**Как научить ребёнка выражать свои эмоции?**

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос умным, интеллигентным, воспитанным, умел найти общий язык с окружающими и многого добился в жизни. Мамы и папы развивают у детей умственные и физические способности, начиная с раннего детства, в надежде, что это поможет им в будущем построить счастливую жизнь. Но интеллектуальные достижения не являются гарантией того, что в дальнейшем человек будет иметь успех в общении, дружбе, семейных отношениях.



**К чему может привести неумение выражать эмоции**

Если научиться распознавать свои эмоции и управлять ими, можно добиться больших успехов в социальном аспекте. Умение общаться с людьми очень важно для построения отношений и развития гармоничной личности, но интеллект здесь не играет основополагающей роли. Если не развивать эмоциональные способности, человеку во взрослой жизни будет сложно оценить различные ситуации и принять верное для себя решение. Таким людям тяжело отказаться от «хочу» в пользу «надо». Тем, кто с детства не научился контролировать свои эмоции и управлять ими, тяжело заниматься рутинной, однообразной работой. Они не умеют себя контролировать в стрессовых ситуациях, часто выплескивают негатив и агрессию на окружающих. Могут возникнуть проблемы с выражением собственных желаний, с окружающими будет сложно найти общий язык.

Становление личности и характера начинается в самом раннем детстве, поэтому родители должны научить детей распознавать свои эмоции и контролировать их.

**Как распознать свои подлинные эмоции**

Эмоциональный интеллект – это умение распознавать, какие эмоции человек ощущает в конкретный момент. Проблема распознавания своих эмоциональных ощущений, на самом деле, очень серьезная, особенно в нашей стране, где до сих пор у многих осталась советская привычка держать все переживания в себе. Связано это с тем, что взрослые стараются скрыть свои эмоции, а дети перенимают поведение родителей.



Обратите внимание, как часто маленькому мальчику, который расстраивается и плачем, родители говорят: «Ты же мужчина, тебе нельзя плакать!».

Тем самым взрослые подавляют эмоции в малыше, и в следующий раз, вместо того, чтобы выплеснуть обиду или злость наружу, он будет терпеть и сдерживаться. Ребенок должен понимать, какие эмоции он переживает, чтобы научиться ими управлять. Например, малыш не может справиться со злостью – он ломает игрушки, кидает книги, кричит и закатывает истерики. И происходит это не потому, что маленький человек растет с плохим характером. Он просто не понимает, что в данный момент злится.

**Родители должны показать детям, каким богатым может быть мир эмоций, переживаний и ощущений.** Все люди испытывают в разные периоды своей жизни целую палитру эмоций:

* радость;
* разочарование;
* обиду;
* грусть;
* злость;
* умиление, и т.д.

Ребенку нужно демонстрировать с помощью наглядных примеров, какими могут быть мимика и жесты, когда кто-то испытывает ту или иную эмоцию. На помощь придут мультфильмы, книги с иллюстрациями, поведение других людей, за которым можно понаблюдать и проанализировать вместе с малышом, что чувствует этот человек в данный момент.



– Посмотри, дядя нахмурил брови, а лицо у него рассерженное. Как ты думаешь, он злится?

– Эта девочка идет и улыбается, как считаешь, она испытывает радость?

Для ребенка очень важно получить искреннее сочувствие родителей, понять, что они переживают с ним его собственные эмоции. Например, малыш потерял свою любимую игрушку. Не стоит говорить: «Ничего страшного, у тебя ведь много мягких игрушек, выбери другую», «Пойдем в магазин, купим тебе нового зайца». Ребенку нужно пережить эмоцию, поэтому бросаться решать проблему взрослым точно не нужно, так же как игнорировать ее.

 Маленький человек плачет, значит, есть причина его слез. Задача взрослых – посочувствовать, успокоить, обнять, выслушать, чтобы в следующий раз дочь или сын пришли за помощью именно к вам, родителям. Таким образом формируются доверительные отношения между мамой/папой и детьми.

Нужно уметь слушать ребенка, это очень важно. Задавайте ему наводящие вопросы, уточняйте, правильно ли его поняли, стройте конструктивный диалог, спрашивайте, что он чувствует в данный момент. Родителям нужно показать, насколько глубоко они сопереживают сыну или дочери. Ребенок имеет право на свои эмоции – вот что должны усвоить родители в первую очередь.

– Я вижу, что тебе очень обидно, дорогой. Это действительно может обидеть, и я понимаю тебя, родной.

**Способы развития эмоционального интеллекта**

**Эмоциональный интеллект развивается с помощью совместного творчества.** Вместе с малышом лепите, рисуйте, делайте различные поделки, вовлекая в процесс эмоции: ежик из пластилина улыбается, потому что нашел яблочко, нарисованная девочка плачет, потому что потеряла мячик, и т.д. Пускай ребенок изобразит злую кошку. Следующим этапом может быть изучение оттенков эмоции: разъяренная кошка, сердитая, негодующая.

**Помогает в распознании эмоций совместное чтение книг.** Обсуждайте прочитанное, задавайте наводящие вопросы, внимательно слушайте ответы малыша, уточняйте, что, по мнению сына или дочери, чувствует главный герой книги. Обратите внимание на произведение В. Шиманских «Что такое эмоции и как с ними дружить». Главные герои книги – забавные Монсики, смешные существа, которые научат ребят, как справляться с различными эмоциями: злостью, гневом, разочарованием, безмерной радостью, волнением, яростью, обидой, страхом и т.д.

**Ребенок должен уметь проговаривать свои эмоции, чтобы взрослые смогли его услышать и понять.** Малыш обращается к самым близким людям, своим родителям, когда переживает сильные жизненные ситуации. Возможно, он боится предстоящего экзамена, испытывает страх перед обидчиком, пугается темноты. Важно научить маленького человека проговаривать то, что он чувствует, чтобы в будущем ему не пришлось применять физическую силу в непонятной ситуации. Пока мальчик или девочка проговорят свою эмоцию, выслушают мнение взрослых, вместе найдут решение проблемы, они остынут и смогут спокойно найти выход из ситуации.

 **Можно попереживать и ничего не предпринять или принять какое-то решение.**

Но ребенок должен четко понимать, что у него есть время на то, чтобы распознать свое чувство и подумать, что предпринять в создавшейся ситуации. Родители при этом должны быть рядом, вместе пережить эмоцию малыша и просто посочувствовать – для маленьких и больших детей это очень важно.

**Чаще хвалите сыновей и дочерей, говорите, какие они молодцы, как вы гордитесь ими.** Критикуйте не ребенка, а его поведение. И не забывайте следить за собой, ведь если взрослые недовольны своей жизнью, ребенок обязательно будет копировать ваше поведение. Учите детей радоваться каждой минуте, чаще улыбайтесь, получайте позитивные эмоции из любой мелочи. Все, что происходит вокруг, должно доставлять радость, а не разочарование.

**Игры на изучение эмоционального выражения**

Дети познают мир посредством игр и развлечений. Что могут предложить родители:

1. Вырежьте фигурки, на лицах которых будет изображена какая-то эмоция: злость, радость, обида, страх. Расскажите ребенку, что переживает каждый персонаж: фигурка плачет, она расстроена, или она злится на кого-то, радуется, и т.д.
2. Привычная игра с мягкими игрушками или куклами может превратиться в ролевую игру, если добавить в нее эмоции.
3. Пускай в игрушечный мир ворвется злобный персонаж, и тогда мишки, зайки, собачки будут переживать, волноваться, прятаться, пытаться сделать отрицательную игрушку доброй.
4. Покажите без слов радость, злость, обиду, гнев. Пускай дочь или сын угадают, какую эмоцию вы показываете.

 Если ребенок вот-вот устроит истерику, предложите ему немного потанцевать или побегать. Если захочет поплакать, сделайте с ним вместе несколько глубоких вдохов-выдохов. Будьте рядом и помогайте малышу справиться со своими эмоциями, чтобы в дальнейшем ему было проще разобраться со своими чувствами и принимать верные решения, а не прятаться в себя или решать проблемы с помощью физической силы.

Источник: detki.guru