**Наполним детство красками**

Наша жизнь, как чистый холст перед художником. И каждый день, опуская кисточку в краски – эмоции, мы рисуем на нем неповторимую картину. Поссорились с близким – обмакнули кисточку в тюбик с серым цветом. Ответили улыбкой на улыбку случайного прохожего – на холсте сразу же появились ярко-желтые штрихи. Благодаря  чередованию этих красок – эмоций наша жизнь становится интересной и разнообразной!

Очень часто мы не обращаем внимания на переживания своего ребенка, считая их пустяками. Но ведь то, что ваше чадо еще такое маленькое, совсем не значит, что его чувства и эмоции чем-то отличаются от ваших и играют менее значимую роль в жизни. Как раз наоборот!

И вам, как родителям, необходимо научить малыша основам сложного искусства – управления эмоциями. Ребенок должен уметь называть свои чувства, выражать их с помощью мимики и жестов, а также различать эмоциональное состояние других людей, чтобы понимать взаимосвязь между эмоциями и поступками.

Многих из нас с детства приучают игнорировать свои чувства, такие как злость, гнев, обида. Так, девочкам запрещают сердиться, списывая это на неженственность. А какому мальчику не внушают, что настоящие мужчины не плачут? Тем самым, отнимают у ребенка право на чувства. Чтобы не повторять подобных ошибок со своими детьми, поймите сами, а потом объясните малышу разницу между эмоциями и поступками. Если первые не могут быть хорошими или плохими – они не естественны и свойственны каждому из нас, то вторые делятся на положительные и отрицательные.

Так, например, чувствовать злость вполне нормально, а вот давать волю рукам – недопустимо.

Важно научит малыша выражать словами свои эмоции, что поможет вам понимать его желания и чувства. Так, чаще обращайте внимание на собственные чувства: « Я радуюсь, когда ты убираешь свои игрушки». Старайтесь вводить в лексикон ребенка как можно больше синонимов различных эмоций: веселый, радостный, довольный. Поиграйте с малышом в игру, согласно правилам которой, он должен будет соединить различные «эмоциональные» картинки (выражения лица) со словами, обозначающими чувства. Можно также использовать музыку для иллюстрации нахлынувших чувств.

Как можно чаще разговаривайте с ребенком о возникающих у него эмоциях. Ведь чем больше он будет осведомлен о тонкостях и нюансах чувств, тем проще будет его дальнейшее общение с другими людьми. Пренебрежение выражением эмоций может привести к тому, что малыш замкнется в себе или переживет потерю собственного «Я». Так при возникновении плохих эмоций, ребенок испытывает смятение оттого, что не имеет право чувствовать это, что впоследствии приводит к возникновению у него негативных мыслей о себе. Естественно, что при таком развитии событий можно не ждать, что из вашего крохи вырастет интересная, коммуникабельная и разносторонняя личность. К тому же, подавление эмоций – причина многих болезней.

Ведь каждое чувство, испытываемое человеком, имеет определенные зоны напряжения в теле. И как бы мы не подавляли свои эмоции, мышцы все равно реагируют на них, и все чувства отражаются на теле в виде мощного мышечного спазма. Так что выражение «все болезни от нервов» совсем не беспочвенно ( подробнее взаимосвязь души и тела человека изучает наука психосоматика).

Если же вы научите малыша выражать свои чувства словами, то, став подростком, он без труда будет справляться со своими эмоциями и находить общий язык со сверстниками.

Но, самое главное, будьте последовательны в своих действиях.

Помните, что одни ситуации разрешаются быстро, а другие требуют  времени и терпения. Не теряйте из виду цель, которую вы поставили перед собой и ребенком и обязательно отмечайте успехи, которых он добился.