



Консультация для родителей «Как научить ребенка выражать свои эмоции»

1. Родителям необходимо самим говорить о своих чувствах

Мамы с самого раннего возраста учат ребенка разным вещам, чувства и эмоции – не исключения. Постарайтесь высказываться по поводу своих чувств, например: «Я радуюсь, когда ты помогаешь мне» или «Я злюсь, если ты разбрасываешь игрушки по всему дому». Также нужно проговаривать эмоции ребенка: «Ты расстраиваешься, когда я не подхожу к тебе, потому что занята» или «Ты радуешься, когда я тебя обнимаю». Очень важно не стесняться говорить о своих чувствах, даже если они не самые светлые.

2. Говорите о своих чувствах в «Я-высказываниях»

Крайне важно не заблокировать выражение «негативных» чувств: гнев, обида, злость, раздражение. Родители не всегда готовы принимать такие эмоции, вспомним автоматические: «не ной/успокойся/прекрати». Это учит ребенка закрываться и проживать свои эмоции внутри себя, не показывая родителям. Со временем это приводит к большим проблемам. Необходимо научиться справляться с такими ситуациями, ведь фактически вы просто сами закрываетесь от ответных реакций злостью на злость, раздражением на раздражение. Говорите: «Мне не нравится, когда дети себя так ведут» или «Мне стыдно, когда так шумно ведут себя в магазине». Используйте «я» вместо «ты», показывайте пример своему ребенку. Ведь вы – главный его учитель.

3. Не осуждайте чувства ребенка, осуждайте способ выражения чувств.

Чувства и действие – это разные вещи. Кроме того, есть еще и промежуточное звено – намерение. Например, злость – намерение ударить – сам удар. Очень часто мы критикуем именно первое звено этой цепочки. Но ведь эмоции есть и от них никуда не деться. Мы можем контролировать способ их проявления. И дети тоже могут. Лучше сказать: «Ты можешь злиться на него, но вот бить не нужно». То есть разделять чувства, которые испытывает ваш ребенок, но при этом учить его ответственности за свои действия.

4. Чувства нужно уметь называть.

Предлагаем вам поиграть в игру: возьмите лист бумаги и напишите все чувства и эмоции какие вы знаете. Не торопитесь, возвращайтесь к этому списку в течение дня. Возможно, вы напишете только 10-15 пунктов. После этого найдите в интернете полную карту чувств и эмоций. Поработайте с ней. Обязательно разберитесь с теми эмоциями, о которых вы не вспомнили по каким-то причинам, а может и не знали даже. Если ваш ребенок уже взрослый, то можешь подключить его к этой игре. Вы можете написать разные списки, а потом их соединить и обсудить их вместе.

***Помните, что именно родители
закладывают фундамент психологического здоровья.***