

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

Консультация для родителей

"Эмоциональная поддержка: как быть рядом в трудные моменты"

Составитель:

Попова К. И.

Педагог-психолог

Барнаул, 2026г.

Эмоциональная поддержка детей — это создание безопасного, доверительного окружения, в котором эмоции и чувства ребёнка принимаются, понимаются и ценятся. Такая поддержка помогает детям развивать навыки управления эмоциями, конструктивно решать проблемы и строить здоровые отношения с окружающими.

Что эмоциональная поддержка дает ребенку?

Когда родитель или значимый взрослый чутко реагирует на эмоции ребенка (обнимает, когда страшно; радуется, когда весело; утешает, когда больно), у ребенка формируется **безопасная привязанность**. Это чувство, что «мир — надежное место, а я в нем важен и любим». Это основа для:

- Исследовательской активности: ребенок смелее познает мир, зная, что есть надежная «база» (родитель), куда можно вернуться.
- Доверия к другим: в будущем ему будет легче строить здоровые отношения.

Развитие эмоционального интеллекта

Дошкольник испытывает бурю эмоций, но не понимает их и не умеет с ними управляться. Эмоциональная поддержка — это очень мощный инструмент для развития эмоционального интеллекта, ведь в процессе поддержки ребенка происходит:

- Валидация чувств («я вижу, что ты злишься»): помогает ребенку осознать, что с ним происходит.
- Название эмоций («то, что ты испытываешь, называется разочарование»): дает «ярлыки» для внутреннего хаоса, развивает словарный запас чувств.
- Обучение регуляции: спокойное присутствие взрослого («давай подышим вместе») — это модель того, как можно успокоиться. Ребенок учится не подавлять эмоции, а проживать их экологично.

Становление здоровой самооценки

В этом возрасте самооценка формируется целиком через призму реакции значимых взрослых. Безусловное принятие («Я люблю тебя любого — злого, грустного, плачущего») дает ребенку послы: «Я имею ценность просто потому, что я есть». Это защищает от выученной установки «меня любят, только когда я хороший/послушный/пятерки».

А поддержка в ошибках и неудачах («ничего, давай попробуем еще раз вместе») формирует **устойчивость** и **здоровое отношение к провалам**, а не страх нового.

Развитие мозга и когнитивных способностей

Мозг ребенка пластичен. Постоянный стресс, вызванный отсутствием поддержки (крик, игнорирование, высмеивание чувств), запускает выработку кортизола, который может негативно влиять на развитие префронтальной коры и лимбической системы. Безопасная и эмоционально теплая среда, наоборот, способствует созданию крепких нейронных связей.

Ребенок, который не тратит все силы на борьбу со страхом и тревогой, имеет больше **ресурсов для обучения, игры, творчества и развития речи**.

5. Социальная компетентность

Ребенок, которого понимают и поддерживают дома, учится понимать и поддерживать других. Он копирует модель поведения взрослых: учится эмпатии, делиться, договариваться, разрешать конфликты.

Ребенок с надежной опорой и родительской поддержкой приходит в детский сад не с «эмоциональным голодом», а с эмоциональным ресурсом, который позволяет ему строить отношения со сверстниками.

6. Профилактика психологических проблем

Хронический дефицит эмоциональной поддержки в дошкольном возрасте — ключевой фактор риска для развития:

- Тревожных расстройств.
- Депрессивных состояний.
- Проблем с поведением (агрессия или, наоборот, апатия).
- Сложностей в построении близких отношений во взрослой жизни.

АЛГОРИТМ ПОДДЕРЖКИ

ШАГ 1: Саморегуляция родителя (самый важный шаг!).

У ребенка зеркальные нейроны. Он считывает ваше состояние. Две взволнованные нервные системы не могут успокоить друг друга. **Перед тем как реагировать — сделайте выдох длиннее вдоха.** Это активирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление.

ШАГ 2: Валидация эмоций: «Я тебя вижу и принимаю».

Валидация — это сообщение: «Ты имеешь право чувствовать. Ты не плохой из-за своих чувств. Я с тобой, даже когда тебе тяжело».

Фразы-валидаторы: «Это действительно обидно», «Я бы тоже разозлилась на твоём месте», «Тебе сейчас так больно, я понимаю». **Избегайте «но»:** «Ты злишься, но надо делиться» — это обесценивание. Сначала — полное принятие чувства.

ШАГ 3: Установление границ и поиск решения (после успокоения).

Здесь твердый принцип: «Чувства — разрешены, некоторые действия — нет». У границ должна быть четкая формулировка: «Я не могу позволить тебе бить сестру. Твоя злость понятна. Давай придумаем, как еще можно показать, что ты зол? Можно топтать ногами, рвать старую газету, надуть шар злости и лопнуть его, громко крикнуть в подушку».

Предлагайте решения вместе, когда ребенок уже спокоен. Это учит гибкости и ответственности.

Ваша задача — не сделать ребенка постоянно счастливым. Это невозможно и не нужно. Ваша миссия — быть надежным, принимающим «контейнером» для ВСЕХ его эмоций, особенно трудных. Научившись с вашей помощью проживать злость, грусть и страх, он получит внутренний иммунитет к стрессам на всю жизнь. Вы не просто успокаиваете истерику — вы строите его будущую эмоциональную устойчивость, здоровую самооценку, кирпичик за кирпичиком. И для этого вам самим нужна прочная основа — ваше собственное спокойствие и ресурс. Позаботьтесь о нем — это лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка

Вы имеете право на усталость, на раздражение, на ошибку. Идеальных родителей не существует. Хороший родитель — не тот, кто не ошибается, а тот, кто способен чинить разрыв отношений после конфликта.

Интернет-ресурсы:

<https://www.b17.ru/article/78536/>

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2020/12/05/konsultatsiya-emotsionalnaya-podderzhka-rebenka-v-seme>

<https://suhareva-center.mos.ru/antistigma/poleznaya-informatsiya/psikhologicheskoe-blagopoluchie-detey-vazhnost-emotsionalnoy-podderzhki>

