

***Відверта розмова***

💛 Психологічне здоров’я дитини залежить, насамперед, від відносин батьків та психологічного клімату в сім’ї. Особливо вразлива емоційна сфера малечі.

Сьогодні діти стали менш чутливими до власних почуттів: вони не завжди можуть зрозуміти їх, висловити та усвідомити свій внутрішній стан, настрій і часто виявляють його в різкій формі. Звідси і виникають труднощі в стосунках з однолітками та дорослими.

Діти менше цікавляться чимось новим, в їх іграх часто відсутня творчість. 👨‍👩‍👧‍👦 Маленькі українці потребують, як ніколи, турботи та підтримки найрідніших людей. Сьогодні ми дамо Вам поради як допомогти дитині впоратися з негативними емоціями.

***🌈ЕМОЦІЇ ВІДІГРАЮТЬ ВАЖЛИВУ РОЛЬ у ЖИТТІ ДИТИНИ***

По мірі того, як вона зростає, світ емоцій стає різноманітнішим і багатшим.

🔔 Пам`ятайте, що емоційна взаємодія між дитиною та батьками — це основа розвитку емоційного інтелекту дитини;

🔔 Забезпечте дитині атмосферу психологічного комфорту:

💛 Захистіть її від негативних переживань наскільки це можливо. Для цього навчіться керувати власними діями та висловами;

💛 Збільшіть емоційне спілкування з дитиною: цікавтесь її внутрішнім станом, переживаннями, бажаннями;

💛 Виявляйте любов до дитини обіймами, поглажуваннями, цілунками, ласкавим поглядом та теплими словами;

💛 Вселяйте віру дитини в її сили, можливості. Схвалюйте найменший її успіх, особливо невпевненої та сором'язливої дитини;

💛 Будьте поруч з дитиною. Свої зауваження чи побажання висловлюйте тактовно. Проявляйте терпіння та повагу до неї.

🌈У дитини немає ресурсу, досвіду, знання, як про себе подбати, її мозок тільки формується, вона фізіологічно ще не завжди розуміє свої почуття.

💛 Дорослим важливо проявляти повагу і визнавати значимість цих переживань.

Співпереживання чужого страху, болю, відчаю, ПРОСТО БУТИ ПОРУЧ – це про довіру, відкритість, безпеку, дружбу і любов. Для дитини – це вкрай необхідно! Пам'ятайте, ви - опора та підтримка ваших дітей!

🔔 Контейнування – це внутрішня здатність бути якісно присутнім і при цьому витримувати власні емоції, переживання іншої людини. При цьому важливо проявляти повагу і визнавати значимість переживань.

**💛 Техніки контейнування:**

- Побути поряд;

- Потримати за руку;

- Обійняти і дозволити дитині в обіймах висловлювати будь-які свої переживання: злитися, плакати, кричати …

- Дивитися в очі;

- Описати реальну ситуацію і внутрішньо погоджуватись з нею;

- Описати почуття, які виникають у людини;

- Поділитися своїми переживаннями.

Навчити дитину справлятися зі своїми емоціями та правильно проявляти їх вимагає від батьків часу, терпіння та уважності.

І результат цього можна побачити лише у майбутноьму. Навіть 5 - 10 хвилин щирої розмови дуже важливі!

***🌈Використовуйте такі ігри та техніки для відновлення емоційної сфери:***

– можна рвати або зминати папір;

– влаштуйте гру в паперові "сніжки";

– можна «боксувати» м’яку подушку;

– запропонуйте крик без крику: для цього попросіть дитину спробувати закричати, але без голосу (гучності);

– «стаканчик крику» або «мішечок крику»: можна кричати, але лише спрямувавши цей крик в мішечок або стаканчик;

– пограйте з водою (можна переливати її з ємності в ємність) та піском (переминайте його ручками, ліпіть пасочки, тощо). Якщо не хочете бруднити руки дитини справжнім піском можна придбати кінетичний.

***🌈 ФРАЗИ, ЯКІ ПОВИННА ЧУТИ ДИТИНА ЩОДНЯ:***

**💛 Для підтримки:**

- Я вірю в тебе!

- Ти все зможеш!

- Ми завжди поряд!

- Впевнена (-ний), що ти все виконаєш чудово!

**💛 Для прийняття:**

- Ти можеш бути різним: сумним, веселим, сердитим, ми завжди тебе любитимемо.

- Ти завжди можеш поділитися зі мною своїми переживаннями.

- Ти завжди у моєму серці!

- Я пишаюся тобою, твоїми досягненнями!

- Ми тебе дуже любимо, завжди пам'ятай про це!

**💛 Для похвали:**

- Мені подобається, як ти це зробив

- Найбільше на твоєму малюнку мені подобається … (опишіть що саме вам сподобалося)

- Сьогодні в тебе вийшло чудово! Ще краще!

- Ти мене радуєш!

**💛 Для прояву уваги до дитини:**

- Що гарного було сьогодні, що тобі запам’яталося найбільше?

- Що тобі сподобалося на занятті? А що ні?

- Як твій настрій? Як пройшов день? Як твої друзі?

- Чим би ти хотів поділитися сьогодні, як твої враження?

**Бережіть себе, своїх дітей 🌸 та рідних!**