

A vibrant, watercolor-style illustration of a savanna scene. At the top right, a large, bright yellow sun with a simple, smiling face (two dots for eyes and a curved line for a mouth) is partially obscured by a light blue cloud. The sun is connected to a thin black line that arches across the top of the page. Below the sun, the text 'Что нужно знать об эмоциях?' is written in a green, sans-serif font. The background is filled with various green trees of different shapes and sizes, some with brown trunks. In the bottom right corner, a cartoon lion with a large, brown, textured mane and a friendly expression is looking towards the left. The ground is a mix of green grass and brown patches, with a few small brown mushrooms in the lower left. The overall style is soft and child-friendly.

## Что нужно знать об эмоциях?

Эмоции — это не плохо и не хорошо. Это внутренняя погода, которая постоянно меняется. Задача — не отменить «дождь» злости, а научить ребенка «одевать плащ» и переживать его.

За каждой эмоцией — потребность. Истерика — часто следствие усталости, голода или беспомощности. Грусть — сигнал о потере. Злость — о нарушении границ.

Мозг ребенка еще «в пути». Отдел мозга, отвечающий за контроль эмоций (префронтальная кора), созревает лишь к 20-25 годам. Ребенок физиологически не может всегда «взять себя в руки».



## Что делать? Практические шаги.

1. Признайте и назовите. Это базовый шаг. «Да, я понимаю, ты в ярости, потому что пора уходить с площадки». Это не потакание, а констатация. Ребенок чувствует, что его видят.

2. Разрешите выразить телесно в безопасных рамках: «Злиться можно, а драться — нет. Давай вместе потопаем/попрыгаем/порвем старую газету».

3. Обсудите после шторма. Когда ребенок успокоится, на примере игрушек обсудите, что случилось и как можно поступить в следующий раз.

4. Показывайте на своем примере. Говорите о своих чувствах: «Я сейчас расстроена, поэтому мне нужно минуту посидеть спокойно». Вы — главный учебник по эмоциям.



## Чего избегать?

- Обесценивания («Ерунда, не стоит слез!»).
- Запрета на чувства («Мальчики не плачут!», «Перестань орать!»).
- Наказания за саму эмоцию (накричал от злости — получил угол).

Главная цель: не вырастить ребенка, который всегда «удобен», а помочь ему стать человеком, который понимает себя, принимает свои чувства и умеет с ними обращаться.