**Как помочь ребенку справляться со своими эмоциями?**

Большая трагедия маленького человека

В силу недостаточности жизненного опыта многие ситуации, которые кажутся взрослому пустяковыми, вызывают у ребенка настоящие, подлинные и сильные эмоции.

Не существует плохих или хороших эмоций. Каждая из них является реакцией на происходящие события.

Положительные проявления негативных эмоций:

Гнев – делает нас свободными.

Страх – сигнализирует об опасности.

Грусть – помогает освободиться от чувство горя или разочарованности.

Стереотипы в эмоциональном воспитании:

  «Ты будущий мужчина - не плачь»;

  «Ты же девочка, не злись»;

  «Не разводи нюни»;

  «Ты опять расстроился из-за какого-то пустяка».

**Основа развития эмоций**

Каждый родитель знает, что в первую очередь надо начинать с воспитания самого себя, и тогда не придется воспитывать ребенка.

Показывайте правильное эмоциональное поведение: если ситуация вызывала у вас грусть или гнев, ребенок должен увидеть эмоцию и понять как вы с ней справляется. Дети лучше научатся контролировать эмоции, если вы умеренно проявляете свои эмоции, а не всегда улыбаетесь, ведете себя разумно и сдержанно.

Ребенок, как и взрослый, способен испытывать все человеческие эмоции, но у него еще нет опыта их регулирования.

Главная задача взрослого - показать ребенку как справляться с эмоциями.

**Осознание эмоций**

Самым частым источником неспособности ребенка овладеть эмоцией является непонимание причины ее появления.

Помогите ребенку понять, что с ним происходит. Проговорите его эмоцию и причину ее возникновения.

  «Тебе сейчас грустно, потому что твоя игрушка сломалась?»

  «Ты злишься, потому что этот мальчик взял твой велосипед, попробуй сказать, что тебе это не нравится».

Постепенно ребенок сам научится осознавать свои эмоции и даже понимать причины их возникновения.

Показывайте ребенку как можно выразить гнев словами.

Разрешите ему грустить и плакать, если видите, что он делает это искренне, поддержите его.

**Как помочь ребенку**

Есть игры и упражнения, которые каждый родитель может сам провести со своим ребенком. Полный перечень игр можно найти по ссылке: http://www.psychologies.ru/roditeli/children/pomoch-rebenku-spravitsya-s-emotsiyami/

Спросить «Того, кто все знает»

Суть метода заключается в том, чтобы совместно с ребенком выбрать какого-либо персонажа (животное, герой книги, вымышленного), и обращаться за помощью у нему. «Например, робкий ребенок не сможет объяснить, почему он боится подходить к другим людям. Бесполезно расспрашивать его об этом или рассказывать, как лучше действовать». Можно просто обратиться к тому, кто всё знает. А затем рассказать ребенку, что он может обращаться к этому персонажу за советом каждый раз, когда ему становится страшно, неприятно или трудно.

Сочинить свою сказку

Непросто объяснить ребенку, что с ним происходит, но он легко узнает себя в герое сказки, кем бы тот ни оказался.

Какой должна быть сказка?

  Сюжет должен быть построить про такую же проблему, как и у ребенка (застенчивости, страха, ревности).

  Ее героем может стать не только ребенок, но и животное или любой предмет.

  Нужно наделить его похожим характером, добавить узнаваемые детали, которые помогут ребенку идентифицировать себя с героем сказки.

  Он будет сталкиваться с похожими трудностями, но выйдет победителем благодаря уникальному свойству, о котором он даже не подозревал.