**Консультация***«Как****научить ребенка владеть своими эмоциями****»*

Все **родители любят своих детей**, но не все знают о значении **эмоционального воспитания**. Любовь, забота и теплота в отношении – это много, но еще не все, что требуется малышу. Что дает **эмоциональное воспитание**?

**Родители**, которые используют **эмоциональное воспитание**, всегда реагируют на **эмоции ребенка до того**, как те стали интенсивными, переросли в истерику или скандал. Со временем дети начинают испытывать уверенность, что **родители их понимают**, сопереживают и интересуются их жизнью. Им не приходится капризничать, чтобы привлечь внимание **родителей**.

Дети, которых так воспитывали с раннего детства, становятся мастерами искусства самоуспокоения. Они могут оставаться спокойными даже в состоянии стресса.

Между **родителями**, занимающимися **эмоциональным воспитанием**, и их детьми возникает меньше конфликтов. Ведь детей не ругают за плач из-за разочарования и за приемлемые формы выражения гнева.

Благодаря **эмоциональному** воспитанию устанавливается глубокая связь между **родителями и детьми**. Дети видят в **своих родителях** союзников и хотят их радовать, а не разочаровывать. Уважаемые **родители**, хочу вам предложить несколько советов по **эмоциональному** воспитанию ваших детей от психолога Джона Готтмана.

1. **Научитесь понимать свои чувства**.

Чтобы понять, что чувствует ваш **ребенок**, важно **научиться осознавать свои эмоции**. Что это означает? Вы признаете **свои эмоции**, можете определить чувства, которые вы испытаете в данный момент и разделяете **эмоции других людей**. Чтобы **научиться осознавать свои чувства**, есть несколько простых способов: молитва, медитация, ведение *«дневника****эмоций****»*, разные формы художественного выражение *(рисование, стихотворчество, игра на музыкальных инструментах)*. Очень важно для этого иметь время на то, чтобы побыть в одиночестве. С навыком осознания собственных **эмоций родителям** будет проще настраиваться на чувства **ребенка**. Будьте внимательны к **ребенку**, откройте ему свое сердце.

2. Используйте негативные **эмоции ребенка** как средство сближения.

Когда **ребенок** испытывает сильную негативную **эмоцию – страх**, гнев, печаль – он больше всего нуждается в **родителях**. Возможность успокоить расстроенного **ребенка** позволяет нам почувствовать себя **родителями** и сблизиться с малышом. Чутко относитесь к изменениям настроения вашего **ребенка**, проявляйте искренний интерес и озабоченность его проблемами. И тогда **ребенок поймет**, что вы его союзник. Вы **научитесь** сотрудничать и в случае большого кризиса сможете вместе ему противостоять. Негативные переживания – отличная возможность для сближения с **ребенком**. Это дополнительный кирпичик в здание ваших взаимоотношений.

3. Умейте выслушать и посочувствовать вашему **ребенку**

Настройтесь на волну **эмоции ребенка** : его телодвижения, язык жестов, мимику. Сядьте на один уровень с **ребенком**, сделайте глубокий вдох и сосредоточьтесь. Выслушайте вашего **ребенка**, посочувствуйте ему. Дайте **ребенку понять**, что его чувства обоснованы. Одним из способов продемонстрировать свое понимание чувств **ребенка** – привести аналогичный пример из собственной жизни из серии: *«когда я была маленькой…»*

4. Помогите **ребенку обозначить эмоцию словами**.

Очень важно **научить ребенка называть свою эмоцию словами**. Обозначение **эмоции** позволит превратить страшное и неприятное чувство в нечто определимое, имеющее границы. **Родитель** видит расстроенного **ребенка и говорит** : *«Наверное, тебе очень грустно?»* **Ребенок чувствует**, что его поняли и теперь он знает то слово, которое описывает его состояние. Психологи утверждают, что в то время, когда мы говорим об **эмоции**, вербализуем **свои чувства**, подключается левое полушарие головного мозга, где находятся центры логики и языка, и это помогает успокоиться.

5. Введите ограничения на неприемлемое поведение

Если **ребенок**, испытывая негативное чувство, выражает его в неприемлемой форме – бьет товарища, ломает вещи, обзывается – важно установить границы такого поведения. Нужно сказать **ребенку**, что такое поведение непозволительно. Например: «Тебя злит, что сестра отобрала игру. Меня бы это тоже разозлило. Но бить ее неправильно. Что ты можешь сделать вместо этого?» Детям важно объяснить, что проблемой является не их чувства, а их плохое поведение. То есть **ребенку нужно объяснить**, что есть другие способы выражения их чувств. В то же время помните, что **ребенок – это ребенок**. Это нормально, если он бежит, сломя голову, если он лезет на дерево или строит рожи. Психологи предлагают разделить систему правил на три зоны. Зеленая – поведение, которое разрешено и желательно. Желтая – поступки, с которыми можно мириться. Красная зона – это недопустимое поведение *(аморальное, неэтичное, незаконное, асоциальное)*. За плохое поведение возможно наказание – лишение привилегий, отказ во внимании или отсутствие наград.

6. Окажите помощь в решении проблемы

Не берите полностью на себя поиск решений. Способ проведения мозгового штурма зависит от возраста **ребенка**. Для детей помладше – это может быть ролевая или фантазийная игра, в которой могут разыграться *«правильная»* и *«неправильная ситуация»*. С детьми постарше можно продумать и записать максимальное число вариантов решений. Только старайтесь не высмеивать **ребенка**, если даже какая-то идея вам покажется глупой. Затем взвесьте придуманные решение с точки зрения ценностей, принятых в вашей семье: насколько оно справедливо, безопасно, милосердно, мужественно. Изучив последствия от разных вариантов, дайте **ребенку** возможность выбрать свой вариант. Помните, что дети учатся на **своих ошибках**. Если **ребенок выбрал вариант**, который не сработает, но и не принесет вреда, позвольте его попробовать. Если оно окажется неэффективным, проанализируйте вместе, почему так случилось и предложите перейти к другому варианту.