**К**ак часто мы задумываемся, почему люди стали такими нетерпимыми по отношению к окружающему их, в чем причина такого поведения людей в нашем обществе. Несколько лет назад к нам на Камчатку прилетала представитель одного из центров психологии в Москве. Мне очень запомнились ее слова: «В России преобладает негативный тип мышления!». Это значит, что мы разучились мыслить позитивно, любому событию мы приписываем негативный окрас. Почему так происходит? В чем причина?

**Эмоциональная устойчивость у детей и взрослых**

**Условия современного мира** и высокой темп социально-политической жизни **способствуют повышению уровня психоэмоционального напряжения у человека.** Нередко это влечет к возникновению таких психических состояний, как тревога, неудовлетворенность жизнью, неуверенность в завтрашнем дне, страх за будущее детей, раздражительность, агрессивность, депрессия и др. Все это неблагоприятно сказывается на здоровье человека и на деятельности его труда. Вышеперечисленные состояния человека вызваны эмоциями.

**Различные негативные эмоциональные состояния заставляют нас совершать те или иные поступки.** В порыве гнева мы можем ударить, оскорбить, обидеть близкого человека. В страхе мы не можем находить верные пути выхода из травмирующей ситуации. Неумение контролировать свои эмоции приводит к тому, что в последующем они (эмоции) становятся хозяевами личности. И мы уже не замечаем, как они властвуют над нами.

**М**ы все помним фразу: «Все мы родом из детства»... Смысл ее в том, что в нас заложили в детстве, с тем мы по жизни и пойдем. А это значит, что **учить эмоциональной устойчивости необходимо с детства.** Так как эмоции влияют на развитие ребёнка?

**Э**моции оказывают влияние практически на все сферы психического развития – регуляцию поведения, овладение ребенком средствами и способами взаимодействия с другими людьми, поведение в группе сверстников, освоение социального опыта. Эмоции выступают как внешний знак внутреннего состояния, показатель социально-психического благополучия, индикатор личностного развития в дошкольном возрасте. К важной группе эмоциональных явлений исследователи относят эмоциональную устойчивость как уравновешенное, спокойное эмоциональное состояние, способность сохранять стабильность психических и психомоторных процессов при сильных эмоциях.

**М**ногими исследователями фиксируются у детей и взрослых повышенная тревожность, агрессивность, качественные изменения в межличностных, межгрупповых отношениях, **недостаток ответственности в отношении** к различным обстоятельствам жизни. Между тем высокий уровень эмоциональной устойчивости обеспечивает положительный результат общения, взаимодействия детей со сверстниками и взрослыми, способствует качественному усвоению знаний, формированию умений и в целом успешному обучению в дальнейшем в школе. **Эмоционально устойчивый человек продуктивен и успешен в профессии, личной жизни.** То есть, в конечном счете, высокий уровень эмоциональной устойчивости способствует повышению стабильности общества в целом. Поэтому в настоящее время так важно активно уделять время особенностям психического развития современных детей, в частности их эмоциональной устойчивости, обеспечивающей положительные результаты общения, обучения в школе, социализации. Неумение контролировать свои эмоции имеет огромный вес в дальнейшем на раннее эмоциональное выгорание, разводы, и многие другие аспекты нашей жизни.

**Устойчивое положительное,** комфортное **эмоциональное** **состояние ребенка** является основой всего отношения дошкольника к миру и **влияет** на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевую, **стиль переживания стрессовых ситуаций**, отношение со сверстниками.

**Э**моциональная устойчивость ребенка дошкольного возраста может быть рассмотрена как один из базовых компонентов психического здоровья и индивидуальная характеристика эмоциональной сферы, выражающаяся в адекватности эмоционального реагирования ребенка при взаимодействии с окружающей действительностью, оптимальной силе выраженности переживаемых эмоций, стабильных особенностях эмоционального реагирования и обеспечивающая его **успешную адаптацию в социуме.**

Подготовила

педагог-психолог

Гуцева Л.В.