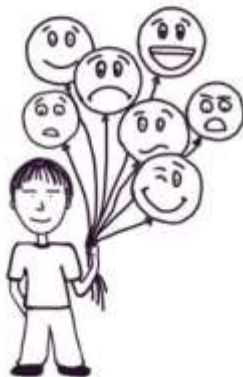


Таня Полю

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!



Формируйте СЛОВАРИК эмоций у ребёнка, чтобы он мог сказать:

мне любопытно

Я ^мЗнаюсь!

Я беспокоюсь

Я СКУЧАЮ.

Я РАСТЕРЯН

мне не ловко

Я грущу...

МНЕ ИНТЕРЕСНО!

я Взв@ЛновАН!

Я сожалею

Я в восторге!



Я СЧАСТЛИВ!

Я Рад!

Я тоскую

МНЕ ОБИДНО

Я смущён

Я удивлён

Мне жалко

Я разочарован...

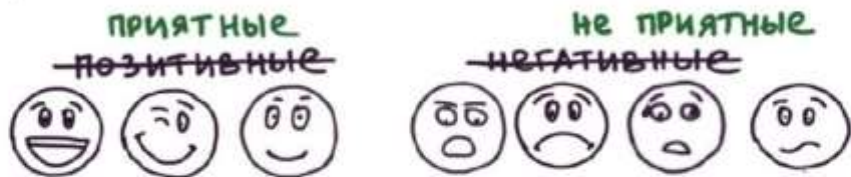
Я сомневаюсь

Я благодарен

Я Боюсь

МНЕ ОДИНОКО

2. Разрешайте ребёнку испытывать ЛЮБЫЕ ЭМОЦИИ!



Запрещая эмоции, мы учим ребенка их подавлять




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

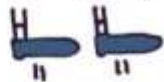
• СКАЗАТЬ ПРО НИХ → „Мне грустно“, „Я сержусь“

• 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!