**Родителям о детских отрицательных эмоциях. Причины и методы борьбы с гневом.**

Эмоции — это сильные чувства, исходящие изнутри. Они могут быть положительными или отрицательными. Положительные эмоции — любовь, радость, воодушевление, самоуважение, уверенность, благодарность, умиротворение и т. д. Из них составляется наше ощущение счастья в целом, они способствуют физическому и умственному здоровью и служат важными инструментами достижения успеха. Их следует сохранять и развивать.

Отрицательные эмоции возникают из накаленных чувств, таких как гнев, злоба и зависть, а также тревожных чувств – боли, унижения, раздражения, отвержения, уныния, расстройства, разочарования, тревоги и страха. Такие негативные чувства вызывают душевные страдания различной степени тяжести, крадут радость, вредят здоровью и могут провоцировать личные неудачи. Родителям следует подходить к эмоциональным проблемам ребенка с мудростью. Поступая так, они облегчат его страдания и помогут расти, и в дальнейшем ребенок будет менее подвержен эмоциональным волнениям.

**ИЗБЕГАЙТЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ**

В первую очередь нужно помочь ребенку избежать склонности к отрицательным эмоциям. Для этого следующее.

1. Нужно *восполнить его нужды.* Чтобы избежать эмоциональных переживаний, дарите ребенку любовь, нежность, заботу и преданность. Когда нужды будут удовлетворяться, эмоции ребенка будут более уравновешенными. Если о ребенке не заботятся, если он не уверен в себе, то он больше подвержен тревожным или враждебным чувствам.

2. *Помогите ребенку расти.* Чтобы ребенок меньше поддавался тревожным эмоциям, помогите ему развивать свой характер, самооценку и уверенность в себе. Это стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, и он станет менее подвержен негативным чувствам.

**КАК СПРАВИТЬСЯ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ**

1. *Воспринимайте его чувства адекватно*. Если у ребенка все же возникают отрицательные эмоции, не впадайте в панику. Гнев, зависть, страх и другие отрицательные эмоции свойственны всем людям. Не заставляйте своего ребенка стыдиться или винить себя за свои негативные чувства. Если он сердится, не ругайте его за то, что он якобы плохой ребенок .Если он боится переходить дорогу, не заставляйте его чувствовать, будто с ним что-то не так. Если он испытывает зависть, не осуждайте его. Осуждение только усилит его тревожные чувства.

2. *Позвольте ему выражать свои эмоции.* Пусть ребенок дает выход своим негативным эмоциям. Когда необходимо, призывайте и ободряйте его делать это. Если он не хочет, постарайтесь прогнать страхи и вселить в него уверенность, чтобы он захотел открыться. Это эффективный способ успокоить ребенка, и иногда ему требуется только это. Никогда не подавляйте расстроенные чувства ребенка: не велите ему замолчать, не грозите наказанием и не стыдите его. Если вы будете запрещать ребенку давать выход своим отрицательным эмоциям, они могут накапливаться внутри, а позднее вырваться наружу в форме физической или умственной болезни.

3. *Меняйте его эмоции.* Когда ребенок чем-то обеспокоен, постарайтесь переменить его отрицательные чувства на положительные. Для этого проявите понимание, сочувствие, помогите ребенку повысить самооценку и заверьте его, что все будет хорошо.

**ГНЕВ**

1. *Когда ребенок кричит*. Необходимо дать ребенку возможность прокричаться, чтобы он освободился от неприятных чувств. Однако нельзя позволять ему нарушать покой окружающих. Если ребенок кричит изо всех сил, его следует поместить в отдельную комнату. Когда дети свободно выражают свой гнев, впоследствии у них вырабатывается мягкий нрав. В своей автобиографии «Мои несколько миров» Перл С. Бак рассказывает о своем опыте общения с китайскими детьми:

*«Китайцы полагали, что очень важно позволять ребенку кричать, чтобы он с малых лет давал выход всем положительным и отрицательным эмоциям. Потому что если их сдерживать или подавлять силой или страхом, тогда гнев смешивается с кровью, отравляет сердце и непременно дает о себе знать позднее, доставляя неприятности во взрослой жизни. Об этом было известно еще тысячу лет назад, и, как ни странно, эта же философия на сегодняшний день считается самой современной в западном мире, к которому я принадлежу. Истинна она или ложна, но эти капризные дети в возрасте примерно семи-восьми лет словно превращались из гусениц в бабочек — они вели себя удивительно по-взрослому, обладали мягким характером и самодисциплиной. К этому возрасту они уже умели мыслить здраво и направлять себя на верные пути».*

2. *Приступы гнева.* Когда у ребенка случается приступ гнева, он может визжать, кричать, драться, толкаться, кусаться, брыкаться, вырывать волосы и разбрасывать вещи. Самый лучший способ обуздать буйного ребенка — изолировать его в помещении, где он не сможет никому навредить и ничего сломать, и позволить ему выпустить наружу накопившийся гнев. Нельзя допускать, чтобы ребенок кого-то бил, портил мебель или непристойно выражался. Если он будет так делать, то после того, как его гнев поутихнет, примените воспитательные меры. Когда у ребенка случается приступ гнева, нужно мудро выяснить причину. Возможно, его спровоцировал другой ребенок или же у него проблема, которую он не может решить. Нередко виноваты сами родители, когда поступают с ребенком несправедливо, грубо, не выполняют своих обещаний или не уделяют ему внимания.

**ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ**

1. *Подавлять гнев.* Родителям никогда не следует подавлять гнев ребенка, приказывая ему «замолкнуть», закрывая ему рот рукой, крича на него, шлепая, резко обрывая его речь или угрожая наказанием.

2. *Пристыжать ребенка.* Никогда не заставляйте ребенка стыдиться своего гнева, высказывая в его адрес унизительные замечания, упреки, выражая неприязнь или отвращение. Никогда не внушайте ребенку, будто сердиться — плохо, и будто хорошие дети никогда не сердятся. Подобные ложные утверждения могут вызвать ненужное чувство вины, горькое разочарование и ощущение того, что он не способен оправдать ваши ожидания.

3. *Родительский гнев*. Нередко рассерженный ребенок приводит родителей в ярость. Огонь вызывает огонь. Когда вы в таком состоянии, не пытайтесь унять гнев ребенка. Лучше пойдите в свою комнату, остыньте немного и возьмите эмоции в руки. Это не значит, что родители не имеют права сердиться. Как раз наоборот, они имеют на это полное право, когда ребенок совершает такие проступки, как непослушание, неосторожность или небрежность. Но даже в случаях, когда гнев вполне оправдан, родителям следует проявлять его, не прибегая к насилию. Суть вот в чем: если родитель сердится только потому, что сердится ребенок, то он не прав, потому что не признает за ребенком право выражать свои здоровые человеческие чувства.

**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ**

Нужно помочь детям преодолеть — или по крайней мере взять под контроль — свой гнев. Для этого необходимо помочь им укреплять характер, особенно такие добродетели, как смирение, терпение, умение прощать и любить. Кроме этого, повышайте самооценку своего ребенка. Когда человек доволен собой, он вряд ли станет злиться на другого. Когда кто-то оскорбляет его или поступает с ним бессердечно, самоуважение не дает ему принимать это близко к сердцу или гневаться. Высокая самооценка обеспечивает ему защиту от жестокости других людей.

Еще один способ подчинить гнев — вознаграждать детей, когда они милы и сдержанны. Когда ваш ребенок проявляет силу характера в том, что намеренно не замечает обиду другого ребёнка, обратите на это внимание и похвалите его. Ваше одобрение послужит развитию этой добродетели. Ребенок станет прилагать колоссальные усилия к борьбе с гневом ради нескольких слов похвалы. Очень часто родители замечают в детях только все плохое, а к хорошему поведению остаются безразличны.

Подводя итоги, хочу заметить, что пытаясь помочь ребенку, разберитесь сначала с его эмоциональным состоянием. Может быть все, что ему нужно - излить вам свои тревожные чувства. Но дети не всегда приходят к родителям со своими проблемами. Важно, чтобы ребенок знал ,что родители готовы выслушать и понять его. Ему нужно быть уверенным, что он может поделиться с ними своими чувствами – в том числе и чувством гнева.

И наконец, когда ребенку дарят любовь и нежную заботу, тогда он чувствует себя уверенно в отношениях с родителями, воспитателями и детьми. Вот такими верными друзьями должны быть родители и воспитатели для детей. Только тогда дети будут прислушиваться к нашим наставлениям и советам, и поддаваться воспитанию.

Воспитатель подготовительной группы

МБОУ "СОШ № 42" г. Белгорода Еремина Н.В.