

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
БАЛАЛАРДЫ ЕРТЕ ДАМЫТУ ИНСТИТУТЫ**



**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ СЕМЬИ**

Астана 2025

*Разработаны на базе Института раннего развития детей
Министерства просвещения Республики Казахстан*

Рекомендации по поддержанию эмоционального благополучия семьи:
Рекомендации. – Астана, 2025. – 11 стр.

В рекомендациях представлены советы по снижению стресса, укреплению отношений между взрослыми и детьми, управлению эмоциями, созданию спокойной атмосферы дома, техники дыхания и успокоения, адаптированные для семей с маленькими детьми.

Данные рекомендации разработаны на основе программы «Беске дейін үлгер (Успеть до пяти)» и предназначены для педагогов дошкольных организаций и родителей детей раннего возраста.

Рекомендации рассмотрены и рекомендованы Научно-методическим советом Института раннего развития детей МП РК (протокол № 6 от 27 мая 2025 года).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная семья живет в условиях высокой динамики и многозадачности. Родители стремятся совмещать работу, заботу о детях, бытовые дела, развитие и отдых, зачастую жертвуя временем, которое можно было бы провести вместе. Дети, в свою очередь, сталкиваются с перегрузкой — как учебной, так и эмоциональной: информационный шум, постоянное присутствие гаджетов, высокий темп жизни. Все это создает напряжение и может приводить к отчуждению между членами семьи, снижению уровня доверия, эмоциональной усталости и даже к потере ощущения семейной близости.

В таких условиях особенно важно осознанно выстраивать семейные отношения, где каждому уделяется внимание, есть пространство для чувств, поддержки, совместных радостей и привычек. Основой этого подхода становятся простые, но действенные принципы: регулярные семейные традиции, развитие эмоционального интеллекта, культура благодарности, внимательное отношение к самочувствию и грамотное управление временем. Эти элементы позволяют создавать внутри семьи атмосферу доверия, стабильности и тепла, даже несмотря на внешний ритм жизни.

Однако практика показывает, что, даже осознавая важность этих вещей, многим семьям сложно внедрить их в повседневную жизнь. Причины могут быть разными — нехватка времени, отсутствие конкретного плана, забывчивость, сложность в организации. Здесь на помощь приходит цифровой помощник — мобильное приложение «Беске дейін үлгер». Оно разработано специально для того, чтобы поддержать родителей в стремлении создать крепкие и гармоничные семейные отношения, не перегружая их при этом дополнительной сложной информацией.

Приложение «Беске дейін үлгер» — это инструмент, который помогает внедрять и поддерживать здоровые семейные практики в повседневной жизни. С его помощью можно легко планировать совместное время, отслеживать достижения, формировать положительные привычки и при этом — оставаться в эмоциональном контакте друг с другом. Оно предоставляет практические инструменты: от ведения «эмоционального дневника» до гибкого планировщика дня, от напоминаний о важных моментах до игр, развивающих эмоциональную грамотность у детей.

Это пособие создано для того, чтобы показать, как можно шаг за шагом выстраивать осознанную семейную среду, используя функционал приложения «Беске дейін үлгер». Оно объединяет ключевые принципы развития семейных отношений и демонстрирует, как современные цифровые решения могут быть не помехой, а союзником в создании теплой, стабильной и поддерживающей семейной атмосферы.

Независимо от возраста детей и жизненных обстоятельств, каждый родитель может начать укреплять эмоциональную связь внутри семьи — и сделать это в комфортном, постепенном и вдохновляющем формате. Главное — начать. И не бояться делать это вместе.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПРЛУЧИЕ СЕМЬИ

Современные семьи, особенно с детьми раннего возраста, живут в условиях постоянного стресса: спешка, нехватка сна, бурные эмоции, переизбыток информации и внешние раздражители. Все это может негативно влиять на психологическое состояние взрослых и детей, а также на атмосферу в доме. Однако с помощью простых и доступных практик можно значительно снизить уровень напряжения и улучшить качество семейной жизни.

1. Осознанность в повседневности

Маленькие дети особенно чувствительны к эмоциональному фону взрослых. Когда родители осознанно реагируют на происходящее, они помогают ребенку научиться регулировать собственные эмоции. Практика осознанности может быть простой: необходимо обратить внимание на дыхание, сделайте паузу перед ответом, замедлитесь. Даже 2–3 минуты тишины утром или перед сном могут снизить уровень тревоги и задать спокойный тон дня.

2. Создание эмоционально безопасной среды

Семья должна быть местом, где можно чувствовать себя принятым, даже в моменты гнева, слез или усталости. Для этого:

- Называйте чувства: «Я вижу, что ты расстроен», «Ты злишься, потому что...» — это помогает детям осознать и принять свои эмоции.
- Не запрещайте эмоции, но помогайте управлять поведением: «Злиться — это нормально. Давай найдем способ успокоиться».
- Делитесь своими чувствами (в пределах возрастного понимания): это развивает эмпатию и открытость в семье.
- Используйте игры и задания из мобильного приложения «Беске дейін үлгер», направленные на распознавание эмоций.
- Ведите «эмоциональный дневник» вместе с детьми. Это помогает отрефлексировать день и обсудить настроение каждого.

3. Техники дыхания и успокоения для всей семьи

Дыхательные упражнения — это универсальный инструмент для снижения напряжения. Их можно адаптировать под маленьких детей:

- **«Дышим, как дракон»:** предложите ребенку представить, что он дракон и «выдыхает огонь» через нос. Глубокий вдох — и длинный выдох с ревом. Весело и эффективно.
- **«Пахнущий цветок — дующий ветер»:** вдох — как будто нюхаешь цветок, выдох — будто дуешь на перышко или одуванчик.
- **«Квадратное дыхание»** (для родителей и детей постарше): 4 счета вдох — 4 удержание — 4 выдох — 4 пауза. Повторять 3–5 циклов.
- **«Мягкое касание»:** легкий массаж спины, головы или ладоней перед сном снижает уровень кортизола (гормона стресса) и укрепляет привязанность.

4. Ежедневные ритуалы как якоря спокойствия

Дети нуждаются в предсказуемости. Простые ритуалы, повторяющиеся каждый день, дают ощущение стабильности:

- Утреннее объятие перед началом дня.
- Семейный ужин без гаджетов.
- Совместное чтение книг перед сном.
- Ежевечерний разговор: «Что было хорошего сегодня?» или «За что ты сегодня благодарен?».
- Используйте функцию планирования дня, чтобы вносить семейные ритуалы в ежедневный график.
- Устанавливайте напоминания, чтобы не забывать о семейных активностях.

5. Укрепление связи через совместные действия

Ничто не укрепляет отношения так, как совместная деятельность:

- Делайте что-то вместе — рисование, лепка, уборка, простая кулинария.
- Пусть ребенок чувствует, что он важен и включен в семейную жизнь: дайте ему «задание» или «ответственность» (накрыть на стол, выбрать сказку на вечер).
- Создавайте гибкий распорядок дня с возможностью совместных активностей мобильного приложения «Беске дейін үлгер».
- Мобильного приложения «Беске дейін үлгер» подскажет, сколько времени заняла та или иная деятельность, и поможет сбалансировать нагрузку.

6. Благодарность и позитивное подкрепление

- Вечером всей семьей делитесь тремя хорошими событиями дня. Хвалите друг друга даже за мелкие достижения.
- В разделе «достижения» мобильного приложения отмечайте успехи ребенка и всей семьи.
- Используйте наклейки и виртуальные награды как элементы положительного подкрепления.

7. Забота о себе — вклад в семью

Родители не могут быть устойчивыми, если полностью выгорают. Регулярный сон, отдых, время наедине с собой — это не эгоизм, а необходимость. Даже 10 минут в день, посвященные себе, помогут восполнить ресурс и поддерживать спокойствие дома.

Создание спокойной атмосферы — это не про идеальную тишину и контроль, а про теплый эмоциональный климат, в котором всем — и взрослым, и детям — безопасно и хорошо. Простые дыхательные практики, ежедневные ритуалы и осознанное внимание к эмоциям способны изменить семейную динамику к лучшему уже с первых дней применения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Создание поддерживающей, эмоционально устойчивой семейной среды — это не разовое действие, а процесс, требующий внимания, терпения и любви. Гармония в семье складывается из множества мелочей: совместных ужинов, добрых слов, способности выслушать, совместного смеха и даже тихих минут рядом. Важно понимать, что идеальных семей не существует — но каждая семья может стать местом, где хочется быть, где принимают, поддерживают и любят.

Сегодня, когда информационные потоки переполняют повседневность, а графики становятся все более плотными, особенно важно сохранять и развивать живую эмоциональную связь между взрослыми и детьми. Именно это помогает ребенку вырасти уверенным, устойчивым и способным к глубоким отношениям. А взрослым — ощущать радость родительства, чувствовать себя нужными и вовлеченными в жизнь семьи.

Родителям бывает непросто справляться со всем: бытовыми делами, работой, воспитанием, эмоциональными бурями маленьких детей. Здесь особенно ценные любые инструменты, которые делают этот путь легче и осознаннее. Приложение «**Беске дейін үлгер**» разработано именно с этой целью — не заменить живое общение, а поддержать его. Это помощник, который помогает планировать, напоминать, вдохновлять и вовлекать всю семью в процесс взаимодействия, обучения и развития.

Пусть каждый день станет шагом к более внимательным разговорам, крепким объятиям и совместным открытиям. Пусть простые ежедневные ритуалы станут основой доверия, безопасности и тепла. А технологии — не помехой, а мостом, который соединяет поколения, поддерживает родительство и делает семейную жизнь чуть проще и радостнее.