

## Учим ребенка управлять своими эмоциями



Эмоции оказывают огромное воздействие на жизнь взрослых людей – что уж говорить о маленьких детях? Многие мамы знают те ситуации, когда малыш, расстроившись, заходится в истерике или становится совершенно неуправляемым от радости. Умение управлять эмоциями — важный навык, который может помочь ребенку справляться со стрессом, развивать социальные навыки и повышать

эмоциональную устойчивость.

Несколько советов, которые могут помочь родителям научить ребенка справляться с эмоциями:

**1. Пример заразителен.** Дети учатся, наблюдая за взрослыми. Если вы сами демонстрируете умение управлять своими эмоциями, ребенок будет перенимать этот опыт. Проявляйте терпение, спокойствие и позитивное отношение в сложных ситуациях.

**2. Помогайте ребенку распознавать и называть свои эмоции.** Используйте простые фразы, такие как "Ты, кажется, расстроен" или "Ты сейчас очень рад". Это поможет ему лучше понимать себя и выражать свои чувства словами.

**3. Обучайте ребенка простым техникам саморегуляции,** таким как глубокое дыхание, счет до десяти, или использование "уголка спокойствия", где можно отдохнуть и успокоиться.

**4. Предлагайте другие альтернативы поведения.** Когда ребенок испытывает сильные эмоции, предложите ему варианты того, как можно реагировать. Например, вместо того чтобы кричать, можно попробовать поговорить или нарисовать, что его беспокоит.

**5. Регулярно разговаривайте с ребенком о том, как он себя чувствует.** Это может быть частью ежедневного общения. Спрашивайте, что его порадовало или огорчило за день.

**6. Используйте игры и книги.** Есть множество игр, книг и мультфильмов, которые помогают детям понять и научиться управлять своими эмоциями.

**7. Обязательно хвалите ребенка,** когда он проявляет способность управлять своими эмоциями. Это укрепляет позитивное поведение и мотивирует его продолжать учиться.

**8. Оказывайте поддержку.** Важно, чтобы ребенок знал, что его эмоции — это нормально, и что он всегда может обратиться к вам за поддержкой. Признавайте его право на любые эмоции. Это помогает ему чувствовать себя в безопасности и учиться в более комфортной обстановке.

Помните, что обучение управления эмоциями — это долгий процесс, требующий от Вас терпения и внимания.

**Корецкая М.В.** - психолог отдела общественного здоровья  
и социально-гигиенического мониторинга