**«Учим ребёнка управлять своими эмоциями»**

Как часто мы, взрослые, не можем описать то, что ощущаем, переживаем, не всегда способны сразу понять, чем недовольны. А что уж говорить о детях.

То, насколько мы умеем контролировать свое эмоциональное состояние, влияет и на наше самочувствие, и на взаимоотношения с окружающими.

Это, конечно же, не значит, что детей с малых лет нужно учить скрывать свои эмоции. Нет, любые чувства должны быть выражены, иначе они будут наносить вред человеку и на психическом, и на физическом уровне.

Капризы и недовольство, обида и страх, слишком бурная радость и грусть со слезами – ребенок переживает широкий спектр чувств. И родителям стоит научить его управлять своими эмоциями, а не поддаваться им полностью.

***Что значит «контроль над эмоциями»?***

В процессе жизни каждый из нас учится справляться с неудачами, делать из них выводы и идти дальше. Принимать решения, разбираться в своих желаниях, строить планы и следовать им. Находить подходы к решению конфликтных ситуаций и отличать главное от второстепенного. И все это является частью одного целого — контроля над своими эмоциями!

Так, накопившиеся эмоции можно выразить, например, в игре, в результате чего вред никому не будет нанесен, а польза для освободившегося от переживаний ребенка. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме.

***Как научить ребенка справляться со своими чувствами?***

По мере своего эмоционального развития ребенок постепенно познает самые разные чувства – от радости и удивления до обиды и грусти.

В возрасте 2 – 3 года дети в большинстве своем очень импульсивны и эмоциональны, не способны распознавать эмоции других и выражать собственные социально приемлемым способом. В 4 – 5 лет дети уже лучше контролируют свои чувства, но по-прежнему сильно переживают каждую негативную эмоцию.

Для того чтобы помочь детям справиться со своими чувствами, родителям стоит знать несколько простых и универсальных с точки зрения возрастов детей принципов и приемов воспитания.

***Шаги к контролю над эмоциями***

• Не запрещайте ребенку чувствовать что-либо. Не стоит говорить: «Обижаться – плохо», «Злиться нельзя!» или «Ты плачешь от злости, хорошие дети себя так не ведут!» Лучше позаботьтесь о том, чтобы ребенок адекватно воспринимал любые эмоции. Для этого достаточно обсуждать с ним его переживания и ощущения.

• Помните, что ребенок не сможет изучить свою эмоциональность, если будет прятать эмоции от себя или подавлять их. Помогите ему понять и принять переживания. «Конечно, ты расстроен. Любой бы расстроился на твоем месте. Но, знаешь, ничего страшного. В следующий раз сможешь сделать по-другому».

• Советуйте и рассуждайте вместе с ним! Или приводите примеры: «Когда у меня плохое настроение, я всегда слушаю веселую музыку».

• Учите ребёнка видеть хорошее! «Из-за дождя мы не сможем пойти гулять. Зато именно сегодня можем делать аппликации».

• Разыгрывайте ситуации, в которых ребенок будет тем, кто успокаивает, утешает или даже проявляет строгость. Вы можете играть за куклу, которая будет капризничать и шалить, а малышу доверить роль взрослого, который должен отреагировать на поведение куклы.

Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для «выплёскивания» отрицательных эмоций:

- волшебная коробка (в нее можно покричать);

- листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой бросать в мишень на стене);

- карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом закалякать или помять рисунок).

Всеми этими «чудо - вещами» могут пользоваться и взрослые!

Средство «быстрой разрядки». Если видите, что ребенок слишком возбуждён, то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).

Помните, помогая ребёнку научиться контролировать свои чувства, вы учите его не поддаваться страхам и обидам, злости и грусти – всем тем чувствам, которые могут помешать ему успешно достигнуть своих целей и проявлять свои способности.

