**Как научить ребёнка владеть собой**

Не всегда бурное изъявление чувств ребёнком — это проблема, требующая срочного решения, всё зависит от темперамента. Некоторые дети эмоциональны от природы, и поделать с этим что-то сложно, да и не всегда нужно: такова их нервная система, и это не патология. Вопрос в том, чтобы помочь им лучше управлять собой и избежать серьёзных последствий.

**Эмоции нужно принимать…**

Относитесь с пониманием к чувствам ребёнка и не обесценивайте их. Пусть он не слышит от вас таких фраз: «Нечего тут бояться», «[Мальчики не плачут](http://www.kanal-o.ru/parents/10190)», «Это ерунда, успокойся». Этими высказываниями мы как будто отнимаем у ребёнка право испытывать эмоции. А если их подавлять, то эмоции становятся неуправляемыми, вызывают стыд и приводят к лишней нагрузке на нервную систему. Очень важно говорить ребёнку, что он имеет право испытывать самые разные эмоции.

**… различать и выражать словесно…**

Помогайте ребёнку выражать свои чувства, причём вербально. Анализируйте их вместе: «Ты злишься, тебе обидно, потому что…» Важно, чтобы малыш осознавал, что с ним происходит, почему он испытывает какие-либо эмоции. Когда чувство как-то характеризуется вслух, оно уже отчасти контролируется. Если не уделять этому внимания, ребёнок будет чувствовать себя словно в бушующем море, не зная, куда ему двигаться и что делать. Давайте детям возможность выплёскивать эмоции, радоваться и грустить без родительских замечаний.

**… анализировать**

Ребёнок опечален? Не говорите ему: «Не грусти», ведь ему уже грустно. Лучше всего отвлечь его, поиграть с ним и обязательно проговорить, что чувство, которое он переживает, пройдёт со временем.

**Как ребёнок может помочь себе сам**

Лет с 5−6 можно обучать ребёнка определённым способам релаксации, которые позволят ему держать себя в руках в моменты сильных переживаний и не поддаваться эмоциям. Это может быть и дыхательная гимнастика, и самомассаж, и даже игра воображения. Например, если ребёнок очень [волнуется перед публичным выступлением](http://www.kanal-o.ru/parents/10101), он может вообразить себя королём, а зрителей — подданными, и это поможет ему немного успокоиться. Каждое эмоциональное состояние нужно признать, осознать его причины и дальше пробовать справиться с ним и сделать из этого какие-то выводы.