

Каждый день ребенок испытывает эмоции. Как приятные, так и не очень.

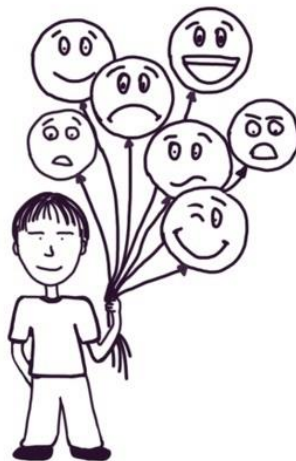
Но не каждый ребенок понимает, что с ним происходит и что с этими эмоциями делать. Ведь в школе этому не учат.

Психолог и мама Татьяна Поля нарисовала отличный комикс, который поможет вам научить ребенка выражать свои эмоции. Будет полезен также и взрослым.

Таня Поля

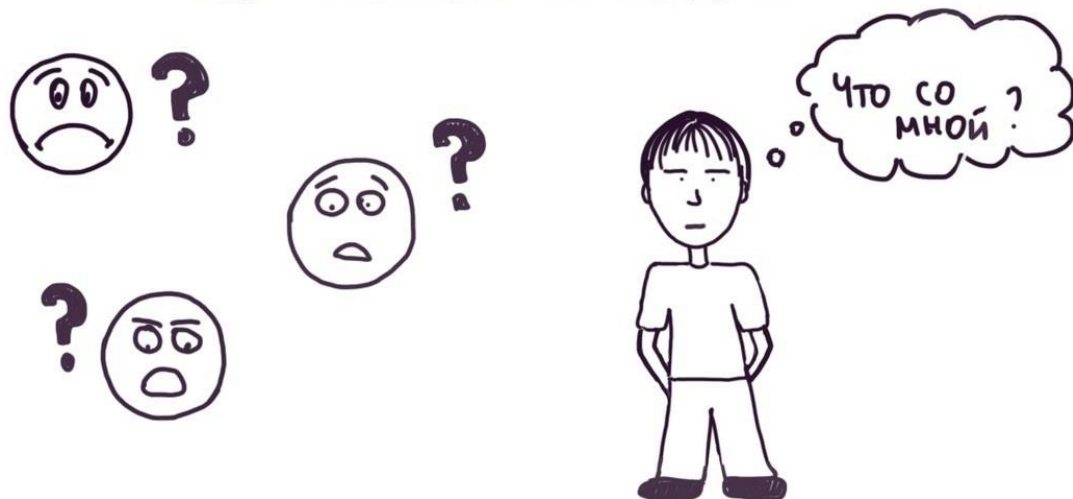
Как научить ребёнка выражать свои эмоции

(для родителей)



1. А как они НАЗЫВАЮТСЯ?

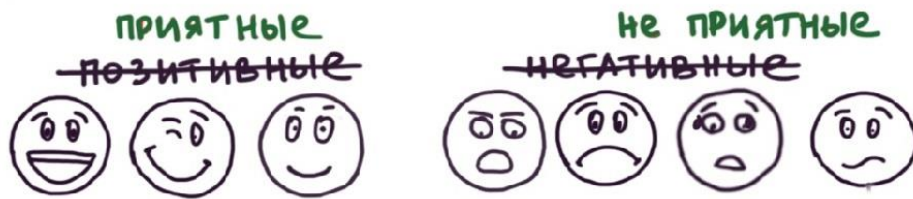
ЧТОБЫ РЕБЁНОК МОГ СКАЗАТЬ, ЧТО ЖЕ ОН ЧУВСТВУЕТ, ВАЖНО, ЧТОБЫ ОН ЗНАЛ, КАК ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ!



Формируйте СЛОВАРИК эмоций у ребёнка, чтобы он мог сказать:



2. Разрешайте ребёнку испытывать ЛЮБЫЕ эмоции!



Запрещая эмоции, мы учим ребенка их подавлять



3. Покажите ребёнку, что он может выражать свои эмоции РАЗНЫМИ способами:

- СКАЗАТЬ ПРО НИХ → „Мне грустно“, „Я сержусь“
- НАРИСОВАТЬ ИХ →
- СЛЕПИТЬ ИХ ИЗ ПЛАСТИЛИНА ИЛИ ИЗ ПЕСКА
- Через физическую нагрузку: ПОПРЫГАТЬ, ПОБЕГАТЬ и др.
- НАПИСАТЬ О ТОМ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ
- В игре

4. Проявляйте СОЧУВСТВИЕ к ребёнку!

ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВАМ НЕ ВСЁ РАВНО, ЧТО ОН ЧУВСТВУЕТ:

- Я вижу, что тебе очень грустно ...
- Кажется, тебя это сильно обидело ...
- Похоже, что это здорово разозлило тебя ...
- Ты очень скучаешь по папе ...
- Я вижу, как ты горд собой ...
- Тебе очень радостно сейчас ...

5. Слушайте своего ребёнка!

Вспомните, что у вас два уха и только один рот, а не наоборот:



- МЕНЬШЕ ГОВОРИТЕ
- БОЛЬШЕ СЛУШАЙТЕ

6. И будьте хорошим примером для ребёнка!



- Я МОГУ ПОНЯТЬ, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ
- Я МОГУ СКАЗАТЬ О ТОМ, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ
- Я МОГУ ВЫРАЗИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ



- Я СЛЫШУ, КАК МАМА ГОВОРИТ О СВОИХ ЭМОЦИЯХ
- Я ВИЖУ, КАК ОНА ИХ ВЫРАЖАЕТ
- Я учусь у НЕЁ!