**«Разговор по душам»**

«Вы говорите: дети меня утомляют.

Вы правы. Вы поясняете: надо опускаться до их понятий.

Опускаться, наклоняться, сгибаться, сжиматься.

Ошибаетесь.

Ни от того мы устаём, а от того, что надо подниматься до их чувств. Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться.

Чтобы не обидеть.

...Взрослые не должны сердиться на детей,

потому что это не исправляет, а портит.»

Януш Корчак

 Сухомлинский писал: «Чувствования человека не пробудешь без сочувствия. Сопереживания, без умения принять в своё сердце тончайшие движения души другого человека».

 Процесс воспитания был бы намного проще, если бы дети умели говорить, что они переживают и какие эмоции их порой захватывают. И многие взрослые испытали бы облегчение, если бы дети умели говорить о том, что чувствуют.

 Ребёнку трудно находиться долгое время в коллективе - тяжело договариваться, уступать, минуя ссоры и слёзы.

 Именно поэтому, необходимо осознавать важность эмоционального воспитания, чтобы привить ребенку здоровые привычки и максимально развить навыки управления чувствами.

 Учить сочувствовать, сопереживать - значит научить ребёнка умению становиться на место другого. И это очень важно, так как именно с умения понять другого рождается общительность, тяготение к другим людям.

 Без эффективного эмоционального развития в процессе социализации на разных этапах могут возникнуть определенные трудности и проблемы, что, несомненно, приведет к ухудшению взаимоотношений со сверстниками.

 Моя педагогическая находка - это разговор об эмоциях.

 На самом деле, нет ничего сложного в разговорах об эмоциях с детьми. Для обсуждения таких тем не нужно выбирать специальное время или как-то предварительно готовиться - важно просто сохранять гибкость и действовать по ситуации. Почему важно говорить с ребенком об эмоциях и как это делать?

 Зачастую мы даже не задумываемся, что наши чувства и наши действия - это совершенно разные вещи. Кроме того, есть еще и промежуточное состояние - намерения выполнить действие. То есть существует, к примеру, злость, намерение ударить обидчика и сам удар. Так вот очень часто взрослые критикуют и стыдят за сами чувства. Однако это неправильно. Ведь чувства есть вне зависимости от того, хотим мы или нет. Они просто есть. Мы не можем контролировать их существование. А вот действия и способ их выражения - можем. Мы не можем не злиться, когда нас обижают, но можем сдержать свое желание ударить обидчика.

 У всех детей есть любимые способы выражения своих чувств. Кто-то, обижаясь, предпочитает скрывать это, делать вид, что все хорошо, а кто-то плачет. Один бросается на обидчиков с кулаками, а другой замыкается и может просто лопнуть от злобы.

 Когда я вижу, что назревает конфликт между детьми, то иногда предлагаю им сыграть в игру, придумать вместе как можно больше способов вести себя, когда ты: разозлился, гордишься, разочарован, обижен, счастлив. Можно придумывать даже фантастические или юмористические способы, главное, объяснить, как способ связан с чувством.

  Не пытайтесь остановить или запретить ребенку переживать эмоции. Чувствам нужен выход - когда детей заставляют подавлять гнев, раздражение, отчаяние, они учатся игнорировать себя, свои чувства, желания и потребности.

 Поощряйте детей говорить об эмоциях. Развитие эмоционального интеллекта позволит детям правильно выражать свои чувства, устанавливать здоровые границы в отношениях со сверстниками, легко разрешать различные конфликтные ситуации.