**«Как помочь ребенку справиться с трудными эмоциями?»**

**Педагог-психолог Сычева А.Н.**

Мы не хотим принимать негативные эмоции, потому что они такие…негативные. Мы не хотим, чтобы эти эмоции обрели силу. Мы хотим их скорректировать, преуменьшить или вообще стереть с лица земли. Интуиция говорит нам, что такие чувства нужно гнать прочь так быстро, как только возможно. Но это именно тот редкий случай, когда интуиция ошибается.

**Главная истина: все эмоции важны и нужны!**

Каждая дана нам природой и выполняет важную функцию, например, страх - защищает, злость как реакция на нарушение границ.

Если вы хотите чтобы ребенок сотрудничал с вами, а не сопротивлялся, то нужно понимать его чувства, когда он расстроен или страдает.

Не стоит реагировать на страдания ребенка вопросами: тебе грустно? почему злишься? Это вызывает ощущение допроса. Если ребенок мал, он может и не знать, что его так расстроило. Расспросы могут вызвать даже у взрослого человека эмоцию агрессии.

**Приведу несколько способов, как помочь ребенку справится с трудной эмоцией:**

**Способ №1: Признать чувства и проговорить их.**

1.            Удержитесь от немедленного возражения.

2.            Подумайте, какую эмоцию испытывает ребенок.

3.            Попробуйте назвать, описать эту эмоцию ребенку.

Зачем называть чувства ребенка? Ответ: дети зависят от нас, мы должны называть их чувства, чтобы они могли в себе разобраться. Мы нужны ребенку, чтобы объявить его чувства действительными, чтобы он вырос человеком, который знает, кто он такой и что он чувствует. Так мы закладываем основу личности, которая будет уважать, а не отвергать нужды и эмоции других людей.

Важно понимать, что положительные эмоции не появятся, пока не уйдут отрицательные. Если вы проигнорировали отрицательные эмоции или попытались их подавить, они станут намного сильнее.

Например, ребенок говорит «Я ненавижу детский сад», вместо «Да как так? Тут же весело!», попробуйте присоединиться к эмоциям ребенка «Похоже, ты злишься, что нужно опять идти в детский сад».

Важно, не добавлять слово «но», оно перечеркивает всё сказанное вами ранее.

Например, «Я понимаю, ты разозлился, но бить ребят нельзя»

Вместо этого можно сказать «Я понимаю, ты разозлился, хотя ты знаешь, что бить Ваню нельзя»

**Способ №2: Признать чувства записать или зарисовать их.**

Особенно это ситуация касается походов в магазин. Составление списка «Хочу» может помочь. Важно чтобы список был рабочий, вы можете исполнять из него желания, например на день рождения.

**Способ №3: Дать понарошку желаемое**.

«Не хочу идти в детский сад» - «Как было бы здорово, если бы после воскресения было бы еще воскресение».

**Способ №4: Признать чувства внимательно и почти молча**.

Активное слушать: угукать, агакать и соглашаться. Иногда главное просто выслушать.

**Рекомендую:**

               Д.Фабер, Д.Кинг «Как говорить, чтобы маленькие дети вас слушали»

               Ю.Б. Гиппенрейтер «Большая книга общения с ребенком».

               Советы в картинках. Давай договоримся -1.

               Советы в картинках. Давай договоримся -2.

               Ю.Б. Гиппенрейтер «Эмоции и поступки. Интеллектуальные психологические игры для детей и взрослых»

               Семейка Гномс. Игры для эмоционального развития

               «Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить».