**Консультация для родителей**

**«Что такое эмоции и как с ними дружить»**

*А. М. Чеботарева,*

*Воспитатель МДОУ*

*«Детский сад №17 с. Пушкарное»*

Цель: Повышение компетентности родителей в овладении педагогическими знаниями об эмоциональном развитии ребенка.

 Задачи:

1. Совершенствовать педагогическое мастерство родителей

Эмоции играют важную роль в жизни детей. **Помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации.**Страх, испытываемый ребенком, например, при виде большой собаки, побуждает его предпринять определенные действия, чтобы избежать опасности. Ребенок грустен или разгневан — значит, у него что-то не в порядке.

Ребенок радуется, выглядит счастливым — значит, в его мире все хорошо.

**Эмоции ребенка — это «послание» окружающим его взрослым о его состоянии.**

 Дети 3—5 лет уже в состоянии распознавать свое внутреннее эмоциональное состояние, эмоциональное состояние сверстников и выразить свое отношение к ним, т. е. ребенок-дошкольник отлично понимает, что его друг расстроен, обижен или испуган, а его соперник, например, разгневан. **Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей.**  Детские **эмоции влияют и на будущее поведение человека**. Например, мальчик начинает испытывать неприязнь ко всем женщинам только потому, что его воспитала жестокая, нечувствительная к его переживаниям мать.

Эмоции способствуют также социальному и нравственному развитию, которое начинается с известных большинству родителей и воспитателей вопросов «Что такое хорошо? Что такое плохо?» Так, если с точки зрения норм данного общества или сообщества ребенок поступает плохо, ему становится стыдно, он испытывает эмоциональный дискомфорт. Кроме того, эмоции являются источником радости и страдания, а жизнь без эмоций — как положительных, отрицательных   —   пресна   и бесцветна.

 В среднем дошкольном возрасте   дети   очень   эмоциональны. Эмоции   у   них   выражаются    более бурно и непосредственно по сравнению   со    взрослыми, придавая    их ни особую выразительность. Одна из причин   возникновения   тех или иных  переживаний   ребенка   —   его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми. Когда взрослые ласково относятся к ребенку, признают его права, а сверстники хотят с ним дружить, он испытывает эмоциональное   благополучие, чувство   уверенности, защищенности.   Обычно   в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение.

Вся жизнь ребенка дошкольного возраста подчинена его чувствам. Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети, гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой. Вот почему они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени. Настроение ребенка во многом зависит от взаимоотношений с взрослыми и сверстниками.

Развитие эмоций и чувств у дошкольников зависит от ряда условий.

***1. Эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со сверстниками***. Сопереживание сверстнику во многом зависит от ситуации и позиции ребенка. В условиях острого личного соперничества

эмоции захлестывают дошкольника, резко возрастает количество негативных экспрессии в адрес ровесника.

В групповых же соревнованиях главным стержнем служат интересы группы, а успех или неудачу делят все вместе, сила и количество негативных экспрессии снижается, ведь на общем фоне группы личные удачи и неудачи менее заметны

2. ***При специально организованной деятельности (например, музыкальные занятия, чтения сказок) дети учатся испытывать определенные чувства, связанные с восприятием (например, музыки).*** Наиболее яркие положительные эмоции ребенок испытывает в ситуации сравнения себя с положительным литературным героем, активно ему сопереживая. Такое сравнение дошкольник проводит лишь мысленно и с уверенностью, что в подобной ситуации поступил бы так же. Поэтому негативные эмоции в адрес персонажа отсутствуют.

3. ***Эмоции и чувства очень интенсивно развиваются в соответствующем возрасту дошкольников виде деятельности - в игре, насыщенной переживаниями.*** Мощным фактором развития гуманных чувств является и сюжетно-ролевая игра. Ролевые действия и взаимоотношения помогают дошкольнику понять другого, учесть его положение, настроение, желание.

4. ***В процессе трудовой деятельности, направленной на достижение результата, полезного для окружающих, возникают новые эмоциональные переживания: радость от общего успеха, сочувствие усилиям товарищей, удовлетворение от хорошего выполнения своих обязанностей, недовольство от своей плохой работы.***

 В целом дети относятся к жизненным ситуациям оптимистично. Им присуще бодрое, жизнерадостное настроение. Обычно эмоции и чувства дошкольников сопровождаются выразительными движениями: мимикой, пантомимикой, голосовыми реакциями. Изучение эмоций ребенка играет большую роль в выявлении причин поведения ребенка, позволяет определить его отношение к миру.

 Отношения родителей и детей играют ведущую роль в становлении психического здоровья ребенка. Эмоции в его жизни имеют ключевое значение. Положительные эмоции повышают активность, энергию, жизнедеятельность, усиливают сердечную систему ребенка. Негативные эмоции, напротив, снижают активность, угнетают, развивают неврозы, разрушают здоровье. Именно детские эмоции помогают адекватно воспринимать действительность и адекватно откликаться на нее.

Вот несколько способов формирования у детей положительных эмоций:

1. Признание и поощрение ребенка:

- выражение доверия;

- предоставление определенных свобод;

- устная похвала, публичное признание положительных изменений;

- забота о том, чтобы у ребенка появились определенные успехи.

2. Безусловно принимайте своего ребенка:

- активно слушайте его переживания, мнения;

- не разговаривайте с ним с равнодушным и безразличным лицом;

- как можно чаще общайтесь с ним, занимайтесь, читайте, играйте;

- не вмешивайтесь в его занятия, которые ему по плечу;

- помогайте, когда просит;

- поддерживайте и отмечайте его успех.

Очень часто родители и воспитатели, делая замечания малышам в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо.

В результате ребенок не получает нужной информации, а слова взрослого провоцируют его делать наоборот.

Обращение к ребенку должно быть позитивным, т. е. предполагать ответное действие, а не бездействие.

Если родители часто в присутствии детей говорят о страхах и сомнениях, сами того не замечая делают ребенка тревожным и неуверенным в себе. Дети очень впечатлительны, поэтому в итоге, такие родители вызывают у них страхи и тревоги, этот ребенок болезненно переживает унижение, оскорбление, обиду, продолжительное время возвращается мысленно к неприятным событиям, которые вызвали отрицательные эмоции. Эти дети неспособны быстро переключиться на новые цели, долго помнят страх, оскорбление, несправедливость.

Беспомощность у таких проявляется главным образом во взаимоотношениях с ровесниками:

- ребенок не может защитить себя, дать ответ на агрессивное поведение других детей;

- ребенок находится в постоянном конфликте с одноклассниками.

Семья для ребенка является одновременно и средой обитания, и воспитательной средой. Успешность формирования личности обусловливается, прежде всего, семьей, поэтому необходимо сделать ее максимально приятной и положительной.

 **Источник:** [**https://mamovediya.com.ua/ru/rol-emocii-v-razvitii-rebenka**](https://mamovediya.com.ua/ru/rol-emocii-v-razvitii-rebenka)**,** **http://mirdoshkolnikov.ru/roditelyam**