

## Поради для батьків, щодо спілкування з дітьми, які мають емоційні труднощі

1. Емоції виникають у процесі взаємодії з навколишнім світом. Необхідно навчити 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 навчити дитину усвідомлювати свої почуття, емоції, виявляти їх у культурних формах, спонукати до розмови про свої почуття.
5. Не слід вчити дитину пригнічувати власні емоції. Завдання дорослих полягає в тому, щоб навчити правильно спрямовувати, виявляти свої почуття.
6. Не слід у процесі занять з «важкими» дітьми намагатися цілком ізолювати дитину від негативних переживань. Це неможливо зробити в повсякденному житті, і штучне створення «теплих умов» тільки тимчасово вирішує проблему.
7. Треба 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. З метою ліквідації негативних емоцій потрібно 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 її ставлення до себе. Завищена чи занижена самооцінка суттєво погіршує самопочуття дитини, створює бар'єри для необхідних змін. У таких випадках потрібно починати роботу з корекції ставлення до себе, учнівської самооцінки.