

Как научить ребенка выражать свои эмоции



Формируйте словарик эмоций у ребенка, чтобы он мог сказать:

Мне любопытно

Я сомневаюсь

Я грущу

Я в восторге!

Я беспокоюсь

Я растерян

Я рад!

Я удивлен

Я скучаю

Я взволнован

Мне жалко

Я сожалею

Мне интересно

Я благодарен

Я разочарован...

Я смущен

Мне неловко...

Я боюсь

Я счастлив!

Я тоскую

Мне одиноко

Мне обидно

Я злюсь!

Чтобы ребенок мог сказать, что же он чувствует,
ему важно знать как это НАЗЫВАЕТСЯ!

Разрешайте ребенку испытывать ЛЮБЫЕ эмоции!

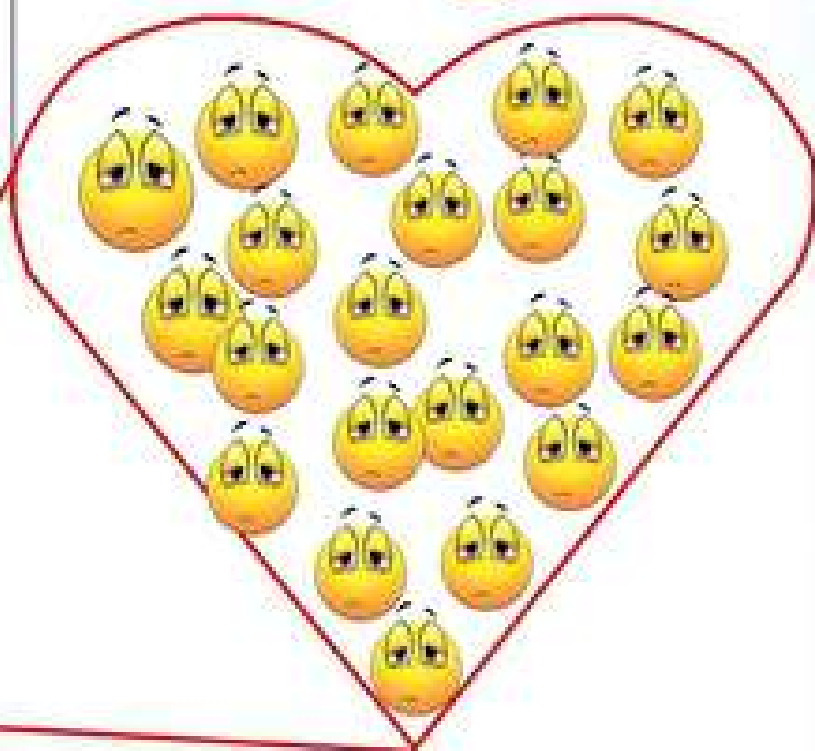
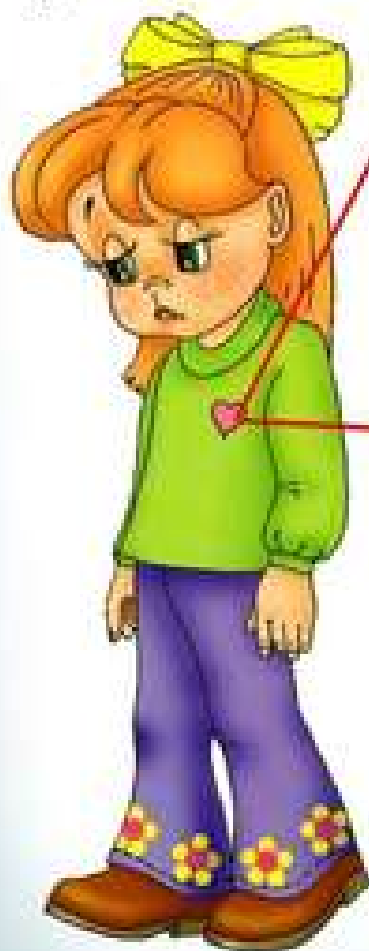
ПРИЯТНЫЕ
хорошие



НЕПРИЯТНЫЕ
плохие



Я не грущу, у
меня все
хорошо...



Запрещая эмоции, мы
учим ребенка их подав-
лять, но они никуда не
денутся, ребенок будет
чувствовать их!

Покажите ребенку как он может выражать свои чувства разными способами

Сказать про них:
«Мне грустно...»,
«Я сержусь!»



Нарисовать их



Сделать физические
упражнения: попры-
гать, побегать



Слепить их
из пластилина
или из песка



Проиграть эмоции
от лица персонажа
или игрушки

Будьте примером для ребенка!

- 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 чувствах.
- Я вижу, как она их выражает.
- Я учусь у нее!

Покажите ребенку, что вы понимаете его чувства и Вам не все равно

Я вижу, что
тебе очень
грустно...

Похоже, что это здо-
рово разозлило тебя...

Ты выглядишь
расстроенной...

Кажется это
тебя сильно
обидело...

Тебе очень радостно
сейчас...

Ты очень ску-
чаешь по ма-
ме...

Я вижу, как
ты гордишься
собой...

