*Методические рекомендации для родителей по развитию эмоционального благополучия ребенка старшего дошкольного возраста.*

 Дети старшего дошкольного возраста, безусловно, очень эмоциональны: чувства господствуют над всеми их сторонами жизни, придавая им особую окраску. Они полны экспрессии – их чувства быстро и ярко вспыхивают.
 Старший дошкольник, уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх, агрессию и слезы. Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка – его взаимоотношения с другими людьми – взрослыми и детьми. Потребность в положительных эмоциях со стороны других людей определяет поведение ребенка. Эта потребность порождает сложные многоплановые чувства: любовь, ревность, сочувствие, зависть и другие чувства.
 Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают его права, постоянно внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. В этих условиях развивается жизнерадостный, активный физически и психически ребенок.
 Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам.

* **С уважением относится к его** фантазиям и версиям, не заземляя его магического мышления. Различать «ложь», защитное фантазирование и просто игру воображения.
* **Поддерживать в ребёнке стремление к позитивному самовыражению**, позволяя развиваться его талантам и способностям, но не акцентируя и не эксплуатируя их. Постарайтесь обеспечить ребёнку возможности для самого разнообразного творчества.
* Быть внимательным к желанию ребёнка, но и уметь ставить границу там, где его желания вредны для него самого или нарушают границы окружающих его людей. Важно помнить, что **не стоит ставить ту границу, которую вы не в состоянии отстоять и выдержать.**
* Обеспечивать ребёнку **возможность общения со сверстниками**, помогая своему малышу только в случае его эмоциональных затруднений, обсуждая сложившуюся трудную ситуацию и вместе рассматривая варианты выхода из неё.
* **Постепенно снижать контроль и опеку**, позволяя ребёнку ставить перед собой самые разнообразные задачи и решать их. Важно радоваться самостоятельным успехам ребёнка, и поддерживать его в случае проблем, совместно разбирая причины неудачи.
* Помнить, что ребёнок будет **охотнее откликаться на просьбу о помощи, чем на долженствование и обязанность**. Осознавая, что, обращаясь к нему как к помощнику, вы больше развиваете в нём «взрослую» позицию.
* По возможности не пугаться и не увиливать от «неудобных», но очень важных для ребёнка вопросов. Отвечать ясно и максимально просто только на те вопросы, которые он задаёт, не распространяясь и не усложняя. **Уметь объяснять ему специфику разности полов на его языке,** в соответствии с его возрастом, в случае трудностей запастись детской литературой на эту тему.
* **На вопросы о смерти отвечать по возможности честно** в соответствии с вашими, в том числе и религиозными, представлениями. Помнить, что отсутствие информации по этой теме порождает у ребёнка фантазии, которые могут быть тревожнее и страшнее чем реальность.
* **Помогать ребёнку справляться со страхами**, не осуждая его и не призывая «не бояться». Внимательно выслушивать ребёнка и сочувствовать ему, разделяя его беспокойства и тревоги. Поддерживать его в процессе проживания страха, быть по возможности рядом, когда это нужно пугливому ребёнку, но и постепенно предоставлять ему возможность справляться самому с чем-то менее страшным. В случае навязчивых страхов обращаться за помощью к психологам.
* Выстроить **режим дня** для ребёнка таким образом, чтобы **оставалось время на отдых, игры, прогулки.** Понимать, что познавательная мотивация именно в этом возрасте радикальнее всего истребляется скукой, долженствованием, принуждением.
* По возможности организовать для ребёнка интересный и увлекательный познавательный процесс.
* Понимать, что желания ребёнка стать школьником не всегда означает реальную возможность выполнять все соответствующие этой роли обязанности. Поэтому важно **помогать** ребёнку **освоить** новое **для него уровень самостоятельности**, постепенно уходя от гиперконтроля и избыточной опёки, предоставляя ему всё больше свободы. Для профилактики инфантильной позиции важно, чтобы ребёнок делал самостоятельно то, с чем он может справиться сам.
* Осознавать, что любые ваши оценки в адрес ребёнка создают его представления о себе, влияет на его самооценку. Если ожидание и оценки родителей не соответствует возрастным и личным особенностям ребёнка, и самооценка окажется неадекватной. Ваши негативные оценки могут сформировать у него представления о себе как человеке недостойным, не способном справляться с трудностями и неудачами. По возможности **избегайте заключений о личности ребёнка в целом**, оценивайте лишь действия и поступок.
* Спрашивать мнение самого ребёнка о результатах его труда. Сильная зависимость от внешней оценки делает ребёнка тревожным и неуверенным в себе. **Умение самому оценивать свою деятельность** создаёт мотивацию стремление, в противовес мотивации избегания.
* Ещё до того, как ребёнок пойдёт в школу осознать, что успехи или неудачи ребёнка в процессе учёбы не есть показатель его успешности в будущем. Школьное обучение лишь отражает способность ребёнка справляться с учебной ситуацией, но **не является однозначным показателем** его личностной реализованности.