

## *Эмоциональное воспитание и эмоциональный контакт*

Вся система воспитания и образования до сих пор продолжает строиться на основе развития интеллекта, и незримо меньше внимания уделяется становлению эмоциональной сферы. Культура эмоциональной жизни современного человека, умение словами, движением выразить себя и свои чувства мало осознается как специальная задача в современном образовании. Все больше значение приобретают программы с компьютерным обучением, в ущерб межличностному общению и развитию эмоциональной сферы человека.

Считается, что наличие эмпатического, близкого эмоционального контакта с матерью в младенчестве является залогом психического здоровья человека в будущем.

Нет другого пути передачи ценностей и принципов маленькому человеку, кроме как через эмоциональный контакт с ним, основанный на любви, доверии и привязанности.

*Поэтому очень важно не забывать об основных средствах эмоционального воспитания ребенка:*

**Контакт глаз.** Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Большинство родителей не осознают, насколько это решающий фактор. Многочисленные исследования показали, что открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Контакт глаз (осознаем мы это или нет!) является основным средством передачи нашей любви. Такой взгляд является источником позитивных эмоций. Однако через контакт глаз могут передаваться и негативные сигналы.

Нужно помнить, что переданная взглядом информация может глубже отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова.

**Физический контакт.** Казалось бы это вполне естественно, но многие исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости (помогая одеваться, переводя через дорогу и т.п.). Для физического контакта вовсе не обязательно лезть к ребенку с объятиями и поцелуями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

**Безраздельное внимание** – это наше полное сосредоточение на ребенке, без отвлечения на какие-либо мелочи, которое позволяет почувствовать ребенку, что он в глазах родителей самый важный человек в мире. Если ребенок не получает достаточно безраздельного внимания, он чувствует, что все на свете важнее, чем он. В результате у такого ребенка нарушается эмоциональное развитие. Если мы проявляем пристальное внимание к ребенку, то он приобретает способность и потребность делиться с родителями своими переживаниями, делает это естественно, даже переживая кризисные периоды в своей жизни.

**Саморегуляция.** Очень важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и научить этому ребенка. Повлиять на свое эмоциональное состояние и на состояние ребенка можно с помощью специально разработанных психологами и физиологами упражнений.

**Вопрос для размышления.** Как Вы осуществляете эмоциональный контакт со своим ребенком? Как часто Вы используете перечисленные средства?