**Значение эмоций в жизни человека**

Эмоциональному воспитанию ребенка нужно уделять внимание не меньше, чем интеллектуальному и нравственному.

Здоровые эмоции - это психическое и психосоматическое здоровье, адекватное восприятие мира, перспективы интеллектуального развития, устойчивая нравственная позиция, а также позитивное отношение к жизни и миру.

**Своеобразие эмоций и чувств определяется:**

- потребностями (их удовлетворением или неудовлетворением);

- мотивами, стремлениями, намерениями человека;

- особенностями его воли и характера.

**Влияние эмоций на здоровье**

Отрицательные эмоции вызывают более сильные физиологические реакции, чем положительные, и эти реакции носят разрушительный характер.

Положительные эмоции оказывают на нас не только позитивное оздоровительное влияние, но и заряжают энергетикой, необходимой для преодоления различных жизненных проблем и препятствий (наделяют человека жизнестойкостью и оптимизмом). Подавлять негативные переживания нельзя, когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, они управляют нашим поведением.

Нет «запрещенных» и «правильных» чувств, все чувства принадлежат человеку, все важны для него. Положительные переживания воодушевляют человека в его творческих поисках и смелых дерзаниях. Негативные переживания «говорят» человеку: «Что-то не так!» Другое дело, как человек выражает их вовне.

**Существует три варианта выражения чувств:**

- подавление,

- агрессивное выражение,

- конструктивное выражение (трансформация).

**Для конструктивного выражения эмоций (трансформации) характерно:**

* человек говорит о своем чувстве, но не обвиняет;
* предлагает выход из ситуации, но дает свободу выбора другой стороне;
* говорит дружелюбно, не ущемляет личность другого человека.

**Рекомендации родителям о правильном эмоциональном воспитании ребенка:**

* Уделяйте внимание собственным чувствам.
* Не подавляйте свои эмоции, а конструктивно выражайте их.
* Уважайте переживания своего ребенка и интересуйтесь его потребностями.
* Относитесь с любовью к своему ребенку, принимайте его таким, какой он есть.
* Говорите о своих чувствах ребенку — делиться своими чувствами, значит доверять.
* Поддерживайте ребенка во всех его успехах и начинаниях - он должен чувствовать в вас любовь и опору.
* Используйте в повседневном общении приветливые фразы. (Например: «Мне хорошо с тобой». «Я рада тебя видеть». «Хорошо, что ты пришел». «Мне нравится, как ты…» «Я по тебе соскучилась». «Как хорошо, что ты у нас есть». «Ты мой хороший!»)
* Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше 8 раз в день!

