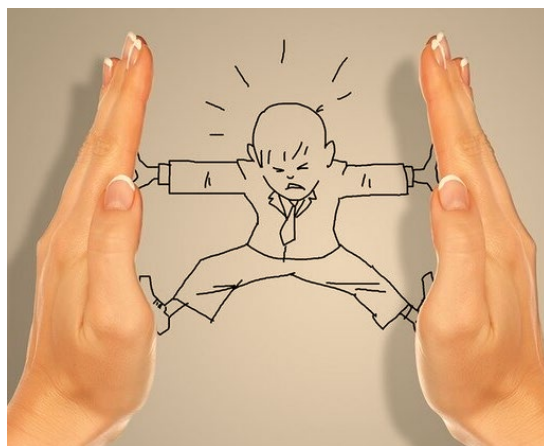


## Эмоции ребенка. Разрешаем чувствовать.

### ◆ Злость

Даже младенец может проявить агрессию: например, укусить маму, когда она отвлеклась во время кормления. Когда он станет постарше, он может толкаться в песочнице, отстаивать свои границы, свои интересы. Это естественная агрессия, она есть в любом человеке. **Не подавляйте эмоцию фразами: не злился, не дерись, не жадничай.** Ребенок держит это все в себе, и однажды «сжатая пружина» распрямится совсем не туда, куда хотелось бы.



Вместо запретов признайте и назовите агрессию. Скажите прямо: **«Я вижу, что ты злишься, это нормально»**. Иногда даже сказать **«я злюсь»** это уже достаточно. Главное выпустить эмоции! Не ругайте ребенка за эту эмоцию, он просто еще не научился ее подавлять.

### Вы можете использовать следующие способы выражения гнева:



- Громко спеть любимую песню;
- Пометать дротики в мишень (дартс);
- Нарисовать злость, порвать и выкинуть;
- Поиграть с домашним питомцем;
- Пускать мыльные пузыри;
- Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить;
- Устроить «бой» с боксерской грушей;

- Принять теплую ванну, душ:
- Поделиться своими чувствами с близким человеком, обсудить с ним происходящее.

**Попробуйте сделать следующие специальные упражнения, которые помогут справиться с гневом:**

- Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!».



Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.

- Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения (*«Я расстроен, меня это обидело, я злюсь»*).

### ◆Грусть

Самый грустный возраст для ребенка — 4- 6 лет. Грусть сама по себе эмоция нужная. Она дает возможность, притормозить ритм жизни и немного подумать, успокоить нервную систему.

Эмоцию надо в первую очередь признать и назвать. Но в идеале не произносить ее за ребенка, а спросить у него, что он чувствует. Возможно, ему трудно будет ответить.



И если он говорит, что ему просто почему-то плохо, тогда можно сказать, да, ты грустишь. Иногда это полезно.

Можно задать вопрос, чтобы понять, как можно помочь. Что мы можем сделать, чтобы поднять настроение? Кто-то захочет, чтобы его обняли, а кто-то, чтобы дали время побыть одному.

### ◆Обида

Дети обижаются часто. Обычно ребёнок пытается через обиду донести до окружающих, что с ним так не стоит обращаться.

Мы, взрослые, можем сказать это словами, не обижаясь. А у ребенка еще нет таких механизмов, поэтому он обижается по самому мелкому поводу. По сути, ему просто надо сказать: со мной так нельзя, мне это не нравится.



**В первую очередь надо выяснить причину обиды. Постараться с ней поработать. Признать, что да, ты имел право обидеться! Я вижу (понимаю), что это было неприятно. Поговорите с ним о том, как еще можно было бы отреагировать, что сказать, сделать.**



Ребенку нужны собственные внутренние опоры. Этому следует учить даже в мелочах. Выполнил работу, пусть скажет, какие ее элементы ему особенно удались.

Используйте описательную похвалу: «Ты собрал много материала, сделал интересный домик из лего, отлично его оформил. Ты можешь собой гордиться!». Все это способствует тому, чтобы уменьшить зависимость от чужого мнения и приобрести

собственные внутренние опоры.