

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 8 пгт. Шахтерск Угледорского городского округа Сахалинской области

Контакты

Будьте мудры и последовательны и у вас всё получится

Дни консультаций педагога-психолога ДОУ:

Понедельник с 15:50 до 16:40

Адрес электронной почты:
ilyushin.vasily@yandex.ru

Телефон для связи:
89241943215

Как научить ребёнка выражать свои эмоции?



памятка для родителей

Составитель: педагог-психолог

Илюшин Василий Иванович

пгт. Шахтерск

Как научить ребёнка выражать эмоции?

Всеми 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.

Правило 1

Формируйте словарь эмоций у ребёнка, чтобы он мог сказать: мне любопытно, я в восторге, я счастлив, я растерян, я удивлён, я расстроен и т.д.

Правило 2

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.

Правило 3

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.



Правило 4

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...

Правило 5

Слушайте своего ребёнка. Вспомните, что у вас целых 2 уха и только 1 рот, а не наоборот. Больше слушайте, а не говорите.

Правило 6

Будьте хорошим примером для своего ребёнка. Сами говорите о своих чувствах и не сдерживайте их и, тогда ребёнок будет делать также.