



**Как родителям выразить и контролировать свои эмоции** Порой, поддавшись эмоциям или позволив себе пойти на поводу у ложных чувств, мы совершаем поступки, в которых впоследствии раскаиваемся. При этом мы оправдываемся, что

утратили над собой контроль, поэтому эмоции взяли верх над разумом. То есть не мы управляли эмоциями, а они нами. Эмоциональная стабильность — главная составляющая гармоничной личности. Многие люди боятся выразить свои эмоции, поскольку думают, что их неправильно поймут, не будут общаться с ними, обидятся и т. п. На самом деле, откровенно выражая свои чувства, мы добиваемся уважения других людей и доверительных отношений. Главное - научиться выражать свои чувства правильно, без агрессии и страха. Как выразить позитивные эмоции, рассказывать не стоит, это и так каждый знает. А вот выражение негативных чувств следует всегда сопровождать открытым выражением очень конкретных желаний.

### **Правила выражения негативных чувств:**

- Не откладывайте на потом. Начинайте сразу же, как только ребёнок или близкий человек сделал что-то неприятное.
- Объективно опишите ситуацию. «Я вижу, что ты злишься на меня, и поэтому не хочешь, чтобы я объяснила».
- Используйте местоимение «Я», например «Я расстроена..., огорчена..., разочарована..», вместо «ты» такой-сякой...
- Назовите чувство "по имени" как можно точнее - не преувеличивая и не приуменьшая. «Мне неприятно», «Я злюсь, когда...», «Я расстраиваюсь, когда...».
- Скажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. «Мне неприятно, когда ты не слушаешь меня. Это значит, что ты ...».
- Постарайтесь подкрепить слова делом - действиями, мимикой, позой, интонациями. Это не значит, что нужно распускать руки!

- Расскажите, чего вы хотите в связи с этим. «Мне хочется, чтобы мы доверяли друг другу». «Я хочу, чтобы ты говорил со мной». «Я хочу, чтобы ты выполнял свои обязательства и договоренности».

- Выслушайте ребенка или близкого человека и скажите, что вы его понимаете.

- При необходимости повторите еще раз. Не ждите немедленных ответных действий. Главное, чтобы ваши чувства и желания были услышаны. Однако эмоций нельзя избегать, их нужно использовать – эффективно и во благо себе. Даже самые негативные и неприятные эмоции, которые вы пытаетесь контролировать, на самом деле идут вам на пользу, потому что они являются призывом к действиям, к изменениям, к новым поискам решений в той или иной сложившейся ситуации.

Самый «скоропомощный» прием для контроля своих эмоций это... Градусник. Представьте себе градусник. Определите градус вашего гнева, например, опустите градус и почувствуете, что успокаиваетесь. Этот прием вы можете использовать в дальнейшем для экстренной работы с любыми состояниями - повышать градус положительных эмоций и понижать градус отрицательных.

(Консультация составлена по материалам Центра развития семьи «ВЕСТА». Фонд президентских грантов. Онлайн-проект «Скорая родительская помощь»)