**Консультация «Злость или радость?»**

*«Как помочь ребенку выразить эмоции без агрессии?*

Маленькие дети, как и взрослые, испытывают негативные эмоции: **злость**, страх, разочарование, но их язык ограничен, поэтому для самовыражения они используют свое тело. Например, дерутся или кусаются, топают ногами, падают на пол в истерике или кидаются игрушками.

Задача взрослого – научить ребенка осознавать свои чувства. И реагировать на негативные эмоции так, чтобы не навредить ни себе, ни окружающим. Это требует времени, терпения и усилий.

Злиться - нормально

Все иногда злятся, грустят и пугаются – и это важно понимать каждому из нас. Абсолютно нормально чувствовать то, что чувствуешь. Злиться можно, а вот вредить другим людям – нельзя. Важно показать ребенку, что вы принимаете его чувства, но не агрессивное поведение. Например:

• *«Я понимаю, что ты расстроился из-за своего брата, но бить его нельзя»*.

• *«Тебе грустно, что пора идти домой, но убегать от меня нельзя»*.

• «Ничего страшного, что твоя башня рухнула, но бросаться кубиками – плохо».

Предложите здоровые альтернативы

 Вместо того, чтобы говорить *«Не бегайте в коридоре»*,предложите детям: *«Давайте дойдем до музыкального зала как мышки, чтобы нас не услышала кошка»*. Этот прием работает гораздо лучше, чем строгое *«нельзя»*.

Можно просто сказать ребенку *«перестань так себя вести»*. Но это не поможет ему справиться с теми сильными эмоциями, которые кипят внутри. Личным примером и практикой мы можем научить их таким инструментам:

• Называть свои эмоции и проговаривать вслух

• Обращаться за помощью к взрослым, если не знаешь, что делать

• Глубоко дышать, чтобы успокоиться.

Помогите извлечь урок из случая, когда ребенок не справился с эмоциями и проявил агрессию – развивайте эмпатию.

Эмпатия– способность встать на место другого человека, проявить сочувствие. После того, как ребенок успокоится, можно поговорить с ним о произошедшем:

«Ты разозлился и ударил своего друга. А тебя кто-нибудь пинал? Каково это? Что ты чувствовал? Как думаешь, что чувствовал твой друг? Что ты можешь сделать в следующий раз, когда разозлишься?»

Развивать эмпатию нужно и родителям. Обращайте внимание на факторы, которые делают ребенка раздражительным: голоден ли он? Устал? Слишком возбужден? Завидует игрушке друга? Испуган? Разочарован?

Когда мы строго реагируем на плохое поведение ребенка, то напоминаем, что видим его, любим и заботимся о нем. Только так можно научить сочувствию и заботе о других.

Выражайте любовь к своему ребенку как можно чаще!

Ниже представлены некоторые упражнения, которые помогут справиться с агрессией ребенка и развить чувство эмпатии.

Упражнение *«Уходи****злость****, уходи»*

Ребенок лежит на ковре, вокруг него – подушки. Закрыв глаза, он по команде, начинает со всей силы их колотить, с громким криком: *«Уходи****злость****, уходи!»*. Упражнение продолжается 3 мин, затем, по команде взрослого, ребенок ложится в позу *«Звезды»*, широко раскинув руки и ноги, спокойно лежит, слушая приятную музыку, еще 3 мин.

*«Мимическая гимнастика»*

Под руководством взрослого, выполняет ребенок:

• Улыбнись, как Буратино.

• Удивись, как ребёнок, который увидел волшебный цветок.

• Испугайся, как заяц, увидевший волка.

• Нахмурься, как осенняя туча.

• Позлись, как ребёнок, у которого отняли мороженое.

• Испугайся, как ребёнок, потерявшийся в лесу.

*«Танец»*

Ребёнок должен выразить в танце какое-либо чувство: *«****радость****»*, *«страх»*, *«печаль»*, *«удивление»*, *«счастье»*, *«жалость»*. Взрослый использует музыку разную по характеру, чтобы ребёнку легче было выразить то или иное чувство.

*«Мусорное ведро»*

Взрослый рассказывает о роли мусорного ведра и о том, что чувство обиды, как и мусор, нельзя копить, его надо выбрасывать. Но как это сделать? Можно рассказать о своей обиде в бумажный стаканчик, а затем смять его и выбросить в ведро. А можно нарисовать обиду, разорвать рисунок и так же выбросить в ведро. И проделать то, что захочет сделать ребенок.

Библиотерапия

Читайте с ребенком сказки и рассказы на тему сопереживания, разговаривайте о прочитанном. Спрашивайте, что, по его мнению, чувствовал персонаж *(положительные или отрицательные эмоции)* и что изменилось в конце.