

Как помочь ребенку понять и выразить свои эмоции

1. Предлагайте способы успокоения:

Предложите ребенку выбрать способ справиться с сильной эмоцией, например, пописать на бумаге, сделать зарядку, обнять подушку.

2. Называйте эмоции:

Помогайте ребенку назвать то, что он чувствует, например: «Ты расстроился, потому что...».

3. Показывайте пример:

Делитесь своими чувствами, показывая, как вы управляете ими, чтобы ребенок мог научиться этому.

4. Используйте игры:

Играйте в игры, которые помогают распознавать и понимать эмоции: «Угадай эмоцию по картинке», «Я радуюсь, когда...».

5. Обсуждайте ситуации:

Используйте рисунки, фотографии или ситуации из книг и мультфильмов, чтобы обсудить различные эмоциональные состояния.



Как создать благоприятный эмоциональный фон в семье

1. Будьте внимательны:

Постоянно общайтесь с ребенком, слушайте его и проявляйте интерес к его жизни.

2. Принимайте ребенка:

Любите ребенка безусловно, независимо от его успехов и неудач, чтобы он чувствовал себя защищенным и уверенным.

3. Создайте ритуалы:

Введите теплые и добрые ритуалы, такие как объятия перед сном или совместные чаепития, чтобы укрепить вашу связь.

4. Избегайте негатива:

Не унижайте, не угрожайте и не используйте много запретов. Не читайте бесконечные нотации, а будьте последовательны в своих требованиях.

5. Учите справляться с негативом:

Помогите ребенку найти безопасные способы выразить отрицательные эмоции, чтобы они не накапливались внутри.



Ваши эмоции важны

• Оставайтесь спокойны:

Если вы чувствуете, что вот-вот сорветесь, дайте себе время «остыть».

• Найдите поддержку:

Обращайтесь за поддержкой к друзьям или партнеру, чтобы справиться со стрессом.

• Не срывайтесь на ребенка:

Ваш ребенок может «заразиться» вашими негативными эмоциями.

