

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №212
(МБДОУ «Детский сад №212»)

Просветительный материал для родителей средней группы
«Эмоциональная поддержка: как быть рядом в трудные моменты».

Подготовила воспитатель: Н.А.Лапина

Барнаул 2026

Актуальность: В детском возрасте дети ещё только учатся распознавать и управлять своими эмоциями, и им требуется поддержка со стороны взрослых. Недостаток эмоциональной поддержки может привести к различным проблемам, таким как повышенная тревожность, низкая самооценка, социальная изоляция и трудности в обучении. Поддержка ребенка родителями в трудные для него моменты определяет, как он научится справляться с трудностями во взрослой жизни.

Цель: помочь родителям понять, как помочь ребёнку справляться с трудностями.

Родителям дошкольников важно быть рядом в трудные моменты, проявлять эмоциональную поддержку через общение, физический контакт и совместный досуг.

Общение

- Активно слушать ребёнка. Фокусироваться на его словах, интонации и невербальных сигналах. Не перебивать, позволить ребёнку выговориться полностью. Когда он закончит, повторить своими словами суть: «Я правильно понял, что ты расстроился, потому что...». Это называется активным слушанием: ребёнок чувствует, что его услышали и поняли.
- Называть эмоции. Например: «Ты сейчас злишься», «Похоже, тебе обидно», «Я вижу, как тебе грустно». Дети часто не различают оттенки чувств, а родитель помогает разобраться в собственных переживаниях, давая им имена.
- Помогать найти решение. После того как острые эмоции улеглись, можно переходить к обсуждению, но не давать готовых ответов. Спрашивать: «Как думаешь, что можно сделать?», «Что поможет тебе почувствовать себя лучше?». Предложить несколько вариантов, если ребёнок растерян, обсудить плюсы и минусы каждого — пусть он сам выберет путь.

Чего не стоит делать:

- обесценивать проблему фразами «Ну подумаешь», «Бывает и хуже»;
- давать немедленные советы («А ты попробуй так...», «Надо было сделать иначе») — эти слова звучат как критика;
- сравнивать с другими детьми («А вот Петя не плачет по таким поводам») — подобные фразы вызывают стыд и обиду.

Физический контакт

- Использовать тактильные формы общения. Например, обнять ребёнка, взять на руки, погладить. Объятия, прикосновения и поцелуи помогают ребёнку почувствовать себя защищённым.
- Организовывать контакт «на уровне глаз». Ласковый взгляд снижает уровень тревожности и уменьшает страхи у ребёнка, укрепляет в нём чувство безопасности и уверенности в себе.

Важно: физический контакт должен быть естественным, не быть демонстративным и чрезмерным.

Совместный досуг

- Проводить время вместе. Это может быть совместные прогулки, чтение книг, игры или даже помощь по дому. Важно найти время, чтобы проводить с ребёнком хотя бы 15–30 минут в день, когда родитель будет только с ним, без отвлекающих факторов (телефонов, телевизора, работы).
- Учитывать интересы и увлечения ребёнка. Например, предлагать сделать что-то вместе, например, творческие занятия (рисование, лепка) или совместное обсуждение прочитанных книг.
- Организовывать активности, которые помогают снять напряжение. Например, если у ребёнка есть любимое дело, хобби, которое приносит радость (спорт или творчество), — активная деятельность способствует снятию излишнего эмоционального и телесного напряжения.

Профессиональная помощь

- Если эмоциональный стресс ребёнка сохраняется или усиливается, стоит обратиться за помощью к психологу или другому квалифицированному специалисту. Педагог-психолог поможет установить психологический контакт с ребёнком, помочь выразить эмоции и объяснить поведенческие особенности их проявления.

Важно: если родитель сам переполнен эмоциями и не может поддержать ребёнка, — это нормально. Можно честно сказать: «Мне сейчас тоже непросто. Давай немного передохнем, а потом поговорим» — ребёнок увидит, что взрослые тоже имеют право на слабость.

Источники:

<https://yandex.ru/search/?clid=9582&text=lkz+hjдителей+дошкольников+Эмоциональная+поддержка%3A+как+быть+рядом+в+трудные+моменты&l10n=ru&lr=197>
<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-yemocionalnaja-poderzhka-rebyonka-v-seme.html>