**Как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции? Как научить ребенка владеть собой?**

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

**Для развития умения понимать себя** предлагаем следующие приемы (делайте их вместе с ребенком):

**Скажите ребенку:** «Прислушайся к себе. Если бы твое настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твое настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «дневник настроений». В нем ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать свое настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.

**Обсудите с ребенком способы выражения гнева.** Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:

1. Что тебя может разозлить?

2. Как ты себя ведешь, когда злишься?

3. Что чувствуешь в состоянии гнева?

4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?

5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.

6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?

7. Какие слова для тебя самые обидные?

Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

**Чтобы научиться справляться с гневом**, существуют специальные упражнения.

1. **Стройте** вместе с малышом **«рожицы»** перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.

2. **Нарисуйте** вместе запрещающий знак **«СТОП»** и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.

3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.

4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

5. Предложите **воспользоваться «чудо-вещами»** для выплескивания негативных эмоций:

– чашка (в нее можно кричать);

– листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);

– пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);

– подушка **«Бобо»** (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

**Все эти «чудо-вещи» могут быть использовании и взрослыми!!!**

6. **Средство «быстрой разрядки».** Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).