

## Научим ребенка управлять своими эмоциями.

Иногда возникают ситуации, когда ребенку следует тихонько себя вести, не бегать, не прыгать, не кричать. Но у него не всегда получается выполнять все эти требования. Родителям важно научить своих крошек управлять эмоциями. Слишком эмоциональным людям очень тяжело жить в обществе. Что уж говорить про маленьких детишек, когда некоторым взрослым тяжело сдерживать себя. Случаются иногда такие моменты, что ребенок начинает слишком капризничать от того, что ему что-то не купили, он становится неуправляемым от невыполненных желаний. Поэтому еще с малых лет ребятам необходимо учиться контролировать свои эмоции.

### Не запрещайте, а направляйте

Когда ребенок еще совсем маленький, ему очень сложно справиться со своими эмоциями, которые накрывают его как будто морские волны. Главная родительская задача – помочь малышу овладеть эмоциями. Самых больших трудностей родителям доставляют негативные эмоции карапуза, которые проявляются криками, слезами или физической агрессией. Когда возникают такие истерики, мамы и папы просят своих малышей успокоиться и не капризничать. Но такой подход к решению проблемы совсем не дает результатов. Ведь подумайте сами, что даже взрослые люди не могут мгновенно успокоиться по чьей-то просьбе. Кроме этого, запрет на проявление негативных эмоций также отрицательно влияет на ребенка. Позднее свою агрессию он может выплеснуть на животное или другого человека. Еще хуже, если она выплеснется на самого ребенка в виде депрессий или психосоматических заболеваний. По этим причинам не следует запрещать ребенку проявлять свои негативные эмоции, а лучше учите его направлять их на мирные цели.

### Реакция родителей на детский плач

Как действовать мамам и папам у которых ребята злятся или плачут от обиды? Родителям просто необходимо признать право малышей на проявление этих чувств. Несмотря на то, что причинами для плача послужили совсем глупые и незначительные ситуации. Ведь такие ситуации, как потерянная самая любимая игрушка, ссора с

друзьями или неудачная попытка что-то сделать самому, является пустяковыми для родителей, а для малышей – это самое большое горе. Никогда не следует говорить своему ребенку, что хорошие детки не вредничают или мальчишки никогда не плачут. Такие фразы только прививают ребенку стыд к проявлению своих чувств, и он начинает скрывать их от взрослых.

### Сочувствуйте

Даже если ваш ребенок злится или грустит, он должен знать, что его любят и он не одинок. Сделайте так, чтобы малыш понял, что вы всегда рядом. Обязательно эмоции ребенка необходимо называть словами. Тогда он не будет кричать и лить слезы, а просто скажет, что он расстроен или чем-то рассержен. Если же ваш малыш уже бурно проявляет свои эмоции, не стоит спрашивать причины возникновения такой ситуации. Пусть он «проревется» и «побушует». Когда ребенок успокоится, с ним можно будет уже поговорить о случившемся.

### Учитесь просить прощения

Самым лучшим примером в этом будут близкие и родные люди – мама и папа. Для того чтобы ребенок научился правильно проявлять свои эмоции, он должен видеть хороший пример своих родителей. Для ребенка очень важно знать, что его отрицательные эмоции не будут вызывать негативных реакций у мамы и папы. Если родители достойно переносят бурные эмоции своего чада, он начинает понимать, что негативные эмоции не несут вреда ни ему, ни окружающим людям. Такое поведение помогает ребенку быть более уверенным в своих силах.

Конечно, взрослые люди не железные. Родители также могут взорваться эмоциями. Если вы немного прикрикнули на ребенка, попросите у него прощения за это. Таким примером вы научите его справляться со своими эмоциями, а если он не прав, просить прощения у тех, кого обидел.

Упражнения, направленные на снижение тревожности у ребенка и научат его

управлять своими эмоциями:

### ✚ УПРАЖНЕНИЕ «ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК»

Есть хорошее развлечение — рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Эта игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т.к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому лучше использовать модификацию данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце ласковым мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим ласковым хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

### ✚ УПРАЖНЕНИЕ

### «АПЕЛЬСИН»

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет его в руку и начнет выжимать сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд). «Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая... мягкая... отдыхает...».

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

## УПРАЖНЕНИЕ «СДВИНЬ КАМЕНЬ»

Ребенок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая... мягкая... отдыхает...». То же самое проделывается с левой ногой.

## УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕРЕПАХА»

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и так же напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 секунд).

## УПРАЖНЕНИЕ «РАССЛАБЛЕНИЕ В ПОЗЕ МОРСКОЙ ЗВЕЗДЫ»

Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления. В нашей группе «Штаны на лямках» мы публиковали и другие упражнения для расслабления — посмотрите. Желательно такие упражнения выполнять под музыку.

Ребенок ложится расслабленно в позе морской звезды. Попросите его закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда себя хорошо и безопасно чувствует. Это может быть реальное место или вымышленное. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает в этом месте то, от чего он испытывает радость и удовольствие (в другом варианте — то, что хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

То, насколько мы умеем контролировать свое эмоциональное состояние, влияет и на наше самочувствие, и на взаимоотношения с окружающими. Не секрет, что вспыльчивому, не сдерживающему свой гнев человеку гораздо сложнее обрести близких друзей, создать семью и вообще найти свое место в социуме.

Это, конечно же, не значит, что детей с малых лет нужно учить скрывать свои негативные переживания. Нет, любые чувства должны быть выражены, иначе они будут наносить вред человеку и на психическом, и на физическом уровне. Задача родителей – научить ребенка *управлять своими эмоциями*, научить его выражать свои переживания в социально приемлемой форме.

Так, накопившуюся злость и гнев можно выразить, например, в игре, в результате чего вред никому не будет нанесен, а польза для освободившегося от негативных переживаний будет огромной.

Ниже приводятся игры, которые помогут ребенку научиться *управлять своими эмоциями*, как позитивными, так и негативными. Играть в них можно в семейном кругу или с друзьями ребенка. В таких играх очень важно, чтобы ребенок не ощущал запрета на выражение своих отрицательных переживаний, не ожидал, что это будет осуждено или осмеяно.

### Учим управлять эмоциями с помощью игр:

#### ✚ ИГРА «ПРИНЦЕССА НЕСМЕЯНА»

Среди играющих выбирается один водящий. Он будет принцессой Несмеяной. В соответствии с ролью его задача – постараться не засмеяться ни при каких условиях. Остальные игроки – клоуны. Они стараются всеми возможными способами рассмешить принцессу Несмеяну. Единственное условие: до Несмеяны нельзя дотрагиваться, т.е. щекотать водящего запрещено.

Эта игра не только полезна для того, кто играет роль Несмеяны, так как учит его управлять эмоциями, но и для остальных игроков, так как дает неограниченные возможности для проявления их фантазии и нестандартного мышления. Также в этой игре дети учатся уходить от стереотипов в общении (если Несмеяна не реагирует на «смешные» рожицы, значит, нужно придумать что-то еще).

#### ✚ ИГРА «СЕРДИТЫЕ ТИГРА И ВЕСЁЛЫЕ МЕДВЕЖАТА»

Перед началом игры нужно выделить место, которое будет обозначать логово тигра. Для этого можно использовать обруч или простую веревку, сложенную на полу в

форме круга. Если игроков несколько, то для каждого нужно приготовить «логово» или сделать его достаточно большим для того, чтобы туда поместились несколько детей.

По команде ведущего игроки превращаются в сердитых тигров (при этом они должны находиться в своем логове). Тигры изображаются так, как их представляют себе играющие. При затруднениях можно показать, что у тигров есть острые когти (напряженные согнутые пальцы), острые зубы, а еще когда они сердятся, то у них напряжены все мышцы и они громко рычат.

По следующей команде ведущего игроки превращаются в добрых и веселых медвежат. Они выходят из логова тигра и «оказываются» на лесной поляне, где можно отдыхать, играть и веселиться. Такие превращения из тигров в медвежат и обратно можно повторить несколько раз.

Подобные игры очень хорошо учат детей контролировать свое поведение и *управлять эмоциями.*