**Памятка 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.

Источник https://vk.com/doc96778103

**Помните, что именно родители**

**закладывают фундамент психологического здоровья.**