

# ДЕТСКИЕ ЭМОЦИИ—ЭТО ВАЖНО



Эмоции играют важную роль в жизни ребёнка. Они помогают ему приспосабливаться к различным жизненным ситуациям, являются своеобразным посылом окружающим взрослым о его физическом и психическом состоянии, побуждают ребёнка к деятельности и влияют на накопление его жизненного опыта.

Родителям важно помочь ребёнку разобраться в столь сложном мире взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, научиться вступать в контакт и вести разговор, внимательно слушать, использовать мимику и жесты для выражения своих мыслей, развивать способность управлять свои чувствами.

Приоритетным в этой сложной “родительской работе” является принятие и поддержка индивидуальности ребёнка, забота о его эмоциональном благополучии.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНКУ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ

1. У ребёнка часто случаются истерики и при этом ему сложно успокоиться самостоятельно.
2. Ребёнок проявляет агрессию в отношении окружающих.
3. Ребёнок с трудом вступает в контакт с новыми людьми.
4. Часто тревожится по разным поводам и испытывает множество страхов.
5. Ребёнок не любит и избегает общения со сверстниками.

# ЧТО НЕЛЬЗЯ И, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

## ЭМОЦИИ НУЖНО ПРИНИМАТЬ

Относитесь с пониманием к чувствам ребёнка и не обесценивайте их. Пусть он не слышит от вас таких фраз: “Нечего тут бояться”, “Мальчики не плачут” и т. п. Этими словами мы отнимаем у ребёнка право испытывать эмоции. Очень важно говорить ребёнку, что он имеет право испытывать самые разные эмоции. Ни в коем случае нельзя называть какие-то чувства неприемлемыми: “Нельзя злиться” и т.п.

## ЭМОЦИИ НУЖНО АНАЛИЗИРОВАТЬ

Анализируйте эмоции вместе с ребёнком. Важно, чтобы ребёнок осознавал, что с ним происходит и почему он испытывает ту или иную эмоцию. Когда чувство как-то характеризуется вслух, оно уже отчасти контролируется. Если не уделять этому внимания, ребёнок будет чувствовать себя словно в бушующем море, не зная, куда ему двигаться и что делать.

## О СВОИХ ЧУВСТВАХ НУЖНО ГОВОРИТЬ

Очень важно научить ребёнка говорить о своих чувствах вербально. Для этого вы сами должны говорить о своих чувствах ребёнку даже если они не самые приятные. Через это ребёнок учится быть внимательным к эмоциональному состоянию другого человека и говорить о своих чувствах. Здесь очень важна искренность в общении.



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА