## В последнее время в ДОУ часто приходят дети с постоянным возбуждением, у них неустойчивое эмоциональное состояние, нервозность, передающаяся другим детям. Отчего это бывает? Только от неправильного воспитания ребенка в домашних условиях. Вернее сказать: от отсутствия воспитания, внимания родителя, от недостатка любви.

## Правила эмоционального воспитания

Эмоциональное воспитание  ребенка не требует больших физических и временных затрат. Нужно только соблюдать некоторые правила.

1. Добровольность выражения. Учите ребенка проявлять свои эмоции, называть их, понимать свои чувства. Это особенно важно для маленьких детей, которые должны выплескивать все накопленное внутри. Обсуждайте с ребѐнком его чувства, давая ему возможность самому справиться с возникшими эмоциями.

2. Сила выражения. Дети постарше должны учиться контролировать свои эмоции: смеяться тише, собраться с мыслями, сдерживать гнев, справиться с волнением. Учите детей простым навыкам самоконтроля и следите за собственным поведением.

3. Сопереживание. Дети не должны быть равнодушными. Если ваш ребенок не переживает за героев мультфильма или других людей, то эмпатии его нужно учить. Спросите у него, что он чувствует, жалко ли ему героя, хотел ли ребенок помочь. Обсуждайте с ребѐнком жизненные ситуации. Предлагайте описывать чувства и ощущения участников событий. Подумайте, как можно проявить свое участие по отношению к другому человеку: поздравить, выразить сочувствие, помочь в чем-то. Избавьте детей от зависти и злорадства с самого детства, это сделает их счастливыми.

**Последствия неправильного эмоционального воспитания**

Постоянное сдерживание детских эмоций, эмоциональная холодность к детям, отсутствие эмоционального восприятия мира могут привести к серьезным последствиям.

* Стыд, вина, тревожность

Тревожные дети вырастают в неуверенных в себе взрослых. Они боятся взять на себя ответственность и рисковать, а, значит, неспособны побеждать. У них постоянное чувства вины, они заранее уверены в том, что есть повод, чтобы ими были недовольны окружающие. Такие люди не доверяют миру, ждут от него беды, уверены, что все вокруг желают им зла.

* Гиперпослушание (конформность)

Ребенок, который не прислушивается к своим желаниям и чувствам, учится полностью подчиняться окружающим. Но это не осознанное послушание, а подчинение: отсутствие инициативы, желаний и вкуса к жизни. Жизнь полностью идет по чьей-то указке. Хорошо, если указания даются с добром, а если в качестве командующего возникает негативный сверстник? Страшно подумать, к чему может привести конформное поведение.

* Агрессивность

Постоянное сдерживание отрицательных эмоций может вызвать накопительный эффект, при котором негатив накапливается, а потом выходит сильным всплеском в виде агрессии к окружающим.

Дорогие взрослые! Учитесь радоваться жизни. Перестаньте копить негатив. Чаще улыбайтесь. Пусть эмоциональный опыт, который вы передаете своим детям, будет богат, разнообразен и позитивен.