*Как помочь себе и ребенку при эмоциональных «взрывах»*



 Как правило, зрелый человек при желании может контролировать свои импульсы, а ребенок пока нет. Но это не значит, что он не сможет научится переводить эти импульсы в адекватные способы выражения. Да, задача непростая, придется потрудится, запастись терпением (вам взрослому), плюс как можно чаще демонстрировать на своем примере конструктивную модель поведения не только с самим ребенком, но и с окружающими. Причем, последнее – самый действенный способ обучения.

 Что бы ни стало причиной бурного проявления эмоций — случайно испорченая игрушка, неспособность слепить из пластилина нужную фигурку или ссора с товарищем, — отрицательные эмоции отличная возможность, чтобы стать ближе к своему ребенку, а также научить его управлять своими эмоциями и, как следствие, их проявлениями.

 Многиее взрослые считают правильным не обращать внимания на всплеск эмоций ребенка, полагая, что это все само собой утихомирится и разрешится. На самом деле эмоции «успокаиваются», если у ребенка есть возможность проговорить их, таким образом, осознав свое состояние, свои ощущения, почувствовать, что его понимают и принимают. Признавая эмоции своих детей, мы обучаем их искусству самоуспокоения, которым они будут пользоваться в течение всей своей жизни.

1. **Помогите ребенку понять свое эмоциональное состояние**

 Если вы видите, что ваш ребенок в гневе, плачет - скажите: «Я вижу, что ты сердишься». Таким образом, он почувствует, что его видят, его понимают, а также есть слово – инструмент, с помощью которого можно вербализировать свое состояние.

 Помощь в обозначении эмоции позволяет детям превратить аморфное, страшное, неприятное чувство в нечто определимое, нормальное и имеющее границы. Гнев, печаль и страх становятся переживаниями, которые есть у всех и с которыми все справляются.

1. **Поговорите о поведении**

 Вы выслушали ребенка, помогли ему понять и озвучить его эмоции. Убедитесь, что он уже успокоился и может слушать, и реагировать без ярких эмоций. Теперь нужно поговорить с ребенком о поведении. Для маленьких детей именно с этого начинается процесс решения проблемы.

 Например, ваш сын выражает свое разочарование в неприемлемой форме — бьет приятеля, ломает игрушку или обзывается. После того как вы признаете эмоции и поможете их назвать, нужно объяснить ребенку, что такого рода поведение неуместно и непозволительно, более того опасно для другого. Далее направьте его на поиск альтернативных действий, которые не навредят другому человеку:

 «Тебя разозлило, что Ваня забрал твою машину, мне бы такое тоже не понравилось. Но бить другого неправильно, никто не имеет такого права! Как можно было поступить по-другому, чтобы добиться своей цели, но не ударить (обозвать, сломать игрушку)? Как думаешь, что бы твой друг почувствовал, захотел бы он сделать так как ты просил в этом случае? И.т.д.

 Детям важно объяснить, что проблемой являются не их чувства, а их неправильное поведение в ситуации.

1. **Способы саморегуляции на все случаи жизни**

 Теперь посмотрим на варианты игр и упражнений, к которым можно предлагать ребенку прибегнуть, если он сам чувствует, что скоро «взорвется» (предварительно обсудите это состояние с сыном или дочерью).

* Упражнение «Возьми себя в руки».

 «Как только ты почувствовал, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека». Сделайте вместе и обсудите ощущения.

* Упражнение «Стаканчик крика»

 Предлагается громко покричать в стаканчик, вместе с криком выплеснуть в него все свои негативные эмоции.

 Предварительно, лучше купить несколько бумажных стаканов для этой цели, пусть ребенок раскрасит его в цвета, которые для него похожи на эмоции, связанные с желанием кричать. Можно нарисовать на нем образ злости или обиды, в зависимости от цели. Возможно ребенок захочет вообще изобразить страх. Главное не оценивайте его творчество, так как здесь не может быть неправильных вариантов – только он знает, как выглядит его эмоция или чувство.

Сделайте вместе и обсудите ощущения. (взрослый тоже может сделать свой стаканчик вместе с ребенком)

* Упражнение «Врасти в землю»

 Предлагается представить себя деревом, а свои ноги – корнями. Надо сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко сцепить зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Делаем вместе. Обсуждаются ощущения.

* Расскажите и покажите ребёнку, что он может выражать эмоции разными способами:

✓ Сказать вам про них: «Мне грустно», «мне смешно».

✓ Нарисовать их.

✓ Слепить из пластилина или из песка.

✓ Через физические действия: попрыгать, побегать, потанцевать.

✓ Рассказать через игру.

 Ну что ж, мы рассмотрели несколько способов саморегуляции для ребенка. **А как же взрослый?** Где взять ресурсы, как выплеснуть накопившиеся эмоции?

 Хочу отметить, что минимум пару упражнений из предыдущего раздела для детей вполне применимы и ко взрослому. Но мы рассмотрим все-таки более подробно нас взрослых.

 Бывает ли такое, что вы сильно накричали на ребенка, наговорили разного неприятного, а потом поняли, что все это совсем не имеет отношения к вашему малышу, что это просто был способ избавиться от внутреннего напряжения и эмоций? Затем, как правило, следует чувство вины, которое съедает изнутри. Вам некомфортно уже от него и снова копится напряжение, через какое-то время все повторяется снова, несмотря на то, что вы сказали себе, что этого точно не повторится. Если да, то вам точно необходимы альтернативные и адекватные способы избавления от накопившегося негатива и соответствующих эмоций.

 Но сперва необходимо научиться говорить себе «СТОП». В момент, когда накатывает волна раздражения, когда внутри все клокочет и вот-вот опять вырвется наружу, то, о чем будете сожалеть. В ту же секунду, скажите «СТОП», быстро уйдите подальше, сделайте несколько глубоких вдохов, скомкайте бумагу или порвите, присядьте несколько раз (каждый найдет свой способ, если хорошенько поищет), сосчитайте до 10, закройте глаза и улыбнитесь внутри и снаружи. То есть как-то себя «охладите».

 И только после этого идите на контакт с ребенком.

 Научившись контролировать импульсы и эмоции не забываем о том, что нельзя их удерживать внутри. Поэтому, после произошедшей неприятной ситуации можно их выплеснуть, но безопасно для окружающих. Ниже я приведу несколько простых упражнений, которые можно делать для этой цели. Они разной направленности, поэтому, для каждого найдется что-то по душе.

Упражнение 1. Тело

 Поскольку любые эмоции так или иначе проецируются на тело, отражаются на нашем положении тела, ощущениях в нем, то управляя или каким-либо образом манипулируя с телом, мы можем контролировать эмоцию.

 Суть упражнения заключается в том, что, почувствовав, как в вас закипает какая-то неприятная эмоция, вы переводите ее мысленно в какой-то участок тела (например, в кулак), который что есть силы сначала напрягаете, а потом расслабляете. И так несколько раз. Пока не отпустит.

 Другой вариант – что есть силы напрячь мышцу и держать напряжение столь долго, насколько хватит сил, пока мышца сама не начнет расслабляться.

Упражнение 2. «Дыхание»

 При возникновении бурной, сильной, буквально захватывающей вас эмоции сознательно отследить и остановить её обычному человеку практически невозможно. Резко вспылил и тут же накричал на близкого человека, а только потом, с ужасом, понял, что на самом деле наделал.

 Единственный выход тут – это автоматический рефлекс, который будет сразу же блокировать негативную эмоцию при ее всплеске. Этот рефлекс должен состоять в глубоком вдохе и медленном выдохе. Его надо выработать у себя. Рефлекс вырабатывается регулярной тренировкой, т.е. регулярным выполнением следующего упражнения – реактивируете какой-нибудь негатив (например, вспоминаете как вас обругал начальник), и тут же делаете глубокий вдох и медленный выход. И так несколько раз в день на протяжении 3 месяцев. После этого вы будете делать это всё на автомате.