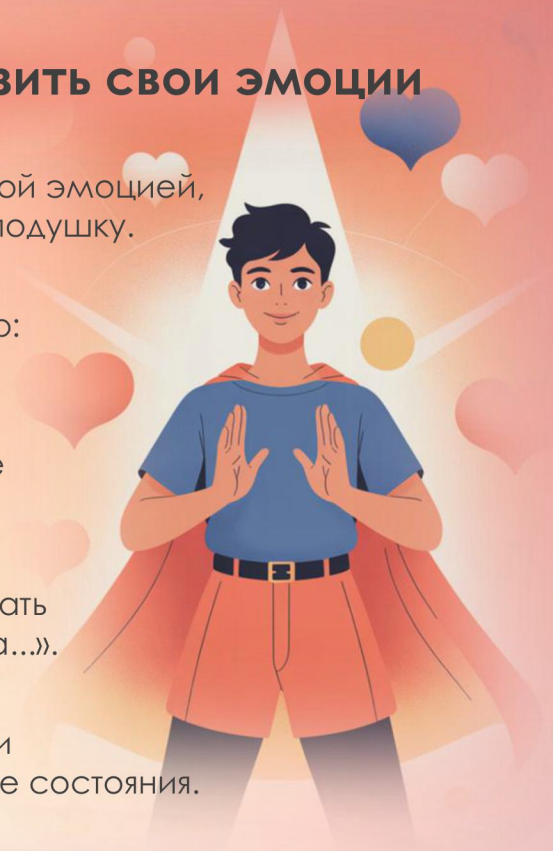
Как помочь ребенку понять и выразить свои эмоции



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.



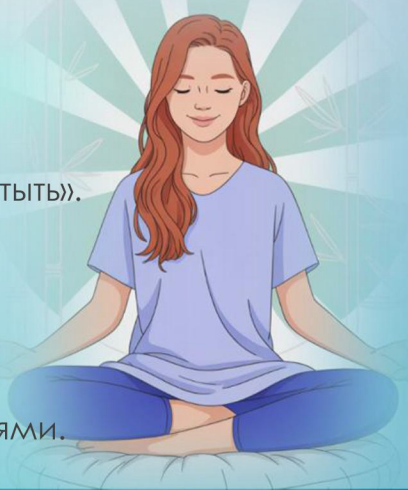
2. Принимайте ребенка:
Любите ребенка безусловно, независимо от его успехов и неудач, чтобы он чувствовал себя защищенным и уверенным.

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 подругам или партнеру, чтобы справиться со стрессом.

- **Не срывайтесь на ребенка**:
Ваш ребенок может «заразиться» вашими негативными эмоциями.