**Консультация для родителей:**

**«Помощь родителей в развитии эмоций своего ребенка».**

Эмоции- это разнообразные переживания человека, вызванные удовлетворением или неудовлетворением его потребностей. С помощью эмоций и чувств сигнализирует взрослым о своем самочувствии, желаниях, нуждах.

К классу эмоций относится настроение, чувства, эффекты страсти и чувства. Познание самих себя, лучшее понимание эмоционального состояния и поступление других приводит к возникновению чувства симпатий, уважений и сопереживания, что является непременным условием живого общения с окружающими. Развитие эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточным вниманием в отличии от его интеллектуального развития, хотя эмоции воздействуют на все компоненты познания, на ощущения, восприятия, воображение, память и мышление. Положительные эмоции оказывают существенное влияние на протекание всякой деятельности, в том числе и учебной.

Замыкаясь на телевизоре, компьютере дети стали меньше общаться со взрослыми, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Современные дети стали все чаще испытывать так называемую эмоциональную усталость.

В целях развития эмоциональной сферы необходимо предусмотреть гармоничное воспитание различных чувств и эмоций, а так же формировать у ребенка не обходимые навыки в управлении своими чувствами и эмоциями (гнев, беспокойство, страх, вина, стыд…). С эмоциональным благополучием ребенка связанно его оценка самого себя, своих способностей, нравственных и других качеств.

Ошибки семейного воспитания, эмоциональные перегрузки с раннего возраста блокируют у ребенка эмоциональное самовыражение что приводит к возникновению нервов, фобии,не адекватных форм поведения.

Как научиться распознавать чувства и эмоции:

* Признать, что чувства не бывают плохие, они просто есть и ребенок имеет право на проявление чувства (вербальное, телесных).
* Обсуждать разные случаи, которые произошли с ребенком, избежать осуждения, только беседа- познавательная.
* Предлагать ребенку разные способы, помогающие взять себя в руки- вербальные, физические, зрительные, творческие…

Когда взрослые любят ребенка, признают его право, внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие- чувство уверенности, защищённости.

Нельзя забывать, что взрослый всегда является примером для своего ребенка. Читайте детям книги и стихи, насыщенными эмоциями, обсудите поведение героев, предложить внести изменения в сюжет, придумать ему концовку или взрослый приносит ребенку огорчение, то он просто переживает чувство неудовлетворения, перенося в свою очередь на окружающих его людей, свои игрушки негативное отношение.

Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработки у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам. Чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям братьям, сестрам, бабушкам, дедушкам, формирует ребенка как психологически здоровую личность.