**Знакомим малыша с эмоциями.**

Эмоции для ребёнка – это что-то новое и неизведанное. Проживая их, дети часто не понимают, что с ними происходит, как с этим быть, как себя вести. Одним словом, что это за эмоция и как с ней быть?

Поэтому нам, взрослым, очень важно познакомить детей с разными эмоциями, объяснить, что значит каждая из них, когда может возникнуть та или иная эмоция, как с ними справляться, как правильно проживать, где одни эмоции уместны, а где нет. И тут на помощь нам вновь приходят сказки.

Короткие сказки расскажут о том, что может на деле происходить с ребёнком в той или иной ситуации. Понимание этих эмоций научит малыша дружить с ними и их контролировать. Ниже приведены примеры сказок про эмоции, авторами которых являются педагоги-психологи с многолетним опытом работы с детьми.

* Елена Ульева «Что такое ЗЛОСТЬ?», «Почему я злюсь?»
* Елена Ульева «Что такое ГРУСТЬ?», «Почему мне грустно?»
* Елена Ульева «Почему мне стыдно?»
* Елена Ульева «Почему я обиделся?»
* Елена Ульева «Почему мне страшно?»
* Елена Ульева «Почему я стесняюсь?»
* Елена Ульева «Почему мне стыдно?»
* Елена Ульева «Почему я завидую?»
* Елена Ульева «Что ты чувствуешь?» Энциклопедия для малыша в сказках
* Екатерина Кес «Азбука чувств и эмоций»
* Лёля Тарасевич «Сказки для высокочувствительных детей» (для работы с сильными эмоциями)
* Ника Ливенцова «Я ревную» (для работы с сильно выраженной ревностью ребёнка)

Также можно придумать собственную сказку или сказки с каким-то конкретным героем, который будет похож на вашего ребёнка, а возможно Вы придумаете такого героя и сказку вместе с ребёнком. Здесь уже Ваш полёт фантазии ничто не ограничивает.

После прочтения сказки обязательно обсудите её, что понравилось, что нет, разберите причинно-следственные связи возникновения тех или иных эмоций у главных персонажей, проговорите, как справляться с сильными эмоциями,

Кроме сказок, знакомить ребёнка с эмоциями можно через игру. Например, разыграть сцену с фигурками человечков, животных, в которой персонажи дружат, играют, радуются, или же наоборот ругаются, дерутся, сердятся или расстраиваются.

Важно рассказывать и объяснять ребёнку и свои эмоции, не только хорошие, но и негативные (злость, печаль, обида). Проговорить, описать как можно подробнее, что привело Вас к такой эмоции, как вы себя чувствуете, что намерены сделать, чтобы, например, снять гнев.

Если ребёнок проживает какую-либо негативную эмоцию – ни в коем случае нельзя оставлять его один на один с ней. Просто будьте рядом, выслушайте, приласкайте, если он это позволит, помогите прожить эту эмоцию. А после того, как она будет экологично прожита, поговорите с ребёнком, обсудите произошедшее, напитайте его любовью, теплом и заботой. Помните о том, что любая эмоция, как позитивная, так и негативная, это нормально. В людях присутствуют и те и другие. И ваш малыш не исключение. Важно лишь научить ребёнка правильно с ними жить.