

Как правильно реагировать на детские эмоции?

Консультацию подготовила

педагог – психолог Ахмелкина Л.Н.

Многие родители не умеют правильно реагировать на переживания детей. Малыши не умеют скрывать эмоции радости и печали, открыто выражают гнев, разочарование и печаль, не скрывают слезы от боли. Задача взрослых – научить детей правильно управлять эмоциональными переживаниями, освобождаться от негатива и сохранять душевное равновесие.

Психологи рекомендуют учить детей не скрывать эмоции, а прислушиваться к внутренним переживаниям и чувствам. При таком подходе формируется высокий уровень интеллекта, ребенок становится более уравновешенным, с легкостью преодолевает жизненные трудности.

Родителям необходимо научиться вместе с детьми открыто выражать собственные чувства. **Важно объяснять ребенку, что он чувствует: обиду, если у него забрали игрушку, боль после падения на землю.** Он должен понимать, что плакать и гневаться не стыдно, а испытывать стыд – естественно и нормально.

Взрослым следует правильно реагировать на ситуацию. **Если ребенок разгневан, лучше успокоиться, не кричать на него, не подавать негативный пример.** Постепенно у малыша сформируется эмоциональный интеллект, который защитит от стрессов и напрасных переживаний.

Учите ребенка справляться с чувствами!

Дети, у которых сформирован эмоциональный интеллект, легче общаются со сверстниками, реже конфликтуют. Они отличаются собранностью, умеют контролировать поведение, более спокойные и уравновешенные в учебе. Чтобы научить ребенка спокойно контролировать эмоции, следуйте простым правилам и рекомендациям психологов:

- **Чаще играйте в настольные и ролевые игры, проигрывайте сложные ситуации, обиды и стрессы.**
- Помогите выразить гнев: «Давай побьем подушку, если тебе хочется ударить брата».
- **Учить самоконтроль с помощью дыхательной практики, наблюдения за поведением других детей.**
- Не запрещайте гневаться, раздражаться и плакать, но старайтесь, чтобы малыш выражал эмоции в укромном месте.
- **Называйте вслух эмоции, которые переживает кроха: «Ты радуешься, что выиграл в игру», «Ты плачешь, потому что подруга тебя обидела».**
- После стресса поиграйте с любимым мишкой или куклой. Перенесите на игрушку ситуацию: это поможет услышать, что ребенок испытывает на самом деле.

Научив детей свободно выражать мысли и эмоции, родители помогут ему сформировать эмоциональную стабильность. Это придает крохе уверенности в себе, создает основу для роста сильной личности. Это позволит вырастить счастливого человека, который умеет правильно реагировать на жизненные неурядицы и мелкие неудачи.