**ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗМЕНЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА**

Безусловно, все любящие родители заботятся о здоровье своих детей. Однако зачастую мамы и папы обращают внимание исключительно на физическое развитие ребенка, почему-то не уделяя должной заботы эмоциональному состоянию ребенка. Но эмоции играют в жизни человека далеко не последнюю роль. Эмоции появляются с первых дней жизни малыша, с их помощью ребенок общается с родителями, давая понять, что он огорчен, испытывает боль или ему хорошо. По мере развития ребенка его эмоции также претерпевают изменения и важно в этот период не допустить эмоциональных нарушений у детей. Малыш учится не только говорить, ходить или бегать, но и чувствовать. От простых эмоций, которые он испытывает в младенчестве, переходит к более сложному чувственному восприятию, начинает знакомиться со всей эмоциональной палитрой.

По мере взросления ребенок не просто сообщает родителям, что испытывает дискомфорт, потому что голоден или у него болит живот, но и начинает проявлять более сложные эмоции. Как и взрослый человек, малыш учиться радоваться, восторгаться, грустить, удивляться или злиться. Правда главным отличием пятилетнего ребенка от годовалого малыша является не только то, что он умеет чувствовать «широко», но и то, что он умеет контролировать свои эмоции. В современном обществе специалисты все чаще пытаются привлечь внимание к такой серьезной проблеме, как эмоциональные нарушения у детей.

Причины и последствия эмоциональных нарушений у детей: по данным медицинской статистики в 50% случаев нарушения эмоциональной сферы у детей, окончивших младшую школу, выражаются в развитии нервных заболеваний. Это очень тревожный результат, тем более учитывая тот факт, что мы говорим о нервных заболеваниях детей, которые не достигли и 16 лет.

Детские психологи полагают, что основными причинами возникновения эмоциональных нарушений у детей могут стать:

* перенесенные в детстве заболевания и стрессы;
* особенности физического и психоэмоционального развития ребенка;
* микроклимат в семье,
* особенности воспитания;
* социально-бытовые условия проживания ребенка;
* его близкое окружение.
* Нарушение режима дня
* Несогласованность требований к ребенку
* Желание родителей научить своего ребенка знаниям, которые не соответствуют его возрасту
* Изобилие любой информации, в том числе фильмы, которые он смотрит или компьютерные игры, в которые играет;
* неблагополучное состояние в семье.

Эмоциональные нарушения у детей проявляются чаще всего в переломные периоды развития. Ярким примером такого психически нестабильного поведения может служить так называемый «переходный возраст». Молодые люди бунтуют всегда, но особенно это заметно в подростковом возрасте, когда ребенок начинает определяться со своими желаниями и оценивает собственные возможности. Наиболее часто встречающимися проявлениями эмоциональных нарушений у детей являются: общая тревожность ребенка, а также наличие страхов и излишняя боязливость; эмоциональная истощаемость; агрессия, причем порой беспричинная; проблемы в общении и взаимодействии с другими детьми или взрослыми; депрессия.

Коррекция эмоционально волевых нарушений у детей: прежде чем говорить о методах коррекции эмоционально-волевых нарушений у детей, стоит дать определение данной проблеме. Эмоционально-волевая сфера или другими словами психоэмоциональное состояние человека представляет собой динамику развития его чувств, а также эмоций. Поэтому эмоционально волевые нарушения у детей – это не что иное, как нарушения психического состояния. При нарушении эмоциональной сферы у детей появляется чувство сильной тревоги или апатии, настроение становится мрачным и ребенок замыкается в себе, начинает проявлять агрессию или впадать в депрессию.

Для того чтобы улучшить состояние ребенка, страдающего эмоциональными нарушениями, можно обратиться к профильному специалисту. Тот в свою очередь проведет индивидуальную или групповую работу с ребёнком, а также расскажет родителям, как себя правильно вести при психической нестабильности ребенка. Психоэмоциональные нарушения поддаются успешному лечению в случае раннего обнаружения и грамотного подхода к их коррекции.

Несколько советов для родителей, которые столкнулись с эмоциональными нарушениями у детей: в общении с травмированным ребенком постарайтесь сохранять абсолютное спокойствие и показывайте свое доброжелательное отношение; чаще общайтесь с ребенком, расспрашивайте его, сопереживайте, в общем, интересуйтесь тем, что он чувствует; играйте или занимайтесь физическим трудом вместе, рисуйте, уделяйте ребенку больше внимания; обязательно следите за детским режимом дня; старайтесь не подвергать ребенка стрессам и излишним переживаниям; следите за тем, что смотрит ваш ребенок, насилие на экране телевизора или в компьютерной игре только усугубит эмоциональные нарушения; поддерживайте ребенка, помогайте сформировать уверенность в себе.

Участие родителей в коррекции психоэмоциональных нарушений детей никто не сможет заменить, поскольку дети доверяют своим родителям и, конечно же, берут с них пример. Поэтому если в будущем вы хотите избежать развития тяжелых психоэмоциональных состояний и последствий стрессов у ребенка, то сразу же начните принимать активное участие в его жизни, проявляйте интерес к его занятиям, проводите много времени вместе по возможности.

 Решающим фактором в коррекции нарушений психоэмоционального характера является внимание со стороны взрослых. Научитесь уделять больше внимания своему ребенку, помогайте ему разобраться в чувствах и эмоциях.

Не стоит требовать от ребенка, чтобы он перестал переживать, но следует поддержать его в любых переживаниях и помочь разобраться в сложных эмоциях. Терпение, забота и безграничная родительская любовь помогут сохранить психическое здоровье ваших детей.

P.S. Здоровье ребенка зависит не только от правильного питания, разумного режима дня и зарядки. Раскрыв значимость эмоционального благополучия ребенка в деле сохранения и укрепления его здоровья, мы неизменно приходим к выводу о том, что лишь совместными усилиями мы сможем решить эту непростую задачу (родители и педагоги).

Эмоциональное здоровье, это что-то большее, чем просто отсутствие психических расстройств. Это состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь общества.

Эмоционально здоровые люди уверены в себе и в самом деле довольны тем, кто они есть. Они имеют хорошее чувство собственного достоинства и веру в себя. Они ценят свое собственное мнение о себе гораздо больше, чем мнение кого-то другого. Они способны хорошо управляться со своим стрессом и имеют приверженность тому, во что верят. Они обычно окружены другими людьми, которые рассматривают их как ресурс поддержки. Об этих людях можно сказать, что они действительно эмоционально здоровы. Кроме того, они лучше подготовлены к любым изменениям и сбоям в своей жизни и легче готовы их принять.

Когда мы находимся в хорошем эмоциональном состоянии, нам кажется, что все по плечу, и мы можем справиться с любыми переменами и событиями, которые бы жизнь нам не подбросила. У нас как будто есть все необходимые инструменты, чтобы разгладить неровности эмоций, которые возникают в виде тревог, страхов, отчаяния или депрессий.

Эмоционально благополучными и рождаются, и становятся в процессе всей жизни. Всякое серьезное эмоциональное нарушение – это крик о помощи. И мы вместе можем ее оказать!