**Как помочь ребенку выразить эмоции без агрессии**

Маленькие дети, как и взрослые, испытывают негативные эмоции: злость, страх, разочарование. Но их язык ограничен, поэтому для самовыражения они используют свое тело. Например, дерутся или кусаются, топают ногами, падают на пол в истерике или кидаются игрушками.

Задача взрослого — научить ребенка осознавать свои эмоции. И реагировать на негативные так, чтобы не навредить ни себе, ни окружающим. Это требует времени и терпения, но стоит усилий.



**Злиться — нормально**

Все иногда злятся, грустят и пугаются — и это важно понимать каждому из нас. Абсолютно нормально чувствовать то, что чувствуешь. Злиться можно, а вот вредить другим людям — нельзя. Важно показать ребенку, что вы принимаете его чувства, но не агрессивное поведение. Например:

«Я понимаю, что ты расстроился из-за своего брата, но бить его нельзя».

«Тебе грустно, что что пора идти домой, но убегать от меня нельзя».

«Ничего страшного, что твоя башня рухнула, но бросаться кубиками — плохо».

**Предложите здоровые альтернативы**

Одна учительница начальных классов вместо того, чтобы говорить «Не бегайте в коридоре», предлагала детям: «Давайте дойдем до столовой как мышки, чтобы нас не услышала кошка». Этот прием работал гораздо лучше, чем строгое «нельзя».

Можно просто сказать ребенку «перестань так себя вести». Но это не поможет ему справиться с теми сильными эмоциями, которые кипят внутри. Личным примером и практикой мы можем научить их таким инструментам:

* Называть свои эмоции и проговаривать вслух
* Обращаться за помощью к взрослым, если не знаешь, что делать
* Глубоко дышать, чтобы успокоиться
* Качать мышцу «терпения» с помощью пения или счета, например, во время ожидания в очереди

**Помогите извлечь урок**

Случаи, когда ребенок не справился с эмоциями и проявил агрессию, — возможность развивать эмпатию.

Эмпатия — способность встать на место другого человека, проявить сочувствие. После того, как ребенок успокоится, можно поговорить с ним о произошедшем:

«Ты разозлился и ударил своего друга. А тебя кто-нибудь пинал? Каково это? Что ты чувствовал? Как думаешь, что чувствовал твой друг? Что ты можешь сделать в следующий раз, когда разозлишься?»

Развивать эмпатию нужно и родителям. Обращайте внимание на факторы, делают ребенка раздражительным: голоден ли он? Устал? Слишком возбужден? Завидует игрушке друга? Испуган? Разочарован?

Когда мы реагируем на чувства и потребности ребенка, — даже если твердо пресекаем плохое поведение, — то напоминаем, что видим его, любим и заботимся о нем. Только так можно научить ребенка сочувствую и заботе о других.