**«Как помочь подростку справиться с эмоциями»**

Многие подростки признаются, что каждый день их переполняют сильные эмоции и они готовы накричать на того, кто попадется под горячую руку. Другие прячут свои чувства глубоко внутри.

Даже если вам кажется, что ваш подросток хорошо умеет справляться с гневом, разочарованием и злостью, наверняка были случаи, когда он выплескивал негатив на домашних, потому что члены семьи — самая легкая мишень для накопившихся чувств.

Взросление — непростой период. Послушные и тихие дети вдруг становятся импульсивными, упрямыми, а активные и общительные могут замкнуться и отгородиться от мира. Большое количество изменений, происходящих в окружении и в самом подрастающем человеке, оказывают стрессовое воздействие, зачастую заставляя сталкиваться с не самыми приятными чувствами. Рано или поздно что-то происходит в нашей жизни впервые, в подростковом возрасте в том числе. Влюбленности, победы в учебе и на спортивных соревнованиях, дружба и неприязнь со стороны сверстников — ситуаций множество. Не будет преувеличением сказать, что для детей это серьезные испытания, часть из которых связана с негативными эмоциями. Иной раз справиться с ними достаточно сложно.

Как юношам и девушкам контролировать свои переживания?

**Почему я злюсь?**

Среди основных источников отрицательных переживаний можно назвать следующие:

* **Семья —**фундамент всей жизни и ценностей. Серьезные материальные затруднения, смена жительства и, соответственно, отрыв от привычного круга друзей, болезнь или утрата близкого, враждебное окружение, мешающее полноценному развитию растущего человека.
* **Изменения в организме.** Не секрет, что для периода полового созревания характерна гормональная перестройка, которая, в свою очередь, подпитывает эмоциональную нестабильность, перепады настроения.
* **Школа —**широкая область, в которой играют роль требования, предъявляемые как самим учебным заведением, так и родителями, а также успеваемость и успехи, влияющие на самооценку учащегося.
* **Отношения.**Даже при хороших оценках и благоприятном климате в семье не всегда получается найти друга, завязать разговор или выразить симпатию сверстнику. Несложно понять, что такие неудачи вызывают подавленность и формируют представление о собственной «неправильности».

**Обучение способам снятия эмоционального напряжения**

***Перезагрузка: переживания берем под контроль***

Не только подростки, но и взрослые время от времени испытывают тревогу, беспокойство, гнев, страх. В этом нет ничего плохого, они часть нашей жизни. Но вот справляются с ними не все одинаково хорошо. Если научиться несложным приемам самодисциплины, многие ситуации будут переноситься легче (не только в школе или с друзьями, но и в будущей самостоятельной жизни). Можно выделить следующие способы регуляции:

***Дыхание***

Самое простое и очевидное, но тем не менее очень эффективное средство. Во время конфликта или спора учащается сердцебиение и отделение пота, ускоряется дыхание. Чтобы привести себя в более-менее ровное состояние, сделайте глубокий медленный вдох и так же медленно выдыхайте. Повторите 4-5 раз.

***Сдержанность***

Если кто-то сказал грубость или не принимает вашу точку зрения, часто хочется столкнуться с ним лбами, топнуть ногой и обязательно доказать свою правоту (что особенно характерно для подростка). Однако юноше или девушке стоит помнить, что нагрубить, особенно близкому, сомнительный путь решения вопросов. Продуктивнее иметь холодную голову, хоть добиться этого порой очень непросто (не каждый взрослый человек может похвастаться такой выдержкой).

***Общение***

Если что-то тревожит или не дает покоя, лучшее решение — выразить наболевшее словами в корректной, уважительной форме. Это тоже непросто, особенно когда кипят страсти внутри. Но такой жизненный навык станет полезным в дальнейшей жизни, да и не будет лишним при взаимодействии со сверстниками.

***Описание эмоций***

И позитив, и негатив — часть жизни. Мы не только радуемся или приятно волнуемся перед долгожданной встречей, но и злимся, обижаемся, испытываем вину. Для любого человека (и особенно еще юного) важно понимать, что именно он чувствует. Также плохая тактика — подавлять накопившееся напряжение. В итоге оно просто выйдет взрывообразно, как вулкан. Разумнее выражать эмоции в приемлемой форме.

***Переключение***

Сторонние интересы (помимо учебы), хобби — хороший путь канализации напряжения, то есть конструктивного его выхода. Плюс это возможность для родителей побыть вместе с чадом и улучшить взаимопонимание.

***Границы***

Каждому важно иметь собственный мир, в который не будут вторгаться посторонние. Конечно, подросток не полностью самостоятелен, но по мере его взросления можно продумать для него бо́льшую автономию (в домашних делах, общении с друзьями и т. д.).

***Работа со специалистом***

Психолог станет отправной точкой личностного роста. Общаясь с ним, проще выразить скопившиеся переживания и получить поддержку. Помимо этого, работая в паре «родитель — ребенок», отец и мать смогут лучше понять, что занимает родного человека.

Поддержание внутреннего равновесия — не самая простая задача. Однако с поддержкой близких, терпением и пониманием ребенку будет проще справиться с непростыми и новыми для себя ситуациями.

# **5 способов научить ребёнка управлять эмоциями**

**(И поработать над собой)**

Понимать себя и других, учиться с удовольствием, дружить и строить доверительные отношения — это лишь неполный список того, для чего нужен высокий эмоциональный интеллект. Заняться его развитием лучше уже в детстве, когда психика и мозг пластичны, а обучаемость на высоте.

1. Научитесь понимать собственные эмоции

В нашей культуре не принято делиться чувствами и переживаниями, проговаривать всё с близкими, что является частой причиной недопонимания и сложностей в отношениях. Чтобы помочь ребёнку в будущем строить более счастливые отношения, надо начать с себя. Первый шаг — завести привычку прислушиваться к себе, к своим чувствам и определять их. Что там, внутри, происходит? Как это можно назвать?

Очень важно отличать одно эмоциональное состояние от другого, понимать, как меняется настроение в течение дня, быть своего рода наблюдателем, подмечая и осознавая причины тех или иных эмоциональных реакций.

Следующий шаг — давать чувствам названия. Хорошо, если в вашем словаре много слов, обозначающих эмоциональные состояния, но если вы не можете найти подходящее слово — подберите метафору или придумайте своё название, как в стихотворении Виктора Лунина «У папы настроение зазавтракомчитальное, у мамы настроение напапуобижальное…».

2. Говорите о своих чувствах (это совсем не страшно)

Итак, вы умеете определять свои эмоции, у вас богатый «эмоциональный» словарь. Но как их выразить? А если эмоция не очень (или очень) неприятная? Стоит ли? Стоит, потому что эмоция всё равно проявится в ваших действиях, словах, реакциях и любая попытка скрыть её даст ребёнку лишний повод сомневаться в своей способности понимать и чувствовать другого, а также доверять своим чувствам. И не стоит имитировать чувства и эмоции, которых нет. Лукавство будет разоблачено.

Типичная ситуация: ребёнок приходит из школы, а родители расспрашивают, как дела, потому что надо спросить. А действительно ли им это интересно? А хочет ли об этом говорить ребёнок? Когда мы упускаем из виду эмоциональную составляющую, получается не очень приятная ситуация. Дети сразу чувствуют двойное дно: вроде и спрашивает, но как-то безлично, как будто и дела-то никакого нет до этих школьных дел. В таком случае ребёнок бросит «Всё норм» и уйдёт к себе в комнату.

Гораздо лучше говорить искренне:

«Вот ты пришёл из школы такой румяный, взъерошенный, мне очень любопытно, что у тебя произошло за день».

«Вижу, ты серьёзно чем-то озадачен. Меня тревожит твоё состояние. Не хочешь рассказать, что случилось?»

«Слушай, ты такой вдохновлённый сегодня! Не могу удержаться от вопроса: что же такого было в школе?»

Если же по какой-то причине вы не готовы к разговору — так бывает, честнее сказать об этом и отложить все вопросы на потом. «Вань, я вижу, ты хочешь со мной поделиться, но у меня сейчас такое состояние (я возбуждён, подавлен, озадачен и так далее), что вряд ли я могу быть хорошим собеседником. Давай поговорим через пару часиков». Сказать ребёнку о себе, о своих чувствах — это очень важно, через это он учится быть внимательным к эмоциональному состоянию другого, а ещё говорить о чувствах.

3. Минимизируйте оценочные суждения

Поводов для беспокойства и у взрослых, и у детей сегодня предостаточно, но главный стрессовый фактор — это, пожалуй, внешняя оценка, с которой можно столкнуться где угодно. И речь не только о негативе. Даже кажущиеся положительными «Молодец» или «Какой ты у меня умничка» только усугубляют ситуацию, поскольку формируют зависимость. Каждый раз, когда ребёнок будет что-то делать, он будет в напряжении в ожидании этой оценки.

Конечно, мы не можем полностью освободиться от этого. Зато в наших силах сформировать у ребёнка понимание, что любое суждение — это субъективное мнение другого человека. У каждого своё видение, своё восприятие мира и окружающих.

Важно, чтобы у ребёнка по всем вопросам была собственная позиция: так он будет меньше зависеть от других людей

Роль родителей здесь — задавать наводящие и уточняющие вопросы, не говорить догмами, давать возможность порассуждать.

Совсем не обязательно во всём соглашаться с ребёнком. У вас другое мнение? Так и говорите! «Знаешь, я услышал твою точку зрения, но я так не думаю. У меня вот такие аргументы…» Но при этом не давить и не настаивать, просто делиться позицией.

4. Помогайте ребёнку справляться с сильными эмоциями

О дыхательных упражнениях и других тактиках управления эмоциями обычно говорят в контексте сильного волнения, страха и других негативных переживаний. Но и с интенсивной радостью важно уметь справляться. Например, у ребёнка день рождения. Утром он получил от родителей подарок, о котором долго мечтал, потом одноклассники должны поздравить, а вечером всей семьёй — в пиццерию. Ну и как же тут усидеть смирно на уроке математики? Его переполняют эмоции. Как и в ситуации сильного гнева, в нём есть море энергии, которую важно направить в конструктивное русло.

Сесть и подышать, посчитать до трёх — методики, проверенные временем. Они работают. Чтобы найти применение переполняющей энергии, можно пробежаться, выкинуть мусор, поотжиматься. Физическая активность — это отличный выход.

5. Рисуйте, танцуйте, пойте, пишите и играйте вместе с ребёнком

Эмоции дают творчеству энергию, служат своеобразным топливом и вдохновением. А творчество, в свою очередь, развивает эмоциональный интеллект, так как заставляет искать и находить адекватные выразительные средства, благодаря чему мы в итоге понимаем без слов язык искусства.

Творчество — мощный инструмент самовыражения, и его можно здорово использовать с детьми. Иногда гораздо проще описать эмоциональное состояние не словами, а какими-то другими выразительными средствами. Например, нарисовать, а потом обсудить, объяснить, что значат эти цвета, эти формы и так далее. Таким же образом можно и подвигаться, спеть, станцевать. Все средства хороши, главное — быть внимательными к чувствам своим и того, кто рядом.