

# Заметки психолога

## Как помочь ребенку выразить свои чувства

№ 26 апрель 2019



Мы уже говорили о том, что очень важно осознавать свои чувства, не подавлять их. Скрытые, подавленные чувства не исчезают бесследно, а, накапливаясь, начинают медленно, но верно делать свою разрушительную работу, приводя к заболеваниям. Чтобы этого не случилось, надо помочь ребенку:

- **Внимательно выслушайте ребенка и вместе с ним обсудите его эмоции.**
- **Покажите ребенку, что вам понятны его переживания, потому что и с вами происходило нечто подобное.**
- **Обсуждая, не осуждайте. Позвольте ребенку чувствовать по-своему.**
- **Не пытайтесь решить проблему за ребенка, а лишь помогите ему отыскать корни того или иного чувства, разобраться и справиться с ним самостоятельно.**

НЕ торопитесь и будьте терпеливы, учтите, что это самая сложная задача для ребенка. Мало говорить: «Не поддавайся плохому настроению. Держи себя в руках». Такие фразы сами по себе никому не помогут. Надо показать, КАК именно не поддаваться настроению. Познакомьте ребенка с различными способами, помогающими взять себя в руки.

**Способы выражения чувств** могут быть самые разные:

- **Физические** – потопать ногами, станцевать бурный танец, попрыгать через скакалку, обежать вокруг дома, принять теплую ванну и пеной «смыть» дурные чувства, сделать несколько глубоких вдохов, «надуть» злостью или огорчением воздушный шарик, помесить понарошку тесто, покататься на велосипеде;
- **Слуховые** – послушать веселую или спокойную музыку, записи детских сказок или песен, пение птиц;

- **Песенные** – «пропеть» без слов свое настроение голосом, сочинить и спеть песню о себе и своем настроении;
- **Речевые** – рассказать о своих проблемах брату, сестре, даже кукле или собаке; расспросить друзей, маму или кого-то еще о том, как они справляются со своими чувствами; позвонить по телефону бабушке, дедушке или кому-то еще и поделиться своими чувствами; попросить помощи или совета; пригласить в гости друга; похвалить себя вслух;
- **Творческие** – заняться каким-нибудь творчеством: нарисовать картинку о том, что волнует; сочинить сказку о происшедшем; разыграть маленький спектакль;
- **Игровые** – поиграть в любимую игру (лото, домино, шашки); построить «домик» из стульев и одеял; поиграть в спортивные игры (теннис, футбол);
- **Зрительные** – посмотреть веселый мультфильм или фильм; рассматривать альбом, красивую книжку;
- **Хозяйственные** – направить всю энергию на уборку комнаты, мытье посуды; посадить деревце или комнатное растение; почистить клетку для птиц или аквариум; сходить в магазин;
- **Помощь другим** – узнать, чем можно помочь, например, маме или бабушке; написать доброе письмо, подарить подарок; сводить на прогулку младшего брата, поиграть с ним.

Если родителям удастся заинтересовать ребенка различными вариантами переключения с негативных эмоций на позитивные, то затем он сам начнет фантазировать, придумывая все новые интересные способы. Тогда ребенок не только научится осознавать свои чувства и управлять ими, но еще и поймет, что из любого затруднительного положения есть выход, и не один.

То, что **из любого, даже самого трудного положения есть выход**, детям надо внушать постоянно!

Умение находить выход в непростых ситуациях – очень ценное для жизни приобретение. Тогда, столкнувшись с трудностями, ваши дети не спасуют перед ними, не опустят руки, не впадут в депрессию, а, взвесив и обдумав различные варианты, начнут действовать.

Возможность выбора способов управления своим настроением важна еще и потому, что уже в подростковом возрасте ребенок будет знать, что совсем не обязательно хвататься за сигарету или рюмку. С волнением, беспокойством, тревогой, страхом или усталостью можно справиться по-другому.

Будьте последовательными и терпеливыми. Помните, что одни проблемы можно разрешить быстро, а другие требуют времени и терпения. Не теряйте из виду цель, которую вы поставили перед ребенком и перед собой.

Отмечайте достигнутые результаты, радуясь даже самым маленьким успехам. Фиксируйте «шаги», а не «падения», поддерживайте ребенка в его начинаниях.