|  |
| --- |
| **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! |