

## ***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.***

### ***«Об особенностях развития эмоциональной сферы».***

Эмоции (от лат.- потрясаю, волну)-особый класс психических состояний, связанных с удовлетворением или не удовлетворением потребностей. Эмоции проявляются в форме непосредственного переживания устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие их значение в связи с потребностями и мотивами, называют чувствами. В состав эмоциональной сферы мы включаем: эмоции, чувства, самооценку, тревожность.

Положительные эмоции возникают при удовлетворении потребностей, желаний, успешном достижении цели деятельности. Положительное эмоциональное возбуждение улучшает выполнение более легких заданий и затрудняет – более сложных. Но при этом положительные эмоции, связанные с достижением успеха, способствуют повышению, а отрицательные связанные с неудачей, - снижению уровня выполнения деятельности, учения.

Положительные эмоции оказывают существенное влияние на протекание всякой деятельности, в том числе и учебной. Регулирующая роль эмоций возрастает в том случае, если они не только сопровождают ту или иную деятельность (например процесс учения ), но и предшествуют ей, предвосхищают ее, что подготавливает человека к включению в эту деятельность. Таким образом, эмоции, и сами зависят от деятельности и оказывают на нее свое влияние.

В целях развития эмоциональной сферы необходимо предусмотреть гармоничное воспитание различных чувств и эмоций ,а также формировать у ребенка необходимые навыки в управлении своими чувствами и эмоциями( гнев, беспокойство , страх, вина , стыд и др.). С эмоциональным

благополучием ребенка связано его оценка самого себя , своих способностей , нравственных и других качеств. Особенностью эмоциональной сферы является тревожность, состоящая в повышенном чувстве беспокойства в самых различных.

Эмоциональная сфера наиболее подвержена разрушительным воздействиям среды, в которой живет современный человек. Одним из таких воздействий является повышенная тревожность человека.

В деятельности, направленной на достижение успеха, повышенно тревожные дети ведут себя следующим образом:

- высокотревожные дети эмоционально острее, чем низкотревожные , реагируют на сообщения о неудаче;
- высокотревожные дети хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи;
- Боязнь неудачи –характерная черта высокотревожных детей,это боязнь доминирует над стремлением к достижению успеха;
- мотивация достижение успехов преобладает у низкотревожных детей, обычно она перевешивает опасение возможной неудачи;
- для высокотревожных детей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе чем, о неудаче;
- низкотревожных детей стимулирует сообщение о неудаче.

Личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу.

В отличие от эмоции страха тревога не имеет определенного источника и имеет две особенности:

Ожидание надвигающейся опасности; чувство неизвестности – откуда может грозить опасность.

Тревога может выражаться в чувстве беспокойства, неуверенности в правильности своего поведения, в раздражительности, агрессивности, разочарования и т.п.

Тревожность как черта личности может сформироваться из-за частного неадекватного способа преодоления состояния тревоги, из-за частных ошибок и неадекватных реакций на них со стороны окружающих. Причиной возникновения тревоги является внутренний конфликт человека, его несогласие с самим собой, противоречивость, его стремлений, когда одно его сильное желание противоречит другому, одна потребность мешает другой.

### ***Приемы развития эмоционального интеллекта ребенка, которые могут использовать родители:***

- Создавайте положительный эмоциональный фон в семье это способствует хорошему самочувствию ребенка. Если он плохо себя чувствует, он не может думать о других.
- Побеседуйте с ребенком: спросите, что сегодня с ним происходило в детском саду или во дворе, как он воспринимал различные ситуации, какие у него возникли эмоции, обсудите какие варианты поведения были возможны, как воспринимали окружающие его поступки и как они реагировали бы на другое его поведение. Дайте ребенку возможность высказать все, что он думает, а затем в месте с ним выберете самый подходящий способ поведения.
- Не забывайте, что вы пример для своего ребенка. Дети учатся, подражая действиям окружающих людей, и в первую очередь своих родителей.

- Поощряйте игру своего ребенка с другими детьми. Именно в совместной деятельности ребенок приобретает коммуникативные навыки.
- Помогайте ребенку распознавать эмоциональные состояния по рисункам и фотографиям, которые можно найти в журналах и газетах.
- Читайте ребенку рассказы и стихи, насыщенные эмоциями. Обсудите с ним поведение персонажей. Предложите внести изменения в сюжет или придумать другую концовку.
- Дети, открыто проявляющие свои эмоции. Получают возможность творчески использовать их в своей жизни. При этом важно разговаривать об эмоциях и чувствах, поскольку при проговаривании и назывании этих психических состояний ребенок осмысливает эмоциональный опыт. А вот регулярное подавление эмоций влечет за собой появление страхов и неуверенности в себе, снижение способности к обучению.
- Поговорите с ребенком на, казалось бы, обычные темы: почему мы должны помогать друг другу, как другой человек почувствует себя, если мы ему поможем и если откажем в помощи, что мы чувствуем, когда ругаемся и когда стараемся спокойно поговорить друг с другом? что делать если друг грустит? что делать если самому скучно? что нужно сделать, если у тебя есть пирог, а у друга нет? Во всех этих ситуациях старайтесь показать ребенку, на сколько важна ориентация на других людей. Снимайте стресс у ребенка с помощью двигательных упражнений.