

## Важливі емоції

Радість

Сум

Гнів

Страх

Здивування

Відраза



Читайте книги про емоції.

Грайте в ігри, які допоможуть дитині розпізнавати емоції. Створіть безпечну атмосферу, в якій дитина може вільно говорити про свої почуття.

Будьте терплячими та підтримуйте свою

Емоційний розвиток дитини – це подорож, яка триває протягом усього життя. Ваша підтримка допоможе вашій дитині стати емоційно здоровою та щасливою людиною.



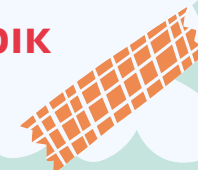
## Емоційний світ дитини

поради для  
батьків



практичний  
психолог:  
Тетяна Вівчарук

2024 рік





## Емоційний розвиток дитини -

це важливий аспект її розвитку, який впливає на всі сфери життя. Батьки відіграють ключову роль у цьому процесі, адже саме вони є першими вчителями та зразками для своїх дітей.

Ось кілька порад, які допоможуть вам



допомогти вашій дитині

розвивати емоційний інтелект:

### 1. Називайте емоції дитини.

Коли ваша дитина виражає емоції, називайте їх. Це допоможе їй усвідомити свої почуття та навчитися їх розпізнавати. Наприклад, можна сказати: "Я бачу, що ти зараз злий", "Ти здаєшся щасливим", "Мені здається, ти засмучений".



### 2. Говоріть про свої емоції.

Не бійтеся ділитися з дитиною своїми емоціями. Це допоможе їй зрозуміти, що емоції - це нормально, і навчить її говорити про свої почуття. Наприклад, можна сказати: "Я зараз трохи сердитий, але я скоро заспокоюся", "Я так рада тебе бачити!".



### 3. Вчіть дитину виражати свої емоції.

Допоможіть дитині знайти здорові способи вираження своїх емоцій. Це може бути малювання, танці, гра на музичних інструментах, розмова з вами або іншим дорослим.

### 4. Допомагайте дитині справлятися з негативними емоціями.

Негативні емоції - це нормально. Важливо навчити дитину справлятися з ними здоровим способом. Ви можете допомогти їй заспокоїтися, обійнявши її, запропонувавши їй подихати глибоко або поговорити про те, що її турбує.

### 5. Будьте прикладом для наслідування.

Діти вчаться, спостерігаючи за дорослими. Тому важливо, щоб ви самі вмели справлятися зі своїми емоціями та виражати їх здоровим способом.



Пам'ятайте:

- Емоції - це нормально
- Немає поганих емоцій
- Важливо вміти справлятися з емоціями
- Ви можете допомогти своїй дитині розвивати емоційний інтелект.

Додаткові поради:



Читайте книги про емоції. Грайте в ігри, які допоможуть дитині розпізнавати емоції. Створіть безпечну атмосферу, в якій дитина може вільно говорити про свої почуття. Будьте терплячими та підтримуйте свою дитину.

