



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «РУКА В РУКЕ»

Муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада №126 г. Липецка

## КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

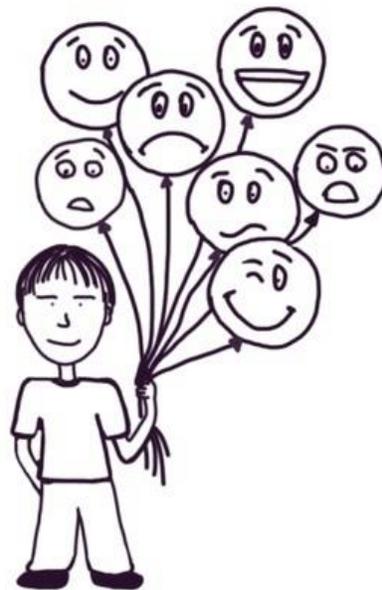


Таня Полю



# Как научить ребёнка выражать свои эмоции

(для родителей)



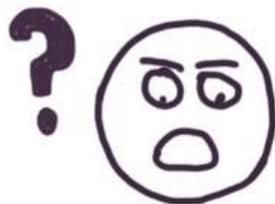
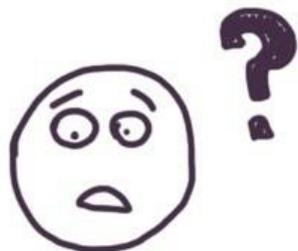
Формируйте СЛОВАРИК эмоций у ребёнка, чтобы он мог сказать:





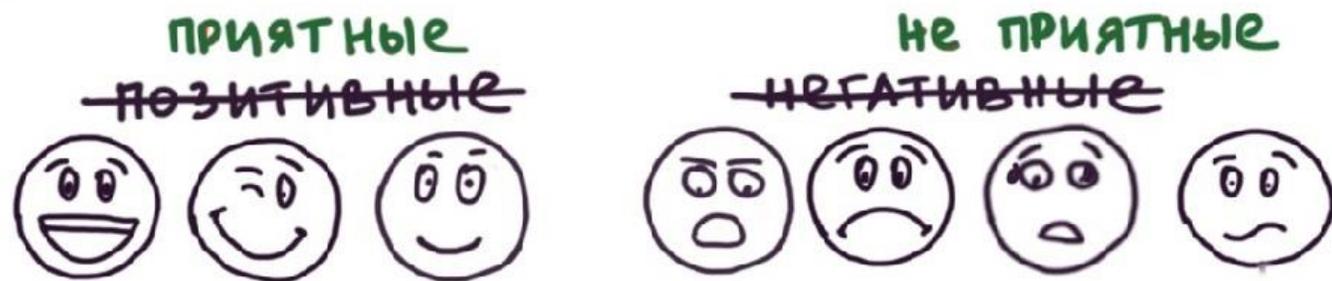
# 1. А как они НАЗЫВАЮТСЯ?

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



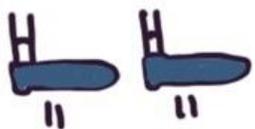


### 3. Покажите ребёнку, что он может выражать свои эмоции РАЗНЫМИ способами:

• 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!

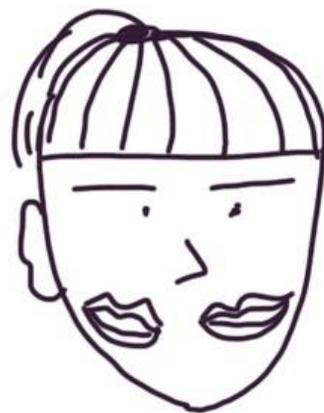
ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВАМ НЕ ВСЁ РАВНО, ЧТО ОН ЧУВСТВУЕТ:

- 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!