**Пам’ятка 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 «тепличних 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 негативнтх емоцій потрібно спрямовувати їх у творче русло: мистецтво, поезію, літературу, музику чи заняття танцями.* 10. *Ефективність навчання дитини володіти своїми емоційними станами значною мірою залежиить 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* |