



**“Как взрослому развивать  
эмоциональную саморегуляцию у  
детей?”**

Эмоциональная саморегуляция – это набор важнейших навыков:

- **ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ,**
- **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ ОКРУЖАЮЩИХ,**
  - **КОНТРОЛЬ СОБСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ,**
- **УСПЕШНАЯ КОММУНИКАЦИЯ СО ВЗРОСЛЫМИ,**
  - **УПРАВЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ,**
- **СЛЕДОВАНИЕ ИНСТРУКЦИЯМ И ПРАВИЛАМ,**
  - **СОХРАНЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ,**
- **ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, СВЯЗАННЫХ С ОБУЧЕНИЕМ.**

# Памятка взрослым

Шаг 1: осознание эмоций ребенка

**-Родители - это модель поведения и выражения эмоций для детей.**

**-Родителям необходимо осознать и выразить свои эмоции.**

**-Дети хорошо работают с эмоциями в форме игры или игровых упражнений.**



## Шаг 2:

**\*ЭМОЦИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ, ЧТОБЫ ОБУЧАТЬ И ВЫСТРАИВАТЬ БЛИЗКОЕ ОБЩЕНИЕ.**

1. При наступлении кризиса помните, что кризис несет в себе развитие.

2. Негативные мысли и чувства пропадают, когда есть возможность обсудить проблемы с близким человеком.



## ШАГ 3: СОЧУВСТВЕННОЕ СЛУШАНИЕ И ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ЧУВСТВ

1) Говорите только то, что видите и наблюдаете



2) Не задавайте вопросы, на которые знаете ответ

3) Приводите примеры из собственной жизни – это улучшает понимание

## Шаг 4: ребенку необходимо научиться называть эмоции словами

- Проговаривание эмоций успокаивает нервную систему.



## **ШАГ 5: ПРАВИЛА И РЕЖИМ - ПОМОЩЬ В РЕШЕНИИ ВОЗНИКШЕЙ ПРОБЛЕМЫ**

1) Введение правил, ограничивающих неподобающее поведение

3) Формулировка возможных решений.

2) Фильтрация найденных решений на основе семейных принципов, ценностей.

4) Помощь ребенку в выборе решения.

**Спасибо за внимание!**



THANKYOU