

Психологи Міського центру дитини пропонують батькам прості вправи, які допоможуть навчитись разом з дитиною визначати емоції та почуття, правильно їх називати і завдяки цьому стабілізувати емоційний стан.

Що ж таке емоція?

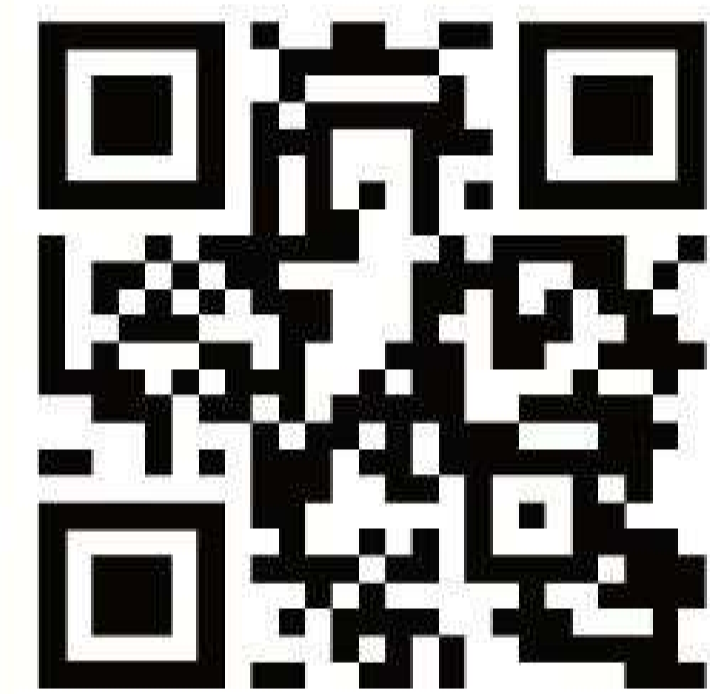
Це своєрідний внутрішній відгук тіла й свідомості на зовнішні подразники. Щодня навколо нас відбувається безліч подій. Вони можуть бути приємними чи неприємними, стосуватись нас особисто чи залишатись нейтральними. У відповідь на такі різні ситуації ми отримуємо емоції.

Щоб краще керувати своїми діями, **потрібно знати, як кожна емоція проявляється, які її маркери.** Вкрай важливо навчити цьому й дитину. Але для початку ви й самі маєте знати, що саме зараз відчуваєте. **Так ви зможете швидше стабілізувати її емоційний стан.**

Немає хорошої чи поганої емоції, бо кожна із них є корисною. Так, вона може бути приємною чи неприємною. Однак відчувати й проживати обидва варіанти – це нормально та природньо. І цього точно не варто соромитись!

Неприємні емоції попереджають нас про небезпеку, дають нам на короткий час сили, фокусують нашу увагу на завданнях. **Приємні емоції мотивують нас пізнавати нове,** заряджають внутрішню батарейку на тривалий час оздоровлюють нас.

Вивчайте емоції та почуття! Так ви стаєте сильнішими.



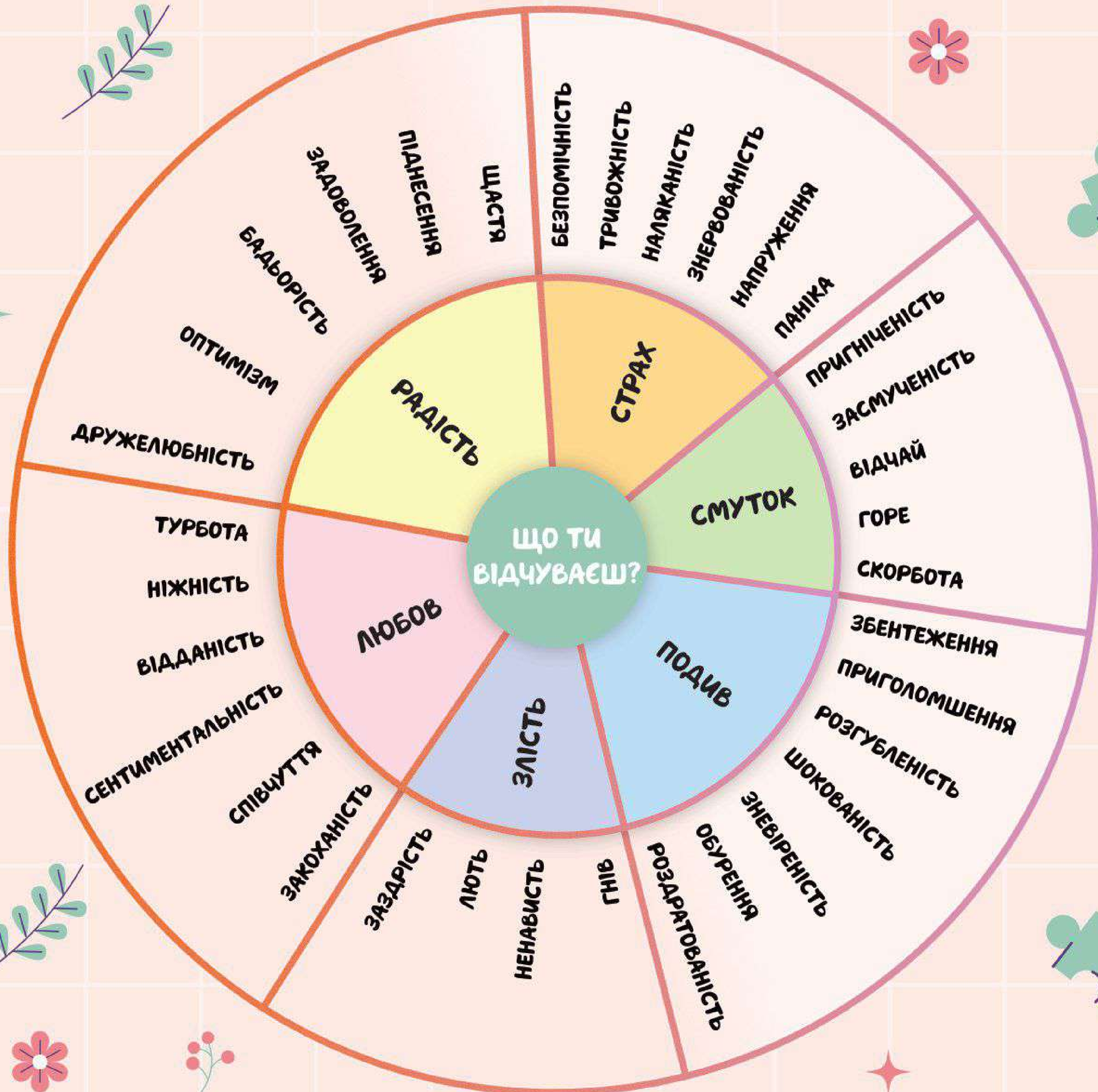
 @mcd.org.ua

ПОГОВОРИМО ПРО ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ



НА ДОПОМОГУ БАТЬКАМ І ДІТЯМ

КОЛО ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ



Разом із дитиною виконуйте завдання та досліджуйте свої емоції й почуття.

1. Уважно переглянь Коло почуттів та емоцій. **Познач знайомі тобі емоції** одним кольором, іншим – **познач ті емоції, яких ти не знаєш**. Попроси дорослого, щоб він пояснив невідомі тобі емоції.

2. Познач різними кольорами **емоції, які ти любиш відчувати**, й **емоції, які ти не любиш відчувати**.

3. Використовуючи Коло почуттів та емоцій проговори (запиши), **які емоції та почуття ти відчуваєш зараз**. Розкажи про них дорослим.

4. Напиши, у яких ситуаціях у тебе з'являються **приємні емоції**. Намалюй або ж продемонструй/ відтвори їх:

5. Напиши, у яких ситуаціях у тебе з'являються **неприємні емоції**. Намалюй або ж продемонструй/ відтвори їх:

6. Вибери, **що тобі допомагає почуватися краще**: розказати про себе та ситуацію; сміятися; пити воду; обійнятися; говорити тихо; умитися; пригадати, що все пройде; порахувати; глибоко дихати; уявити, що мене обіймають батьки; погратися; побути наодинці; з'їсти солодке; погуляти з друзями; полежати в ліжку. Продовж список:

7. Намалюй або напиши, **що саме ти можеш зробити**, аби тобі стало краще:

8. Намалюй або ж напиши, **що саме для тебе можуть зробити інші**, аби тобі стало краще: