**БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ**

Они достались нам от животных.

То есть, чтобы их чувствовать, достаточно просто родиться.

**ЗЛОСТЬ УДИВЛЕНИЕ СТРАХ ГРУСТЬ РАДОСТЬ**

Эмоция не контролируется мозгом, это мгновенная реакция организма на какую-то ситуацию, слово и т.д.

Каждая эмоция нам нужна и важна! Не нужно пытаться сдерживать свои эмоции, они найдут выход, если не сейчас, то накопленные выплеснутся потом. Если эмоция не будет прожита, её интенсивность будет только расти. И рано или поздно она выйдет в истерике, неконтролируемой агрессии, в апатии.

Как ребёнку объяснить его эмоции:

Желательно научиться узнавать свои эмоции, определять их. Знать, как выпускать эмоции экологичным способом. Лучший способ развития эмоционального интеллекта — это игра! Если ребёнок истерит, злится и т.д. - не нужно испытывать стыда, нужно оставаться спокойной, нужно помочь ребёнку здесь и сейчас, объяснить ему, что с ним происходит.

**ЗЛОСТЬ**

**Гнев положительная или отрицательная эмоция?**

Не бывает плохих или хороших эмоций. Все эмоции нужны, все эмоции важны. Гнев — это громкое НЕТ препятствиям на пути к желаемому или СТОЙ нарушителям личных границ. Все люди испытывают злость! И не только люди, животные тоже.

**Как выглядит Злость?**

Складки под нижними веками, морщинки у наружных углов глаз, щеки подняты, углубляется носогубная складка, углы рта смещены вверх и назад.

**Злость помогает нам...**

Идти к цели

Добиваться желаемого

Бороться с какими-то проблемами

Защищать себя и не давать себя в обиду.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО**

**Когда ты понимаешь, что злишься, нельзя делать никому больно!**

Когда ваш ребенок злится озвучьте ему его чувства «Ты сейчас злишься, чувствуешь гнев, злость?».

Что происходит с твоим телом?

Что хотелось сделать твоим рукам? Ногам? Рту?

Что чувствовал твой живот?

Что чувствовало твоё лицо? Уши? Глаза?

**Поговорите с ребёнком о злости.**

 **Обсудите, когда мы можем начать злиться:**

 Когда нам жарко...

 Когда мы голодные...

Когда у нас что-то не получается...

Когда мы не уверенны в себе...

Когда нам одиноко...

Когда нет возможности побыть одному...

Когда кто-то трогает наши вещи...

Когда мы боимся...

Когда нас что-то тревожит, беспокоит...

Когда нам грустно...

Когда нам стыдно...

**Экологичные способы проработки злости.**

**ПЛАСТИЛИН**

 Попросите ребёнка слепить злость из пластилина

**ЦВЕТ**

Дайте ребёнку выбрать цвет (краски, карандаш, фломастер), который у него ассоциируется со злостью (не подсказывайте).

**СТАКАН**

Предложите ребёнку покричать в пакет или стакан. Закройте крик в этом стакане.

**ПОДУШКИ**

Устройте подушечный бой. Только соблюдайте технику безопасности!

Расскажите ребёнку, что мы можем злиться ооочень сильно, а можем чуть-чуть. В идеале сразу говорить всем: "Я злюсь!" Если хочется кого-то ударить, мы знаем, что людей бить нельзя, но можно подушку.

**Злость. Подведём итоги**

Не бывает плохих эмоций. Не запрещаем ребёнку испытывать злость, а показываем, как её можно выражать. Будьте последовательны в своих действиях. Если что-то запрещаете, то не разрешайте после истерики. Для этого оцените заранее свои силы, свой ресурс. Постарайтесь позитивно обозначить поведение ребёнка в случае агрессивного поведения (особенно на людях). Важно, чтобы ребёнок научился распознавать силу своего гнева (в этом вам поможет термометр гнева). Игра для ребёнка нужна для снятия напряжения и проигрывания злости. Не бойтесь агрессивных игр и игрушек!