

## Как научить ребенка выражать свои чувства.

Часто сам ребенок не знает, как справиться с обидой, злостью и другими сильными чувствами. Задача родителей – не подавлять чувства и эмоции ребенка, а научить его ими управлять.

С раннего возраста малыш умеет проявлять эмоции только плачем. Для него слезы – это возможность сообщить о боли, раздражении, обиде и других неприятных эмоциях. Но с взрослением ребенка нужно учить, как выразить свои негативные чувства и что в таких ситуациях лучше сделать. Часто родители совершают ошибку, говоря малышу «Не плачь», «Прекрати», «Если не перестанешь, я тебя накажу», «Не шуми» и другие подобные фразы. Но скрытые эмоции, если не в этот раз, то в другой, обязательно найдут выход, и, к сожалению, нередко в виде психосоматических симптомов. У ребенка может нарушиться речь, он может заболеть или начнет быстро утомляться. Таким образом, родителям необходимо усвоить следующее:

- испытывать боль – это нормально. Необходимо только давать ей выход вовне - в виде слез в младенческом возрасте; в виде слез и слов, когда ребенок подрастет и научится говорить;
- до ребенка нужно донести, что выражение эмоций – это естественно. Он должен научиться их различать, понимать и выражать. Но самостоятельно ребенок не может этому обучиться – родители должны помочь ему своим примером;
- если родители не дают малышу выплеснуть эмоции, то ребенок может стать более раздражительным и беспокойным.

Как же мы можем помочь ребенку выразить свои эмоции?

1. Нужно подчеркнуть, что переживания ребенка вполне естественны и ничего плохого в этом нет. Подойдут следующие фразы:

«Да, я понимаю, что ты расстроился»

«Конечно, тебе обидно, что...»

«Это неприятно, когда»

«Ты огорчился, потому что...» и т.п.

Таким образом, родители помогают ребенку понять причину его переживания. Ведь ребенок зачастую просто не может облечь свои чувства в словесную форму.

2. Родителям стоит принимать во внимание и характер своего ребенка. К примеру, одному ребенку нужно дать выплакаться, другого можно отвлечь. Не стоит прекращать слезы любой ценой, иногда нужно дать малышу время, чтобы он успокоился.

3. В том случае, когда проявление эмоций ребенка приносит вред другим людям или носит разрушительный характер, стоит ему показать, что свои чувства можно выражать иным способом. Детям свойственно физическое выражение своих эмоций. Для кого-то подойдет вариант побить подушку или боксерскую грушу, кому-то достаточно будет попрыгать или сжать кулачки. Помочь выходу эмоций можно через рисование или работу с пластичными материалами (глина, пластилин). Предложите нарисовать или слепить "свое настроение", "радость", "грустного человека" и т.д.

4. Проговаривайте создавшуюся ситуацию и вместе ищите решение. Если что-то сломалось, то почините. Если произошла ссора, то объясните ребенку, что можно предпринять.

5. Даже если ребенок просто капризничает, не стоит самим срываться на крик или игнорировать малыша. Лучше спокойно объясните, почему вы не будете выполнять его капризы. Не давайте ребенку манипулировать вами с помощью слез и капризов. Если вы сказали «Нет», то оно ни при каких обстоятельствах не должно превратиться в «Да». Если родители последовательны в своих действиях, ребенок вскоре перестает «испытывать

их на прочность».