**Почему важно развивать эмоционально-волевую сферу.**

*Невыраженные эмоции никогда не умрут. Они похоронены заживо и позже появятся в более уродливых отношениях.*

*Зигмунд Фрейд*

В раннем детстве ребенок привыкает добиваться всего с помощью слез, истерик, обид, это помогает ребенку достигать желаемого удовлетворения своих потребностей. Постепенно эмоции захватывают ребенка и становятся хозяевами его жизни. С возрастом эмоциональные состояния ребенка родители, как правило, начинают игнорировать. Да, именно игнорировать и не как иначе. Эмоции сводятся к обесцениванию. Но как раз переживания и не понимания, что с этим делать важно для ребенка также как и для взрослого человека. Так мы учим детей подавлять и копить свои чувства, в своем теле. Со временем это подавление своих чувств, становится разрушительным для психики и организма человека и перерастает в соматические заболевания и неконтролируемы всплески эмоций.

В наше время современные родители не придают значения развитию эмоционально-волевой сфере, а именно эта часть психического развития является одной из важных для дальнейшего развития ребенка.

Что такое **эмоционально-волевая сфера**? Это особенность человека связанная с эмоциями и чувствами, в том числе способы их регуляции.

**Эмоции** возникают в ответ на воздействие внешних и внутренних раздражителей и проявляются в форме непосредственных переживаний удовольствия или неудовольствия, радость, страх, гнев и т.п.

Эмоции имеют оценочную функцию, благодаря которой организм может заблаговременно и быстро реагировать на изменение окружающей среды, мобилизовать энергетические ресурсы, необходимые для действий, направленных на удовлетворение непосредственных потребностей.

**Волевые усилия** – это  акт проявления, который направлен на мобилизацию всех психических и физических возможностей человека, направленных на преодоление препятствий в процессе деятельности.

Как мы видим эмоции, и волевые усилия имеют тесную связь. Они способны мотивировать человека и подвигнуть на определенные действия. И именно от эмоционального состояния зависит, какие это будут действия положительные или отрицательные, но тут стоит сказать, что и отрицательные эмоции могут дать положительный эффект для определенных действий. Поэтому родителям нужно учитывать это и применять в воспитании детей, даже из отрицательных переживаний извлекать для себя пользу. В дальнейшем это поможет сформировать более устойчивую психику и развить оптимизм в ребенке.

Эмпатию можно и нужно развивать, также, как мы тренируем тела или разум, также нужно развивать и тренировать эмоциональный интеллект. Эмоции помогают приобрести жизненный опыт, именно они определяют отрицательное или положительное подкрепления определенного поведения и наших реакций. Так же эмоции помогают оценивать поступающую информацию для выбора поведения в той или иной ситуации. Это один из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения. Эмоциональное подкрепление мотивирует к деятельности гораздо сильнее, чем иные способы. Чем больше развит эмоциональный интеллект, тем больше у человека желания реализовывать свои планы, стремления, двигаться вперед и достигать не возможного.

Для того чтобы научится саморегуляции эмоциональных состояний нужно понимать свои чувства и переживания.

Что я чувствую сейчас?

Как я это чувствую?

Что происходит со мною в этот момент?

Что мне делать с этим?

Именно поэтому так важно озвучивать и уточнять чувства, которые ребенок переживает. В этом может помочь техника активное слушанье Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?».

Также есть множество игр и упражнений на развитие эмоционально-волевой сферы. Различные этюды, истории и сказки где вы можете обсудить с ребенком переживания героев их чувства и эмоции и даже обыграть их. Стихи передают разные эмоциональные состояния в различных красках. Музыкальные произведения способны передавать эмоции, познакомьте детей с классической музыкой, обсудите переживания и чувства от подобной музыки. Классическая музыка способствует концентрации внимания, улучшает память и мыслительные процессы. Обсуждайте с детьми переживания героев их любимых мультфильмов и кино. Ну и конечно, помните о собственных переживаниях и чувствах, рассказывайте о них детям в доступной форме для их понимания. Рассказывайте о своем пережитом опыте, но при этом не навязывайте его, а делитесь им.

**Литература:**

1. Большая медицинская энциклопедия. М.: Сов. энциклопедия, 1986. Т. 28. С. 148.
2. «Лемберг Б. Эмоциональный интеллект: как разум общается с чувствами.»: Вектор; СПб; 2013