***Консультация на тему:***

***«УЧИТЕ ДЕТЕЙ НЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ, А УПРАВЛЯТЬ ИМИ»***

Детская эмоция такая яркая, зачастую непредсказуемая, удивительно глубокая ставит нас, взрослых, в сложную ситуацию, и мы не знаем, как правильно реагировать. Не знаем, как объяснить ребёнку, что с ним происходит и как этим управлять.

Как нам, взрослым, реагировать на детские эмоции? Тем более, если большинство из нас не могут ни управлять своими эмоциями ни принимать их. Но чтобы чем-то управлять, это надо осознать, чтобы понимать, с чем имеешь дело. Нас этому не учили. Нас учили эмоции контролировать и подавлять. И эти же знания мы транслируем своим детям. Знания, которые в XXI веке, скорее навредят, чем помогут.

Реальность требует от человека развитого эмоционального интеллекта.

Что такое эмоциональный интеллект? Как научить детей эмоциональному интеллекту?

Начните с себя

Дети нас копируют, подражают нашему поведению, зачастую, эмоционально они наше отражение, усиленное в несколько раз.

Что делать? Разрешите себе испытывать эмоции, отслеживайте свои чувства. Развитый эмоциональный интеллект поможет научиться управлению своим эмоциональным состоянием и своевременно освобождаться от негатива. Чем лучше это будет получаться у вас, тем легче вам будет научить этому вашего ребенка.

Научите ребёнка отслеживать свои эмоции и называть их.

Что делать? Пока ребенок маленький, вы сами вслух можете проговаривать его эмоции, которые в настоящий момент, по вашему мнению, испытывает ребёнок. И, конечно, слушайте, что он будет отвечать. Тогда, подрастая, ребёнок сам начнет называть эмоции, которые он испытывает.

Простой пример. Ребенок пришел в слезах. Что делает мама? Она начинает спрашивать: «Почему ты плачешь?» «Тебе больно?», «Ты обижен?», «Тебе грустно?».

Помните, что ребёнка за проявление эмоций не ругают, а поддерживают! Ребёнок имеет право на эмоцию и на её выражение.

Хорошо, если вы будете сами рассказывать о своем эмоциональном состоянии, если ребенок интересуется. «Да, я расстроена» «Я переживаю», «Я разозлилась».

**УПРАЖНЕНИЕ «Угадай эмоцию».**

Найдите картинки, на которых люди разного возраста (взрослые и дети выражают эмоции. Лучше, если это будут фотографии, а не иллюстрации. Расскажите «истории» об этих людях. Почему они смеются, плачут, боятся. Когда ребенок подрастет, пусть он вам расскажет свои истории по фотографиям.

Важно помнить, что осознание и проговаривание эмоции снижает её переживание в несколько раз не только у детей но и у взрослых.

**УПРАЖНЕНИЕ «Угадай эмоцию» №2.**

окажите ребёнку картинки, на которых изображены портреты детей с различными выражениями эмоциональных чувств. Ребёнок должен разложить их по стопочкам. В первую -изображения тех детей, которые празднуют, веселятся. Во вторую тех, кто нуждается в поддержке. В последнюю тех, кто злится. Ребёнок должен назвать признаки, по которым он сделал свой выбор.

**УПРАЖНЕНИЕ «Тренируем эмоции».**

Это упражнение хорошо развивает способность понимать эмоциональное состояние другого человека. Предложите ребёнку поиграть в превращения.

Пусть он станет грозовой тучей, злой/ым волшебницей/ком, хищником на охоте.

Пусть покажет сердитого взрослого человека, ребёнка; злого человека.

И под конец пройдитесь по приятным эмоциям. Пусть зажмурится, как котёнок на солнышке.

Пусть представит себя красивым цветком могучим дубом. Пусть улыбнётся, как радостный ребёнок или так, как будто увидел чудо.

Поупражнялись? Идём дальше.

Главная родительская ошибка: детей заставляют подавлять свои эмоции. «Плакать нельзя!». Когда эмоция не пережита, подавлена, она остается у человека «в теле». Со временем ребенок вырастает, а его тело хранит все подавленные в его жизни эмоции, они оказываются заблокированы в нём.

Следующий важный этап работы с детской эмоцией - научиться находить её локализацию в теле.

то делать? Когда вы вслух проговариваете эмоции, которые может в настоящий момент испытывает ребенок или он сам вам об этом рассказывает, надо у него спросить: “А где у тебя эта злость/обида/ грусть?» Пусть покажет рукой, пальцем, опишет, как она отражается в теле теплом, холодком, покалыванием.

Так ребенок научится осознавать свое тело. Для того, чтобы снижать её негативное действие на себя. Для этого достаточно физически расслабить место, где локализуется эмоция с помощью упражнений или дыхания.

**УПРАЖНЕНИЕ на расслабление «Вертер» (по имени робота из фильма «Гостья из будущего»).**

Ребенок представляет, что он робот. Стоит прямо. И начиная с кончиков пальцев ног начинает напрягать и расслаблять мышцы, поднимаясь всё выше, до макушки. Пальчики, коленки, ноги, живот, спину, плечи, руки, ладошки (сжать в кулаки, потом расслабить), шею, голову. В конце напрячь все тело и расслабить.

Это упражнение можно делать лежа, оно улучшает сон.

**УПРАЖНЕНИЕ для расслабления мышц №2 «Снеговик**»

Предложите ребёнку пофантазировать и стать на какое-то время большим, красивым, белым снеговиком, которого только что слепили ребята. Он стоит очень устойчиво на своих маленьких ножках. Шло время. Стало пригревать солнышко и снеговичок «поплыл». ребёнок должен показать, как снеговик будет таять: в первую очередь подтает (расслабляется) голова, потом «поплывёт» спина, руки и ноги и снеговик окончательно растает. Ребёнок «растекается» на полу, как лужица, которая осталась после снеговика.

Не забывайте хвалить, подбадривать и поддерживать ребёнка во время игр-упражнений.

Получив навык управления своим эмоциональным состоянием в детском возрасте, ваш ребёнок, взрослея, с каждой пережитой эмоцией будет становится сильнее, его устойчивость в стрессе и внутренняя сила будет расти. Он сможет в режиме реального времени превращать свои негативные эмоции в свою жизненную силу, не идти у них на поводу, а наоборот, управлять ими.

Уверенность в том, что его чувства важны, а умение выражать их, а не подавлять, поможет ему построить отношения с окружающими и быстрее достигать своих целей. Плюс к этому, развитый эмоциональный интеллект - надежная защита от «взрослых» зависимостей и вредных привычек.