

## Как научить детей правильно злиться?

Вот несколько подсказок и практических упражнений для родителей, которые помогут детям научиться правильно проявлять и регулировать свои эмоции, в частности злость и другие чувства:

### 1. Распознавание собственных эмоций:

- Покажите пример: Говорите с детьми о своих чувствах. Например, если вы расстроены из-за чего-то, скажите: «Я сейчас чувствую себя раздраженным, потому что...». Это поможет детям увидеть, как взрослые также испытывают эмоции.

### 2. Эмпатия и отзеркаливание:

- Отзеркаливайте эмоции: Когда ребенок выражает злость или грусть, отразите их чувства: «Я вижу, что ты злишься сейчас. Это нормально — злиться». Это дает ребенку понять, что его чувства признаются.

### 3. Вербализация эмоций:

- Учите называть эмоции: Играйте в игры, где вы называете разные чувства, используя карточки с изображениями эмоций или раскрашивая картинки, которые показывают различные состояния лиц. Попросите ребенка назвать, что он чувствует в данный момент.

### 4. Игровая легализация злости:

- Игры с активностью: Занимайтесь активными играми, которые позволят выразить злость (например, подушечные бои или бросание мячей). Обсуждайте во время игры: «Это весело, но помни, если тебе больно, говори об этом».

### 5. Физическая разрядка:

- Двигательная активность: Устраивайте физические активности, которые помогают выпустить энергию злости. Это может быть спорт, танцы или просто игра на улице. Объясните, как движение помогает чувствовать себя лучше.

### Практические упражнения:

#### 1. Эмоциональный журнал:

- Создайте «эмоциональный дневник»: Попросите ребенка записывать или рисовать, что он чувствует каждый день. Это может помочь ему осознать и выразить свои эмоции.

□ 2. Эмоциональная флеш-карточка:

- Создайте набор карточек с изображениями эмоций: Дети могут показывать карточку с изображением, которое соответствует их настроению/чувствам. Обсуждайте, почему они выбрали именно эту эмоцию.

□ 3. Занятие «Как ты себя чувствуешь?»:

- Регулярные обсуждения: Устраивайте 5-минутные обсуждения по вечерам, когда каждый из вас делится своим настроением и событиями дня. Обговаривайте чувства, связанные с тем, что произошло.

4. Практика дыхательных упражнений:

- Упражнение «Дышим вместе»: Когда ребенок злится, предложите ему вместе сделать глубокие вдохи и выдохи. Объясните, что дыхание помогает успокоиться. Например, вдохнуть через нос на 4 счёта и выдохнуть через рот на 6 счётов.

□ 5. Ролевые игры:

- Разыгрывайте ситуации: Используйте игрушки или куклы, чтобы разыграть сценарии, в которых персонажи испытывают злость или другие эмоции. Обсуждайте, как они могут реагировать позитивно на свою злость.

□ 6. Модель «горячего и холодного»:

- Создайте «горячие» и «холодные» моменты: Объясните ребенку, что злость — это «горячая» эмоция, а спокойствие — «холодная». Учите его переключаться, распознавая свои «горячие» чувства и находя способы их охлаждения.