**«Как научить детей правильно выражать эмоции?»**

**Педагог-психолог Сычева А.Н.**

Дети не стесняются своих чувств и свободно их выражают: смеются, кричат, возмущаются, капризничают - до определенного возраста им можно все. Со временем многие дети начинают подавлять свои эмоции, так как бурно выражать их в обществе не принято. Невыраженные эмоции имеют накопительный эффект, что ведет к нервному напряжению, истощению и даже депрессии. Это как котел с паром. Если закупорить отверстия, то он взорвется. Для психологического благополучия важно учить детей корректно выражать свои эмоции.

Выражать или контролировать эмоции?

Взрослые часто дают понять детям, что выражать чувства нежелательно: «не плачь», «прекрати смеяться», «успокойся» и так далее.

Часть детей быстро учится подавлять эмоции, превращаясь в холодных неэмоциональных людей. Они не паникуют в стрессовых ситуациях, но не разбираются в собственных желаниях и ощущениях. Не умеют искренне радоваться и переживать. Люди, не умеющие контролировать эмоции, живут здесь и сейчас, считая правильным ситуативное желание. Такому человеку трудно понять свои истинные чувства, ведь он искренне любит, а через некоторое время так же искренне ненавидит.

Неконтролируемые эмоции парализуют волю человека и делают его еще более зависимым от обстоятельств. Если научиться управлять эмоциями, то есть контролировать, то можно добиться больших успехов в социальном аспекте. В жизни большое значение имеет умение взаимодействовать с людьми: понимать их, сопереживать.

Эмоционально гармоничная личность умеет распознавать свои желания, оценивать различные ситуации и принимать верные решения. Такие люди способны отказаться от «хочу» в пользу «надо» и идти к своей цели. Они способны прощать, потому что умеют любить, отделяют чувства от ситуативных эмоций. Они умеют быть счастливыми.

Развиваем эмоциональный интеллект

Дети растут и усваивают привычки родителей, поэтому первым делом важно демонстрировать им эмоционально-гармоничное поведение.

Учите говорить о своих чувствах

Разговаривайте с ребенком о его переживаниях, волнениях, страхах.

- Ты чем-то расстроен?

- Я понимаю, что тебе очень обидно, но…

- Ты так обрадовался, что…?

- Тебе понравилось занятие…?

- Что больше всего понравилось на прогулке?

Говорить нужно как о положительных эмоциях, так и об отрицательных. Ребенок должен учиться различать свои чувства и причины их появления. Называйте эмоции правильно, учите описывать свои чувства.

Анализируйте чувства других людей

Во время просмотра обучающих слайдов или чтения книг, обсуждайте эмоции героев и причины, их вызвавшие. Задавайте детям наводящие вопросы, например:

- Как вы думаете, что чувствует этот герой?

- Почему мальчик убежал?

- На что обиделась девочка? Как вы поняли это?

- Если бы герой подождал немного, то как, на ваш взгляд, дальше развивались бы события?

- Что помогло герою не отвечать злом на зло?

Правильно построенное обсуждение поможет выработать понимание истинных причин многих поступков. При этом дети сопереживают героям, то есть ставят себя на их место.

Учите определять свое состояние

Оценка эмоций - важный этап эмоционального воспитания. Объясняйте, что свои чувства всегда можно объяснить, правильно подбирая слова:

- Я сержусь (или испугался?)

- Мне нравится (или я не задумывался, просто так говорит брат/сестра/друг)

- Я обиделся (или расстроился?)

- Я боюсь (или переживаю, что что-то сделал не так?)

- Мне грустно (или просто устал?)

Ребенка эффективнее учить на собственных примерах - говорить о своих эмоциях, этот момент обязательно прорабатываем с родителями воспитанников.

Учите проговаривать ощущения

Проговаривайте вслух то, что хочется сделать в ответ на негативные появления и учите этому ребенка:

- Я так злюсь, что хочется кричать и топать ногами.

- Мне так обидно, что хочется плакать.

Озвучивание того, что чувствуешь, часто помогает и успокаивает.

Учим детей правильно выражать эмоции

Как было отмечено, дети склонны подавлять и скрывать свои чувства, порой и от самих себя. Научите их экологично для себя и окружающих выражать чувства.

Во-первых, надо осознать и принять эмоцию, например: «Да, я действительно злюсь, но пока не понимаю, почему». Дело в том, что эмоции говорят нам о какой-то потребности, которая не реализована - чего-то очень не хватает. Теперь надо правильно ее выразить, выплеснуть, не навредив себе и окружающим. Подойдет любая форма активности: силовые нагрузки, контактные групповые виды спорта, танцы, боевые искусства - они отлично снимают злость и напряжение.

Один из вариантов выражения эмоции - визуализация. Иногда не хватает слов, чтобы высказать то, что чувствуешь. И тогда на помощь приходит образное мышление. Поговорите с воспитанником о ситуации, в которой возникла эмоция - обида, страх, грусть - и отметьте, каким образом она вас задевает. Измените ее с помощью деталей и красок. Например, страшному черному пауку можно дорисовать коньки и шляпу, а черное настроение разбавить яркими снежинками. Главное, чтобы было комфортно смотреть на рисунок. Чтобы визуально представить переживание, можно не только рисовать, но и лепить из пластилина и вырезать из бумаги.

Еще один вариант - озвучить свои чувства. Можно рассказать о проблеме другу, наговорить на диктофон. Можно на прогулке хорошенько прокричаться, проговориться, проплакаться. Главное, чтобы негатив не остался.

Можно разово описать ситуацию, а можно научить ребенка вести дневник: регулярно записывать свои ощущения в разных ситуациях. Это как очень откровенный разговор с собой. Чувства и эмоции детей всегда настоящие - они не умеют хитрить и обманывать, поэтому их чувства легко выдают их.

*Со временем дети научатся понимать себя, других, и контролировать свои эмоции. Надо только немного им помочь!*