«**Почему нельзя критиковать ребенка за выражение чувств?**»

**Педагог-психолог Сычева А.Н.**

Ни для кого не секрет, что наши чувства и действия - совершенно разные вещи, а кроме них есть еще и намерения выполнить какие-то действия. Например, злость вызывает намерение ударить оппонента или замахнуться для удара. Контролировать появление своих переживаний мы не в силах - они просто возникают в нас. А вот способы их выражения поддаются регулированию. То есть мы не можем не злиться, если нас обижают, но способны сдержать желание ударить в ответ.

Задача ответственного родителя - не критиковать сами чувства или сопровождающие их действия, а объяснить ребенку, как еще можно выразить эмоции в подобном случае. Возможно, ему захочется покричать или побить подушку, отвлечься на игру или телевизор. Дайте ему время, чтобы он мог выдохнуть и переключится на другие эмоции.

Чаще разговаривайте с ребенком на актуальные темы, и тогда он никогда не замкнется в себе, оставшись один на один с проблемами

Поверьте, если разозлить другого, а затем оставить в покое, его эмоциональное состояние очень скоро стабилизируется. Но если ребенок уже в состоянии гнева, а вы продолжаете «раскачивать» эту эмоцию, он еще долго не успокоится.

Об эмоциональном интеллекте сегодня говорят и пишут немало. Под этим термином понимают способность распознавать эмоции и чувства, управлять эмоциональным состоянием, своим и других людей, чтобы решать те или иные задачи, понимать намерения, мотивацию и желания окружающих. Если ребенок обладает развитым эмоциональным интеллектом, ему легче налаживать отношения, как со сверстниками, так и со старшими.

Развивать эту способность стоит с самого рождения ребенка: благодаря этому он будет понимать, зачем нужно рассказывать о своих чувствах и проблемах и чем вы сможете ему помочь в сложных ситуациях. Самый простой способ - говорить ему о тех эмоциях, которые испытываете сами, и о том, что чувствует он, поддерживать выражение позитивных эмоций и разъяснение отрицательных (учите распознавать человеческие эмоции).

Начните с описания своих чувств, сопровождая рассказ мимикой и жестикуляцией: когда расстроены, сделайте грустное лицо, если радуетесь, улыбнитесь шире. Ребенок должен четко понимать, как проживается любая из эмоций и чувств.

**Фразы-«маячки», которые помогают развивать эмоциональный интеллект ребенка**

Следующие слова помогут детям идентифицировать ваши эмоции:

* «Я радуюсь тому, что ты улыбаешься»;
* «Я расстроилась, потому что ты не убрал свои игрушки»;
* «Я рассержена, потому что ты не помог мне с уборкой»;
* «Я счастлива, что ты сумел это сделать»;
* «Я грущу, потому что ты болеешь».

**Проговаривайте и то, что чувствует ребенок:**

* «Ты злишься, когда я занята и не могу к тебе подойти»;
* «Ты радуешься, когда я тебя обнимаю»;
* «Ты веселишься, играя с другом»;
* «Ты сердишься, потому что мы слишком долго ходим по магазину, и ты устал»;
* «Ты переживаешь перед поездкой в незнакомое место».

***Не скрывайте от ребенка проблемы - говорите о них прямо, выражая эмоции и транслируя чувства. Тогда и он будет знать, как можно рассказывать о своих трудностях, выражать переживания, и будет более открытым.***