

Как взять эмоции под контроль?

Многим родителям знакома ситуация, когда ребенок подходит и резко кусается. Он делает это не из-за злости или гнева.

Так он выражает эмоции. В силу незрелости нервной системы детям бывает сложно словами рассказать свои чувства.

Эмоциональный интеллект.

Крик, повышенный голос, оскорбления — все это признаки того, что человек не контролирует свои эмоции.

В чрезвычайной ситуации это может привести к проблемам. Но и полный отказ от чувств и равнодушие не выход. Подавляемые эмоции могут прорваться в любой момент.

Эмоциональный интеллект позволяет правильно определять свои чувства. С помощью него человек может правильно их выразить и проработать. От уровня развития эмоционального интеллекта зависит способность устанавливать и поддерживать отношения.

Многие дети перенимают от родителей, выражение чувств, в том числе. Поэтому если глава семейства любит зло покричать, то пусть не удивляется, когда ребенок поступит точно так же.

Нельзя запрещать ребенку что-то чувствовать и проявлять. Например, стыдить мальчика за слезы, а девочку за недостаточную эмоциональность. Все по-разному проявляют свои эмоции и нужно научить с этим обращаться.

Основная стратегия

Для начала необходимо научиться распознавать эмоции. Для этого с ребенком разбирают разные типы чувств — **грусть, злость, отчаяние, гнев и т.п.** Обязательно нужно использовать наглядный материал в виде карточек с разными выражениями лица.

После изучения теории переходят к практике. Сложнее всего ребенку понять, что именно он чувствует в этот момент. Поэтому ему нужно помочь в

этом деле. Например, спросить, что значит, если его переполняет радость, хочется смеяться и улыбаться. Это чувство счастья.

Следующий этап — определение причин состояния. Если ребенок зол, то нужно спросить, почему у него такое чувство. Его расстроил поступок взрослого, он поругался с другом или случилось еще что-то. Нельзя высмеивать причину появления эмоции. Это вызовет только желание замкнуться.

Очередной шаг — назвать эмоции. Не нужно ждать, что трехлетний малыш подробно и связно поведает о своих ощущениях. Но взрослый может помочь в этом деле. Для этого используют наводящие вопросы.

Новый шаг — выражать эмоции. Нет, при злости нельзя никого бить или пытаться укусить. Но можно проговорить свои чувства, обозначить их. Важно не разделять эмоции на плохие или хорошие. Они все нужны для работы нервной системы. Чувство отрицательные эмоции нормально и это часть любой личности.

Самое сложное — это управлять чувствами. Ждать от дошкольника идеального поведения не стоит. Но можно поощрять желаемые паттерны. А родителю всякий раз стоит вдыхать полной грудью, считать до 10 и убеждать себя, что все пройдет.

Постепенно ребенка приучают к тому, что бить кого-то или кусать не лучшая идея. Но можно поступать более цивилизованными способами. Например, если сильно хочется — можно побить подушку. Не пытайтесь избавить ребенка от любой эмоции. Это приведет к негативным последствиям.