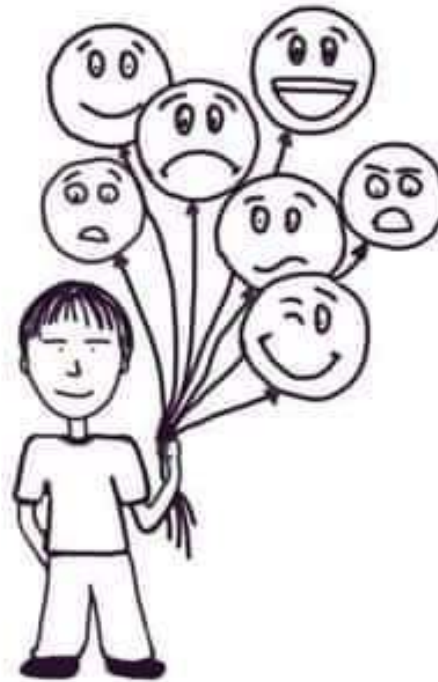


Таня Полю

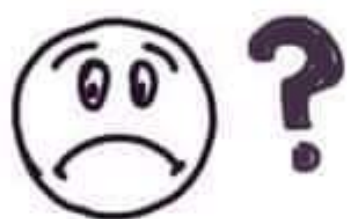
Как научить ребёнка выражать свои эмоции

(для родителей)

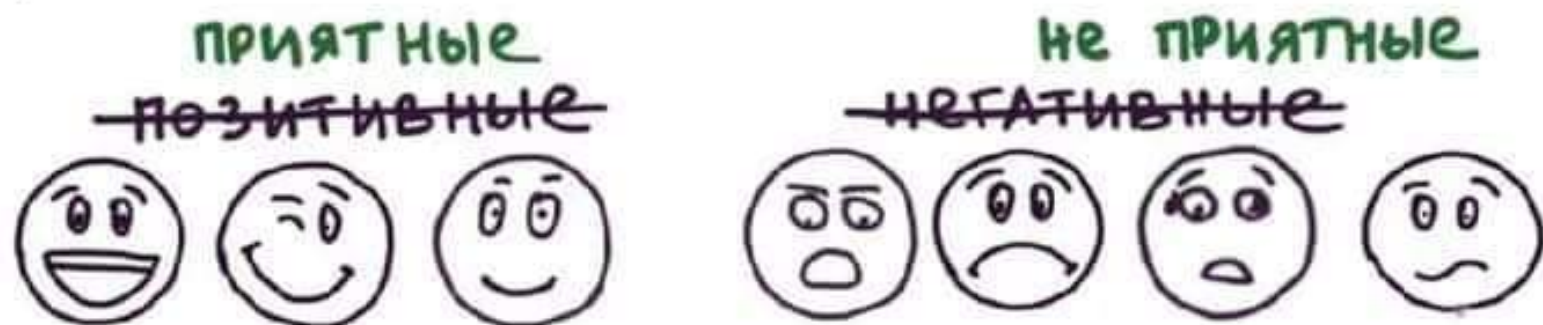


1. А как они НАЗЫВАЮТСЯ?

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



2. Разрешайте ребёнку испытывать ЛЮБЫЕ эмоции!



Запрещая эмоции, мы учим ребенка их подавлять



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

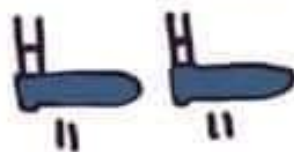
• СКАЗАТЬ ПРО НИХ → „Мне грустно“, „Я сержусь“

• НАРИСОВАТЬ ИХ →



• СЛЕПИТЬ ИХ ИЗ ПЛАСТИЛИНА  ИЛИ ИЗ ПЕСКА

• ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ: ПОПРЫГАТЬ, ПОБЕГАТЬ И ДР.



• НАПИСАТЬ О ТОМ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ



• В ИГРЕ



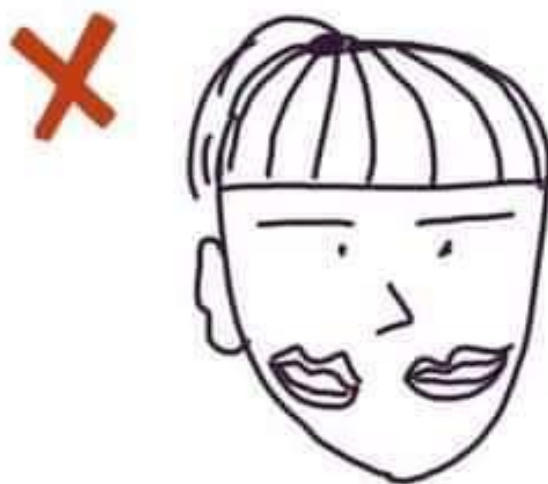
4. Проявляйте СОЧУВСТВИЕ к ребёнку!

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 целых ДВА УША 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!

Формируйте СЛОВАРИК эмоций у ребёнка, чтобы он мог сказать:

