

# Эмоции мамы и их влияние на ребенка

Как маме выразить эмоции и  
быть в ладу с собой и  
семьей?



**Оксана Грачёва,**  
детский и семейный  
психолог

# Мы сегодня поговорим

- Эмоции мамы: важно ли их показывать ребенку? Должен ли ребенок видеть эмоции мамы или стоит их прятать?
- Какая в действительности связь эмоций между мамой и ребёнком?
- Как маме выражать свои эмоции?
- Как быть маме самой с самой?
- Онлайн тренинг «Эмоциональная мама»

# ЭМОЦИИ МАМЫ: ВАЖНО ЛИ ИХ показывать ребенку? Должен ли ребенок видеть эмоции мамы или стоит их прятать?

- Для развития ребенку необходимо видеть, слышать и чувствовать эмоции мамы.
- Маме важно проявлять эмоции, а не блокировать!
- Гармонию обеспечивает схема «вижу-слышу-понимаю»
- Если мама прячет свои эмоции, ребенок не понимает, что происходит с мамой



# Какая связь эмоций между мамой и ребёнком?

- Ребенок чувствует эмоции мамы.
- Эмоциональное состояние ребенка зависит от состояния мамы. Может меняться в соответствии с ним, может нет
- Ребенок – отдельная личность
- Чем младше ребенок, тем изменение состояния от состояния мамы выше. Глобальные эмоциональные кризисы находят отражение в проявлениях



# Как маме выражать свои эмоции?

- Внимательное наблюдение за своим состоянием
- Честность с собой
- Признание своих эмоций
- Отражение их миру. «Мама рада, грустит, злится» вместо «Отстань от меня!»
- Владение техниками, которые помогают пережить эмоции
- Знание, зачем и почему возникают те или иные эмоции



# Как быть маме самой с самой?

- Забота о себе
- Время на себя (волшебные 15 минут в день)
- Знание собственных ресурсов и способов восстановления
- Здоровые личные границы
- Ощущение собственной ценности
- Укрепление самооценки и повышение самоуважения



ости и

# Онлайн курс «Эмоциональная мама»

- 7 видео-уроков
- Домашние задания после каждого урока
- Обсуждение базовых эмоций и того, для чего они нам нужны □ что за ними стоит □ наши мысли, потребности □ глубинные неосознаваемые эмоции
- Грусть
- Злость
- Страх
- Обида
- Вина
- Ресурсы и собственная ценность
- Целостное восприятие себя. Подведение итогов вебинара

# Стоимость курса

- **Пакет без поддержки 2200 р.**
- **Пакет с поддержкой 3500 р.**
- **Пакет с поддержкой и индивидуальной консультацией 4000 р.**
- **При внесении предоплаты до 16 октября скидка 15%**
- **При внесении предоплаты до 22 октября скидка 10 %.**
- **Возможна оплата частями**
- **Предоплата 40% от стоимости**

# Спасибо за внимание!

- Всегда рада, если та информация, о которой мы сегодня говорили, была полезна для вас!

**Оксана Грачёва**

+7-920-555-9-222

**Вконтакте**

[https://vk.com/ox\\_gracheva](https://vk.com/ox_gracheva)

**Инстаграм** [oxanagracheva](#)

