|  |
| --- |
| **СФЕРА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО** **СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА** Уважаемые родители!  Каждому из нас хочется, чтобы наши дети выросли здоровыми и счастливыми, чтобы они умели радоваться солнцу и успешно прожитому дню, чтобы они были уверены в своих силах и умели бороться с трудностями, стойко переносили удары судьбы, сохраняли душевное спокойствие в самых непредвиденных ситуациях. Дети не владеют умением радоваться и огорчаться, проявлять волю и характер в достижении цели. Чем раньше мы об этом заговорим, тем быстрее мы сможем помочь им справиться со своими эмоциями и развивать их в нужном направлении. Эмоциональные состояния определяют поведение личности, влияют на характер деятельности человека. Практический интерес вызывает у психологов рассмотрение влияния положительных и отрицательных эмоциональных состояний на процесс протекания учебной деятельности учащихся, изучение особенностей эмоциональных состояний ребят в различных ситуациях образовательного процесса. **Главная цель развития эмоциональной сферы :*** -научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих их людей;
* -дать представления о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слово);
* -совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями.

 Наиболее сильные эмоциональные переживания вызывают у ребенка его взаимоотношения с другими людьми — взрослыми и детьми.**1.Эмоции и чувства формируются в процессе общения** **ребенка со взрослыми**. Поведение взрослого постоянно обусловливает активность поведения и деятельности ребенка. Установлено, что если ***взрослый расположен к ребенку***, радуется вместе с ним его успеху и сопереживает неудачу, то ребенок сохраняет хорошее эмоциональное самочувствие, готовность действовать и преодолевать препятствия даже в случае неуспеха. Ласковое отношение к ребенку, признание его прав, проявление внимания являются основой эмоционального благополучия и вызывают у него чувство уверенности, защищенности, что способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Установив позитивные взаимоотношения со взрослым, ребенок доверительно относится к нему, легко вступает в контакт с окружающими. Общительность и доброжелательность взрослого выступает как условие развития положительных социальных качеств у ребенка. ***Невнимательное отношение*** взрослого к ребенку значительно снижает его социальную активность: ребенок замыкается в себе, становится скованным, неуверенным, готовым расплакаться либо выплеснуть свою агрессию на сверстников.  ***Негативное отношение*** взрослого вызывает у ребенка типичную реакцию: он или стремится установить контакт со взрослыми, или сам замыкается и старается избежать общения. Во взаимоотношениях с ребенком взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия. Постепенно должна сформироваться своеобразная техника общения, где основной фон составляют положительные эмоции, а отчуждение используется как форма порицания ребенка за серьезный поступок.**2.Эмоции и чувства формируются в процессе****общения со сверстниками.**Отличие общения со сверстниками от общения со взрослыми заключается в его **чрезвычайно яркой эмоциональной насыщенности**. Действия, адресованные сверстнику, характеризуются значительно большей аффективной зараженностью. **Трудности в общении** проявляются агрессивностью Учащийся, общаясь с другими детьми, всегда исходит из собственных желаний, не учитывая стремления другого. Эмоциональный механизм сопереживания появится уже в дошкольном детстве. Тем не менее, общение со сверстниками полезно и тоже способствует эмоциональному развитию ребенка, хотя и не в той мере, как общение со взрослыми.Потребность в общении со сверстниками развивается на основе совместной деятельности учащихся. Первая и наиболее важная черта общения состоит в большом разнообразии коммуникативных действий и чрезвычайно широком их диапазоне. При общении со сверстниками учащиеся совершают множество действий и обращений, которые практически не встречаются в контактах со взрослыми. Именно в подобном общении появляются такие формы поведения, как притворство, стремление выразить обиду, нарочито не отвечать партнеру, кокетство, фантазирование и т. п.**По мере развития личности у ребенка повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции.** За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, поддерживать гармонию духовной и материальной жизни.Эмоциональное благополучие детей – залог психического здоровья и ребенка и взрослого человека, сформировавшейся личности. Его основа формируется в детском возрасте, следовательно, зависит от среды окружения ребенка, родных и близких ребенку, их отношение и реакции на его поведение. **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ****Зависит эмоциональное благополучие ребенка и будущего взрослого человека** **от того как родители :**• научат ребенка доверять близкому окружению;• сформируют правильное отношение к «плохим» поступкам;• сформируют тесное взаимодействие ребенка с родными, близкими и друзьями;• правильно организуют совместный досуг с ребенком;• способствуют проявлению гуманных чувств;• научат сопереживать и чувствовать настроение собеседника; • сформируют адекватную самооценку;• научат выражать не только положительные эмоции (чувство юмора, чувстве удивления, радость), но и отрицательные (направить плохое настроение в положительное «русло»; направить негативную энергию и раздражение в какое-либо дело, а не на конкретного человека);• удовлетворят потребности ребенка в телесном контакте (поглаживание ребенка, массаж, объятия); • научат преодолевать препятствия в ситуации соревнования и соперничества**Какой же он, эмоционально благополучный ребенок?****Это ребенок, который:**• улыбается, • непосредственно ведет себя в разных ситуациях, • общительный;• доброжелательный;• способен выслушать других;• не грубит, но способен доказать свою точку зрения, объясняя и аргументируя свой выбор;• ласков с родными и близкими;• не проявляет агрессии;• не берет чужие вещи без спроса;• в конфликтных ситуациях находит взвешенное решение;• проявляет чувство юмора;• не повышает голос;• считается с мнением окружающих;• прислушивается к советам взрослых.**Итак, как же можно воспитать и вырастить ребенка эмоционально благополучным?****Уважаемые родители,помните, для того, чтобы воспитать психологически здорового ребенка, нужно приложить немало трудов и усилий, а именно:**• Старайтесь больше времени уделять сыну или дочери;• Гуляйте, играйте дома, на свежем воздухе в семейные игры;• Читайте книги вместе, вместе обсуждайте их героев;• На своем примере показывайте значимость своей семьи;• Доверяйте своему малышу свои «секреты», переживания;• Учите сопереживать человеку, попавшему в беду, тому у кого неприятность, горе;• Учите находить выход из трудностей, согласно правилу «Не навреди»;• Формируйте адекватную самооценку;• Постарайтесь стать самым близким другом;• Учите дорожить друзьями;• Учите ребенка быть внимательным к окружению;• Старайтесь ограничить ребенка от внутрисемейных конфликтов;• Ограничьте общение с семьями, ведущих асоциальный образ жизни!Помните, что ребенку нужна забота, ласка, понимание, а не порицание и ваша усталость после трудного рабочего дня! |