



Как родителям научиться контролировать негативные эмоции?

Самое трудное для родителей в воспитании детей – справиться с собственными эмоциями.

Если мы хотим научить детей управлять своими эмоциями, нужно научиться управлять собственными. Чтобы избавиться от склонности выплескивать накопленные за день чувства, следует специально уделять некоторое время освобождению от стресса и разрядке эмоционального напряжения. Если родители сами не освобождаются от стресса, они не могут научить ребенка управлять своими чувствами.

Эмоции – это своеобразный способ реагирования человека на те или иные события, происходящие в его жизни. Они могут быть положительными, от которых вреда нет, и отрицательными, негативно влияющими на человека.

- 1. Определите источник,** прежде чем бороться с негативными эмоциями в целом, нужно понять, откуда они появляются.
- 2. Избегайте всего отрицательного.**
- 3. Будьте терпеливы.** Настройтесь на то, что люди вокруг будут доставлять вам хлопоты. Не принимайте их недостатки близко к сердцу и будьте снисходительны.
- 4. Отдыхайте.** Возьмите за правило, несмотря на загруженность, делать перерывы на работе и вовремя ложиться спать.
- 5. Анализируйте ситуации.**
- 6. Выход эмоций** – совершенно нормальная физиологическая реакция, позволяющая регулировать психическую жизнь. Проявление чувств способствует освобождению от ненужного внутреннего напряжения. Важно лишь, чтобы выход эмоционального заряда оставался в социально приемлемых рамках и не нарушал чужого достоинства, норм морали и права.

**психолог: Вичина Наталья Николаевна,
отделение психолого-педагогической помощи**