**ПАМ’ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ У ВИХОВАННІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДИТИНИ**

1. Емоції виникають у процесі взаємодії з навколишнім світом. Необхідно навчати дитину адекватно реагувати на певні ситуації та явища зовнішнього середовища;

2. Не існує поганих і хороших емоцій, і дорослий у взаємодії з дитиною повинен постійно звертатись до доступних їй рівнів організації емоційної сфери;

3. Почуття дитини не можна оцінювати. Не слід вимагати, щоб вона не переживала те, що вона переживає. Як правило, бурхливі афективні реакції – це результат тривалого стримування емоцій;

4. Потрібно навчати дитину усвідомлювати свої почуття, емоції, виявляти їх у культурних формах, спонукати до розмови про своїпочуття;

5. Не слід учити дитину пригнічувати власні емоції. Завдання дорослих полягає у тому, щоб навчити правильно спрямовувати, виявляти свої почуття;

6. Не слід у процесі занять із дітьми намагатися цілком ізолювати дитину від негативних переживань. Це неможливо зробити у повсякденному житті, адже штучне створення «тепличних умов» тільки тимчасово розв’язує проблему;

7. Необхідно враховувати не просто модальність емоцій (негативні чи позитивні), а й їхню інтенсивність. Надлишок одноманітних емоцій спричиняє негативні явища;

8. Для профілактики емоційного напруження слід долучати дитину до різних видів діяльності. Корисним для емоційного розслаблення є застосування гумору;

9. Із метою ліквідації негативних емоцій необхідно спрямовувати їх у творче русло: мистецтво, поезію, літературу, музику чи заняття танцями;

10. Ефективність навчання дитини володіти своїми емоційними станами значною мірою залежить від особливостей ії ставлення до себе;

11.Завищена чи занижена самооцінка суттєво погіршує самопочуття дитини, створює бар’ери для необхідних змін. У таких випадках варто розпочинати роботу з корекції ставлення до себе.