**Консультация для родителей: «Проявление негативных эмоций у детей дошкольного возраста»**

Капризы в транспорте, истерики в магазине или неуправляемый гнев дома – сильные эмоции детей обескураживают, выбивают из колеи. Мы пугаемся, теряемся, злимся в ответ и не знаем, чем помочь маленькому человечку.

Как правило, родителей пугает бурное проявление негативных эмоций у ребенка больше чем его самого. Взрослые не могут справиться с этим бушующим вулканом, поэтому такое поведение малыша вызывает беспокойство, а то и самую настоящую панику. Именно эти чувства вместе с безысходностью и оказывают влияние на не совсем правильную реакцию родителей, на истерики и приступы гнева у детей.

Первое, что должны знать взрослые – требовать осознанного контроля эмоций у малыша до 7 лет бесполезно. До этого возраста он находится в полной власти собственных чувств, на основе которых делает выводы и действует. Поэтому нужно научить ребенка справляться со своими бурными эмоциями.

Для каждого малыша очень важен личный пример родителей. Если взрослые долго и упорно твердят ему, что злиться и устраивать истерики – это плохо, а сами в момент раздражения демонстрируют абсолютно противоположное поведение – кричат, ругаются, то все их нравоучения теряют смысл. Поэтому для того, чтобы помочь преодолеть ребенку негативные эмоции, нужно научится их преодолевать самому. Только так родители могут демонстрировать своим детям, как следует вести себя в той или иной ситуации.

Чтобы помочь малышу преодолеть отрицательные эмоции и замечать положительные эмоции, сначала нужно научиться их принимать. Игнорировать обиду, гнев и злость не имеет смысла. Чем больше мы отрицаем свои негативные эмоции и чувства, тем сильнее они становятся. Поэтому очень важно помочь ребенку научиться распознавать положительные или отрицательные эмоции. А для этого следует озвучивать и объяснять малышу любое его состояние:

* «Я вижу, что ты злишься. Я бы на твоем месте тоже разозлилась, если бы у меня отняли игрушку»;
* «Ты очень обиделся, я знаю»;
* «Ты испугался, потому что в доме погас свет»;
* «Ты кричишь, потому что не можешь сдержать свою радость»

Малышу очень важно чувствовать себя любимым, значимым и принятым в семье. А если родители ругают его за бурные эмоции, ребенок теряет доверие к взрослым и начинает постепенно отдаляться. Поэтому родители должны понимать и принимать любое его настроение. Говорите малышу:

* «Я понимаю, тебе очень обидно из-за того, что мальчик сломал машинку». Вместо «Ничего страшного не случилось, и не стоит реветь из-за какой- то игрушки».
* «Я понимаю, ты расстроен, потому что я выключила мультфильм» вместо: «Нечего реветь, сам виноват, я же просила тебя не баловаться».

 Чтобы научиться справляться с негативными эмоциями, можно использовать различные упражнения, такие как:

 Стройте вместе с малышом «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.

1. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!». Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.
2. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.
3. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме.

Вместе с ребенком можно воспользоваться следующими «чудо – вещами» для выплескивания негативных эмоций:

* чашка (в нее можно кричать);
* ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);
* листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
* пластилин (слепить, а потом смять его или переделать);
* подушка «Бобо» (кидать, бить, пинать)

 4. Средство «быстрой разрядки». Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро  побегать, попрыгать или «спеть песенку» (очень громко).

1. Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, можно поиграть с ребенком в игру «обзывалки». Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты – одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет. Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а вы получите эмоциональную разрядку.  Когда, имея навык такой игры, малыш назовет обидчика «огурцом» (а не ...).

**Помните, родители, что каким бы не было детское горе, лучшее, что поможет ему быстрее справиться с негативными эмоциями - это его непоколебимая уверенность в вашей любви!**