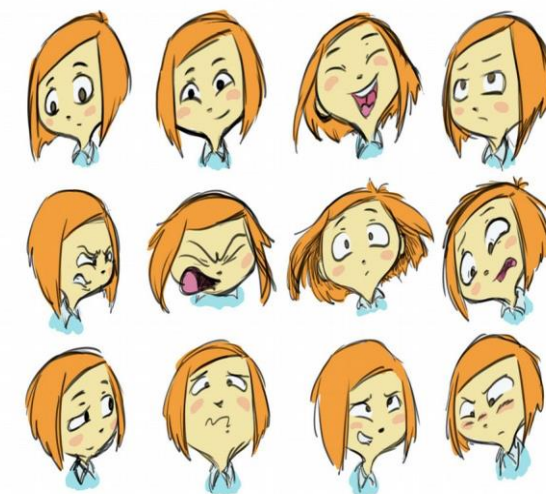


Будьте мудры и  
последовательны и у вас  
всё получится

### Контактная информация

<https://krasdou90.ru>  
<https://www.instagram.com/stranachudec>

Запись к психологу ведётся  
в журнале (на вахте)



Учим правильно  
выражать эмоции!

Всему в этой жизни надо учиться, в том числе и проявлять свои эмоции и чувства. Чем быстрее ваш ребенок научится этим навыкам, тем проще ему будет социализироваться в обществе. Незаменимыми помощниками ему в этом будете, конечно же, вы.

### **Как научить ребёнка выражать эмоции?**

- Формируйте словарик эмоций у ребёнка, чтобы он мог сказать: мне любопытно, я в восторге, я счастлив, я растерян, я удивлён, я расстроен и т.д.
- Разрешайте ребёнку испытывать любые чувства.

Нет позитивных и негативных чувств, но есть чувства, которые приятно испытывать, а есть те, которые не приятно испытывать. Запрещая ребёнку испытывать эмоции мы учим их подавлять, но они не куда не деваются, а только накапливаются.

- Покажите ребёнку, что он может выражать свои эмоции разными способами: сказать про них, нарисовать, слепить из пластилина или песка, через физические нагрузки (побегать, попрыгать), написать или рассказать кому-то.

- Проявляйте сочувствие к ребёнку. Покажите, что вам не всё равно, что он чувствует. Используйте в разговоре с ребёнком следующие фразы:  
Я вижу, что тебе очень грустно...  
Кажется, тебя это сильно обидело...

Похоже, что это здорово разозлило тебя...

Я вижу, как ты горд собой...  
Тебе очень радостно сейчас...

- Слушайте своего ребёнка. Помните, что у вас целых 2 уха и только 1 рот, а не наоборот. Больше слушайте, а не говорите.
- Будьте хорошим примером для своего ребёнка. Сами говорите о своих чувствах и не сдерживайте их и, тогда ребёнок будет делать также.

