**НАУЧИТЕ РЕБЕНКА УЛЫБАТЬСЯ, ИЛИ КАК ПОБЕДИТЬ ЗЛО ДОБРОМ**

В последние годы часто можно услышать от специалистов, что наряду с общим развитием знаний и навыков, например, счета, чтения, у ребенка следует развивать социальный интеллект. Помимо получения общеразвивающих знаний о современном мире и пребывания в нем, очень важным является распознавание своих и чужих чувств и эмоций. Овладевать этим становится все труднее, так как коммуникация в обществе часто сводится к общению через гаджеты в мессенджерах и социальных сетях. Ситуация усугубляется тем, что выражать отрицательные эмоции долгое время в обществе считалось вообще неприемлемым, ставилась задача их подавлять, вместо конструктивного преобразования и учета в процессе коммуникации.

Обучение распознавания своих эмоций, своих чувств и умения их преобразовывать в конструктивное взаимодействие с окружающими всех возрастов, необходимо начинать с дошкольного возраста, так как именно в раннем детстве закладываются все паттерны поведения. Дети, как чистый лист, постепенно заполняются теми же поведенческими навыками, которые видят вокруг. Если не учить их пониманию своих чувств и эмоций, а также умению распознавать чувства и эмоции других детей и взрослых, то их действия будут лишь калькой поведенческих паттернов из семьи и ближайшего окружения, нередко лишенные осмысления и навыков конструктивного общения. Современный информационный мир, все больше закладывает неконструктивные способы взаимодействия, с учетом спонтанных эгоцентрических переживаний.

В рамках коррекционно-развивающих занятий с детьми среднего и старшего дошкольного возраста (4-6 лет), нами проводятся занятия по развитию социального интеллекта. На самом первом этапе формирования социального интеллекта необходимо научить ребенка отслеживать свои чувства и называть их вслух. Это является неотъемлемой частью умение понимать себя, свои чувства и эмоции. Ребенку порой совсем не очевидно, что он сейчас чувствует. Поэтому необходимо научить его понимать себя. Для этого следует применять упражнения на распознавание эмоций через визуализацию. Сначала, мы готовим иллюстративный материал в виде смайлов с разными эмоциональными состояниями, изучаем их, называем эмоции, а потом перед зеркалом самостоятельно изображаем ту, или иную эмоцию. Эмоция может выражаться мимикой, пантомимикой, жестами, интонацией голоса. На следующем этапе мы просим одного ребенка изобразить эмоцию, а другого – назвать ее. Этот навык, дает возможность ребенку понимания разнообразия эмоциональных состояний, и их названий, а проигрывание позволяет получить навык распознавания эмоционального состояния другого человека.

Важно рассказать детям о том, что каждая эмоция важна и имеет право на существование. Каждая из них выполняет свою очень важную функцию: страх – защищает нас от всего опасного; злость – защищает наши психологические и пространственные границы, показывает другому, что он ведет себя с нами так, как нам не нравится; грусть – показывает, что нам следует от чего отстраниться, отдохнуть, что-то поменять; радость – показывает, что нам нравиться что-то, кто-то или какая-то ситуация, что нам приятно, и мы получаем удовольствие от сложившихся обстоятельств; стыд – одно из очень нужных обществу состояний, когда совесть говорит, что мы поступили неправильно, навредили кому-то, причинили боль, ущерб. Это пять базовых чувств и эмоциональных состояний. Существует большое многообразие социальных комплементарных чувств, которые состоят из уже перечисленных базовых чувств. Например, обида – может состоять из злости и грусти, вина – из стыда, грусти и злости и так далее.

Каждое из чувств мы выражаем через эмоцию во внешний мир. И каждая из них имеет право на существование, главное научиться их конструктивно переживать. Важно научить ребенка разрешать себе чувствовать, так как любые запреты приводят к паттерну отрицания чувства, загоняя его во внутрь, а с годами формируя психосоматические последствия запрета на эмоции и чувства. Например, мальчикам часто говорят, что им нельзя плакать. Тогда мальчик с детства научается отрицать грусть, прячет ее от себя и других, подавляет как может, в результате внешнее самообладание во взрослой жизни приводит к болезням и сокращению продолжительности жизни.

Второе важное условие проявлять эмоцию таким образом, чтобы не навредить себе и окружению. То есть ребенка нужно научить навыкам конструктивного взаимодействия. Например, на проявление ребенком злости, которая выглядит как агрессия, чаще всего ребенок получит ответную агрессию, возникает конфликт. В ответ на злость одного может возникнуть страх другого, как защитная реакция на опасность рядом находящегося «злого объекта». Проявление эмоции грусти может спровоцировать присоединение к ней другого ребенка: плачет и первый, и второй, или, наоборот, отторжение, «пусть грустит, а мы будем играть и веселиться».

На занятиях по развитию эмоционально-волевой сферы детей среднего и старшего дошкольного возраста, предлагается в ответ на яркую эмоцию, которую проявляет ребенок, научить другого ребенка улыбнуться. Правило одной улыбки мы хотели бы предложить как одно из конструктивных способов взаимодействия одного ребенка с другим при самых разных обстоятельствах. Теперь мы уже знаем, что есть разные чувства внутри и эмоции снаружи, знаем, что все они несут в себе важную информацию во внешних мир. Ведь без проявления эмоций, мы бы не узнали о внутреннем состоянии другого человека. Улыбка в ответ на злость может помочь конструктивному выяснению, что случилось, почему ребенок разозлился, что ему не понравилось. Улыбка позволяет снизить напряжение и войти в механизм присоединения к чувствам другого через доброжелательное отношение, принятие и уважение к нему и его переживаниям, а затем и исправить ситуацию с нарушенными границами. Важно, чтобы в ответ на проявление злости не возникла агрессия и не возник конфликт! Улыбка его «погасила» и вывела на уровень взаимодействия. Улыбка в ответ на грусть другого, также располагает и позволяет присоединиться, погрустить с другом, разделить его грусть на двоих. Улыбка в ответ на страх, снижает чувство опасности, формирует положительное эмоциональное поле и снижает уровень тревожности того, кто боится. Улыбка в ответ на стыд, также позволяет в положительном конструктивном пространстве проговорить, кто и в чем не прав, попросить прощения и сделать выводы.

Таким образом, научив детей применять правило одной улыбки, у них существенно меняем взаимодействие с окружением как со сверстниками, так и со взрослыми. Постепенно формируются понимания своих чувств, навыки проговаривания вслух того, что ребенок чувствует, это помогает перевести любую острую эмоциональную ситуацию в менее эмоционально заряженное и более конструктивное взаимодействие.