***Как научить детей держать себя в руках.***

Ежедневно каждый человек испытывает огромный спектр эмоций. Довольно часто нам приходится сдерживать свои переживания, чтобы соответствовать принятым в обществе нормам поведения. Умение держать себя в руках важно не только для взрослого человека, но и для ребёнка, поэтому перед каждым родителем стоит непростая задача – научить ребёнка контролировать свои эмоции.

Многие папы и мамы, как показывает практика, не знают как помочь своим детям совладать с собой. Некоторые пускают дело на самотёк: «Позлится и перестанет», «Перебесится» - говорят они. Другие, наоборот запрещают своим детям вообще какие-либо проявления эмоций: «Не злись», «Не возмущайся», «Не смейся, а то плакать будешь» - постоянно напоминают они своим детям. Обе позиции ошибочны. Детям нужно проявлять свои чувства, только делать это в социально приемлемой форме.

*Игры нужны не только для развлечения.* Овладение навыком самоконтроля начинается в дошкольном возрасте. Лучше всего такой навык формируют игры с правилами. («Догонялки», «Магазин», «Краски»), ведь если ребенок отказывается следовать установленным в них правилам, то он будет либо исключен из них, либо не сможет выиграть.

Сюжетно - ролевые игры тоже способствуют развитию навыка самоконтроля. В них часто ребёнок выполняет роли, которые требуют от него терпения и сдержанности. Например, изображая охранника, ребёнок должен стоять и наблюдать, хотя любому ребёнку хочется постоянно веселиться и бегать. Осознание того, что он хорошо справляется со своей ролью, вызывает у него чувство глубокого удовлетворения и «заставляет» действовать вопреки своим естественным желаниям.

*Уважайте и принимайте эмоции ребёнка*. Какие бы эмоции не испытывал ваш ребёнок, вы не должны повышать на него голос и требовать, чтобы он их не демонстрировал больше никогда. Ваш ребёнок, впрочем, как и любой другой человек, вправе испытывать все эмоции, заложенные природой. Подавление переживаний, пусть даже самых негативных (гнев, злость) может привести к проявлению агрессии, чувство стыда за себя, что неминуемо отразится на состоянии нервной системы ребёнка и, как следствие, на его физическом здоровье. Поэтому родителям следует исключить из общения с ребёнком фразы типа: «нельзя злиться», «нельзя плакать», а учить его тому, что демонстрация чувств в некоторых обстоятельствах не уместна. Например, если мама не купила игрушку, которую очень хотел ребенок, он вправе на нее разозлиться или обидеться, но показывать это в виде истерики в магазине – это некрасиво, так ведут себя невоспитанные дети.

*Учите ребёнка выражать свои эмоции*. Учите ребёнка выражать свои чувства вербально. Пусть ребёнок слышит, как вы проговариваете вслух свои переживания, например: «Мне сегодня грустно, потому что….» или «Я огорчена тем, что…» Следуя вашему примеру, ребёнок рано или поздно примерит подобные фразы и на себя. А когда такой момент настанет, надо помочь ему правильно озвучивать то, что он чувствует. Словесное выражение переживаний очень важно для развития самоконтроля детей. Обучая ребёнка вербализировать свои переживания, параллельно можно использовать и другой приём - найдите своему ребёнку объекты, на которые ему будет разрешено выплёскивать свои эмоции: это может быть мяч или подушка для битья, альбом, в котором он будет рисовать свою агрессию (или другие эмоции), подойдёт и обычная газета, которую можно рвать.

*Определение границ дозволенного*. Чтобы ребенок научился управлять своим эмоциональным состояние, в любой семье должны быть определены чёткие правила, определяющие, что можно делать, а что нельзя: например, нельзя обижать детей, нельзя грубить взрослым и т.д. Формулируя правила, не забывайте о природе ребёнка и не запрещайте ему слишком много. Например, бегать по лужам или играться со снегом – это нормальное поведение, которое позволяет познавать себя и свои эмоции. Знакомьте его с детства и с ограничениями в проявлении своих переживаний - драться и кусаться от злости нельзя никому, а не только ему. Объясните, что каждый взрослый тоже злится, но никто из за этого не дерется и не кусается.

*Учите ребёнка не зацикливаться на собственных переживаниях*. Многие дети, впрочем как и взрослые, любят, что называется «попереживать». Такая жизненная позиция не только негативно сказывается на состоянии нервной системы, но и препятствует развитию самоконтроля. Поэтому не говорите ребёнку «не грусти», если ему уже грустно или «успокойся», если он уже взволнован. В этом случае лучше переключить его внимание на что-то другое: предложить поиграть или посмотреть любимый мультфильм. Но не забудьте сказать, что чувство, которое он сейчас переживает, испытывают все люди, в том числе и вы, и что оно скоро пройдет. Такой приём даст ребёнку важный урок: нужно уметь переключаться, а не зацикливаться на переживаниях и не терзать ими себя.

***Приёмы само регуляции*.**

Все дети взрослеют и отдаляются от родителей, поэтому важно познакомить их с приёмами, которыми они могут пользоваться, когда вас нет рядом. Уже старших дошкольников можно обучать некоторым способам релаксации. Это может быть дыхательная гимнастика, самомассаж и даже визуализация. Например, если ребёнок сильно нервничает в присутствии большого количества людей, то он может вообразить себя королём, а всех остальных – своими подданными, это позволит ему стать увереннее и спокойнее.

*Пример – лучшее средство воспитания*. Если в вашей семье принято открыто выражать свои эмоции, то не стоит требовать от своего ребёнка, чтобы он научился держать себя в руках. В этом случае сначала нужно изменить своё поведение. Умение держать себя в руках – очень важное качество, без которого жить в обществе трудно, и оно, к сожалению, не возникает само по себе. Поэтому с самого раннего детства учите вашего ребенка внимательно прислушиваться к себе и владеть своими эмоциями.