



**Центр психолого-педагогической и консультационной помощи
БГПУ им. М. Акмуллы**



Федеральный информационный портал

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
БАШКИРСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Бесплатные
консультации
для родителей**

Как подружиться со своими эмоциями и научить этому ребенка

*Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна,
доктор биологических наук, профессор
БГПУ им. М. Акмуллы*

Контакты Центра:

*тел. **8-800-23-44-765***

*Эл. почта: **ppsbqpu@mail.ru***

**Тимур - 8-987-484-42-98 –
сертификаты**



Малыши не стесняются своих чувств и свободно их выражают



Невыраженные эмоции имеют накопительный эффект, что ведет к нервному напряжению, истощению и даже депрессии.

Подавлять, выражать или контролировать эмоции?





Подавлять эмоции



Не контролировать эмоции



Управлять эмоциями



Эмоциональный интеллект — это способность человека распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения собеседника, его мотивацию и желания.



Начните доверять!



- **Учите говорить о своих чувствах**
- **Анализируйте чувства других людей**
- **Учите определять свое состояние**
- **Учите проговаривать ощущения**



Уймите свое собственное беспокойство



- **Примите и признайте эмоции вашего ребенка**
- **Не наказывайте ребенка за эмоции и не пытайтесь отвлечь его от чувств**



- **Репрессии не работают**
- **Тренировка эмоций помогает рассеять интенсивные чувства**
- **Не подрывайте эмоциональное самопознание вашего ребенка**
- **Как говорить о сложных вещах?**

Как научить ребёнка выражать эмоции?

- Выслушайте
- Признайте важность эмоций
- Создавайте словарь эмоций
- Обозначайте свои чувства
- Ищите альтернативные варианты выражения сложных чувств
- Планируйте пути решения
- Обсудите героев
- Формируйте «я-позицию»

Что будет если долго сдерживать эмоции?



[pngtree.com](https://www.pngtree.com)

**В каком возрасте ребенок может
контролировать свои эмоции?**



Нужно ли управлять своими эмоциями?



pngtree.com

В помощь родителю

МЫ ВМЕСТЕ



Федеральный информационный портал

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



БГПУ
им. М. Акмулы

Бесплатные
консультации
для родителей

Контакты Службы оказания

психолого-педагогической помощи родителям:

тел. **8-800-23-44-765** с 9.00ч. до 18.00ч.

электронная почта: ppsbgpu@mail.ru