***Эмоциональное воспитание - это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи. Когда родители помогают своим детям распознавать эмоции, развивать положительные эмоции, справляться с негативными эмоциями. Тем самым родители создают взаимное доверие и привязанность.***

Ребенку необходимо овладеть способностями эмоционального интеллекта, а именно:

* умением контролировать свои чувства;
* способностью сознательно влиять на свои эмоции;
* умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
* способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
* способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Для этого необходимо:

1.Создавать положительный эмоциональный фон в семье *(это способствует хорошему самочувствию ребенка. Если он плохо себя чувствует, он не может думать о других).*

2.Беседовать с ребенком.

*Спросите, что сегодня происходило с ним в детском саду, как он воспринимал различные ситуации, какие у него возникли эмоции, обсудите, какие варианты поведения были возможны, как воспринимали окружающие его поступки и как они реагировали бы на другое его поведение. Дайте ребенку возможность высказать все, что он думает, а затем вместе с ним выберите самый подходящий способ поведения.*

3.Не забывать, что родители – пример для своего ребенка *(дети учатся, подражая действиям окружающих людей, и в первую очередь своих родителей).*

4.Поощрять игру своего ребенка с другими детьми *(именно в совместной деятельности ребенок приобретает коммуникативные навыки).*

5.Помогать ребенку распознавать эмоциональные состояния по рисункам и фотографиям, которые можно найти в журналах.

6.Читать ребенку рассказы и стихи, насыщенные эмоциями.

*Обсудите с ним поведение персонажей. Предложите внести изменения в сюжет или придумать другую концовку.*

7.Разговаривать об эмоциях и чувствах, поскольку при проговаривании и назывании этих психических состояний ребенок осмысливает эмоциональный опыт.

*А вот регулярное подавление эмоций влечет за собой появление страхов и неуверенности в себе, снижение способности к обучению.*