**Знай, розрізняй, раду давай:**

**9 порад дітям, як опановувати емоції**

Як допомогти дітям давати лад усім тим почуттям, що вирують усередині? Як навчити розрізняти їх? А головне – опановувати, а не йти у них на поводі? Отже, 10 порад дітям, як давати раду емоціям.

**#1  
Усі емоції важливі!**

Емоції допомагають нам розуміти, що з нами відбувається. Не буває поганих та хороших емоцій, але є неприємні та приємні. Неприємні емоції – знак того, що щось не так, або навіть попередження про небезпеку. Зазвичай такі емоції спонукають нас діяти відповідним чином і захищати себе.

**#2  
Визначай та називай свої емоції**

У емоції, як і у кожної речі, є своя назва й ознаки. Ми краще розуміємо, що з нами, та краще керуємо емоціями, коли даємо їм назви.  
**Страх** допомагає нам уникати небезпечних ситуацій, при цьому ми стаємо більш зосередженими, настороженими та здатними захистити себе.  
**Гнів** допомагає нам відстояти себе.  
**Смуток** змушує нас на деякий час гальмувати та «відступати», щоб мати час обміркувати певну ситуацію.  
**Огида** допомагає нам дотримуватись гігієни та чистоти.  
**Радість** говорить нам про те, що у нас усе гаразд.

**#3  
Використовуй емоційний термометр, досліджуючи емоції**

Почуття можуть бути маленькими або великими. Отже, ми можемо їх вимірювати та створювати власну шкалу для них, наприклад, від 1 до 5. Як я почуваюся, коли маю гнів на 5 балів за емоційним термометром? Як почуваюся, коли гнів на 2 бали? Чи є якісь відмінності?  
Подумай і вигадай разом із дорослим, що саме тобі може допомогти чи що саме ти можеш робити, щоби впоратися з цими емоціями, коли вони сягають кожного з рівнів за шкалою твого емоційного термометра.  
*Наприклад:*  
– злюся на 3 бали – розповісти дорослим, що саме я почуваю і що потребую;  
– гніваюся на 5 балів – роблю фізичні вправи, не пов’язані з ситуацією гніву (стрибки, біг).



**#4  
Наші емоції тісно пов’язані з тілесними відчуттями**

Коли ми гніваємось, можемо відчувати, як тіло напружується, стискаються кулаки, ми червоніємо. Коли боїмось, то можемо відчувати нудоту, біль у животі, нам може здаватися, що не вистачає повітря, може паморочитись у голові. Це нормальні відчуття, нічого поганого від них не станеться. Ці відчуття допомагають нашому тілу діяти. Вони минуть тоді, коли стихне наша емоція.

**#5  
Навіть найсильніші емоції завжди минають**

Емоції чимось нагадують морські хвилі на узбережжі – вони можуть бути менші, більші, можуть бути величезними, але всі ці хвилі поступово зникають біля берега. Тож, яка би не була емоція, важливо пам’ятати, що вона розсіється, як і хвиля. Ми можемо дати собі час спостерігати за хвилею, дати час їй пройти, але не чіплятися за неї й не намагатися позбутися.

**#6  
«Мудрі думки» допомагають зменшити неприємні почуття**

Щоб краще давати раду з неприємними емоціями, нам треба знати, що думки, емоції та наші дії пов’язані. Наприклад, коли тобі треба зробити щось, чого ти ніколи не робив або не робила раніше (грати у нову гру, вчитися писати чи читати у школі), може прийти думка: «У мене нічого не вийде» чи «Я не зможу». Оскільки ти починаєш так думати, з’являється почуття страху. І, відчуваючи страх, ти можеш уникати цієї нової гри чи не хотіти йти до школи. Тобто, думка («Я не зможу») викликає почуття (страх), яке призводить до дій (униканню нових ігор чи навчання). Але ж думка «Я не зможу» не є обов’язково правдивою, не є точним фактом. І, якщо ми маємо якусь думку, то не обов’язково саме їй вірити. Ми можемо поливати «соусом мудрості» свої негативні думки, змінюючи їх на ті, які допоможуть почуватися краще та діяти краще. Також можемо уявити, що негативні думки проходять повз нас, як хмаринки в небі, чи уявити, що спускаємо їх в унітаз.

**#7  
Дихаємо, щоби стишити емоції**

Один із найпотужніших способів керувати потужними емоціями – глибоко дихати. Сильне глибоке дихання розслабляє мозок, заспокоює наші сильні почуття та допомагає приймати розумні рішення. Хоча є невелика проблема – занадто складно робити щось нове, коли ти дуже засмучений, тому ліпше починати тренуватися вже зараз, коли ти спокійний. Чим більше ти практикуєш глибоке дихання, коли у стані спокої, тим легше тобі буде робити це, коли ти будеш засмученим чи засмученою.  
Ось кумедний спосіб попрактикуватися. Ти можеш робити цю вправу де завгодно – в машині, у ванній, на вулиці.

**«Гаряче какао»:** Уяви, що ти тримаєш у руках чашку з гарячим какао. Зроби вдих через ніс протягом трьох секунд, як ніби відчуваєш приємний шоколадний запах. Потім видихни через рот протягом трьох секунд, як ніби хочеш остудити це какао. Повтори чотири-п’ять разів, поки не почнеш відчувати себе розслабленим.

**#8  
Помічати, що є тут і зараз**

Цьому допоможуть деякі вправи.

**«Чуття павучка»:** На прогулянці уяви себе павучком. Використовуй «чуття павучка»: нюх, зір, смак і дотик, щоби відчути, що відбувається навколо тебе та всередині тебе, тобто те, що ти відчуваєш.

**«Баночка з блискітками»:** Наповни банку водою, засип туди блискіток, розмішай так, щоби вони кружляли в банці. Уважно спостерігай, як саме блискітки кружляють, а потім осідають. Подумай, що інколи наш розум як ця банка – часом він хаотичний, і ми не дуже добре бачимо. Але коли він спокійний, блискітки осідають і ми бачимо ясно.

**#9  
Проси допомоги у дорослих**

Часто, коли нам дуже зле й емоції переповнюють нас, найкращий спосіб пережити їх – це бути поруч із дорослими, які зараз можуть підтримати та допомогти, ті, яким ти довіряєш і з якими можеш поділитися тим, що зараз відчуваєш.

