ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ»

Эмоциональный мир ребёнка — основа его благополучия, уверенности в себе и успешной социализации. Важно, чтобы взрослые умели поддержать ребёнка в момент переживания сложных чувств и помогали ему научиться понимать и выражать эмоции социально – приемлемо или адекватно.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ:

- ✓ Эмоции — это нормально. Даже «негативные» чувства (злость, обида, страх) имеют право быть. Задача — научить ребёнка безопасно их проживать.
- ✓ Дети дошкольного возраста ещё не умеют управлять эмоциями — они только учатся. Им важно внимание и поддержка взрослого.

КАК МОЖНО ПОМОЧЬ:

• Признавайте чувства ребёнка. Не говорите: «Не плачь», «Не бойся», а скажите:
– «Ты сейчас расстроен, я рядом.»
– «Я вижу, ты злишься — давай разберёмся вместе.»

• Будьте рядом физически и эмоционально. Объятие, спокойный голос, взгляд в глаза — простые, но очень действенные способы показать: ты в безопасности.

• Научите ребёнка называть эмоции. Используйте сказки, игры, рисунки, чтобы объяснить: «грусть», «радость», «страх», «обида».

• Подавайте личный пример. Говорите о своих чувствах:
– «Я устала и немного раздражена, сейчас отдохну и всё будет хорошо.»

• Давайте инструменты саморегуляции:
– подышать глубоко «животом»;
– обнять любимую игрушку;
– порисовать «злость» и смять листок;
– проговорить, что хочется сделать, но выбрать безопасный способ.

ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ:

– «Я с тобой, всё будет хорошо.»
– «Ты имеешь право так себя чувствовать.»
– «Давай подумаем, что поможет тебе успокоиться.»

ПОМНИТЕ:

Ваше спокойствие, принятие и доброжелательное внимание — лучшие помощники в формировании устойчивой психики ребёнка.

Педагог – психолог: Бабичева Ю.Л.