**Практикум для родителей**

**“Учите ребенка чувствовать.”**

**Цель:** Дать понять родителям, что обогащая эмоциональный опыт ребенка, они помогают ему понимать самого себя и свои переживания.

- Что такое эмоциональная зрелость человека? Что это значит? Хорошо или плохо быть эмоционально уравновешенным человеком?

- Согласны ли Вы с утверждением, что что чувства могут дать человеку большую информацию о самом себе?

- Легко ли осознавать собственные чувства?

- Удается ли Вам оставаться с ребенком эмоционально честным, т.е. открыто выражать свои чувства? Если нет, то что этому мешает?  Почему”

       Таким может быть начало дискуссии. Будет интересно услышать ответ родителей, услышать их мнение, переживания, может быть советы друг другу.

- Я предлагаю Вам прислушаться к себе и определить то чувство, которое Вы ощущаете в данный момент, попробуйте нарисовать то, что соответствует звучащей в данный момент музыке, то что чувствуете Вы к этому рисунку и прокомментируйте свой рисунок.

(Это упражнение тренирует способность прикасаться к своим чувствам. И его полезно проводить с ребенком тоже).

     Детям важно понять, что они могут испытывать разные чувства: радость, и удивление, и раздражение, и обиду, и страх и др. Важно внушать ребенку, что чувствовать что-либо – это нормально, но вот то, что мы делаем иногда, движимые некоторыми чувствами, не всегда хорошо. Очень важно в воздействии на ребенка, в контакте с ним отделять его поведение от его чувств и подсказывать ребенку, исходя из ситуации, боле удачное действие, которое не задевало бы окружающих и не унижало бы самого ребенка.

Например:

Увидев расстроенного сына, мама говорит ему:

“Ты очень огорчен тем, что мальчик взял без разрешения твою лопатку…” или “Тебе очень грустно, потому что ты поссорился с мальчиком из-за игрушки…” Подобной фразой взрослый как бы дает понять ребенку, что он знает о его чувствах и желаниях в связи со случившимся, что он понимает и признает чувства ребенка.

Попытайтесь бережно относиться к чувствам ребенка, помогать ему знакомиться с собственными чувствами и осознавать их.

Успехов Вам!