

## НАШИ КОНТАКТЫ:

Отделение «Семейный многофункциональный центр»:



8 (49232) 6-98-77

Стационарное отделение:



8 (49232) 4-00-39

Отделение профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних:



8 (49232) 6-13-50

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и ранней помощи:



8 (49232) 5-96-56, 5-96-01

Детский телефон доверия:



8-800-2000-122,  
124

Электронная почта: kovrov\_srcn@avo.ru

Сайт учреждения: [http:// src-kovrov.social33.ru](http://src-kovrov.social33.ru)

Сообщества учреждения в социальных сетях:



«Одноклассники»

<https://ok.ru/kovrov33srcn>



«В Контакте»

<https://vk.com/kovrovsrcn33>



«Телеграм»

<https://t.me/kovrvsrcn>

ГКУСО ВО «КОВРОВСКИЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ  
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»

Отделение реабилитации детей с ограниченными  
возможностями и ранней помощи



Буклет для родителей

## Как научить ребенка выражать эмоции и справляться с чувствами



Ковров, 2025

**Эмоции — это чувства, которые мы испытываем в ответ на события. Радость, страх, злость, грусть — всё это естественные реакции организма.**

### Основные этапы развития эмоций у детей

1. 0-3 года – базовые эмоции (радость, страх, злость).
2. 3-6 лет – появляются сложные чувства (стыд, вина, гордость).
3. 6+ лет – осознанное управление эмоциями.

**Дети с инвалидностью могут иначе воспринимать и проявлять эмоции из-за:**

- физиологических причин (неврологические отличия, сенсорные нарушения);
- ограниченного опыта (меньше контактов с миром, частые госпитализации);
- трудностей коммуникации (невербальные дети, речевые нарушения).

### **Важно:**

**Не сравнивайте «особенных» детей с «нормативными» этапами развития. Ориентируйтесь на индивидуальный прогресс.**

### Как проявляются эмоции у таких детей?

- ❖ Нестандартные реакции (смех при стрессе, крик вместо слёз).
- ❖ Сенсорные маркеры (ребёнок закрывает уши от страха, раскачивается от радости).
- ❖ Задержка в распознавании сложных эмоций (вина, смущение).



## **Игры и упражнения, чтобы научиться справляться с эмоциями**

### Игра „Эмоциональные карточки“

Рисуйте лица с разными эмоциями. Пусть ребенок угадает, что чувствует персонаж, расскажет, когда сам так себя чувствовал.

### Игра „Волшебный мешочек“

Пусть ребёнок называет свои чувства и „убирает“ неприятные эмоции в мешочек, чтобы почувствовать облегчение.

### Дневник эмоций

Вечером вместе отмечайте, какие эмоции испытывал ребёнок за день, что их вызвало, как он справился.

### Советы родителям

- ❖ Будьте примером: говорите о своих чувствах: „Сегодня я устал, мне нужно отдохнуть“.
- ❖ Не обесценивайте эмоции: вместо „не плачь“ скажите „я вижу, тебе грустно, это нормально“.
- ❖ Учите называнию эмоций: используйте богатый эмоциональный словарь: „обидно“, „разочарован“, „восхищён“.
- ❖ Ищите способы успокоиться вместе: глубокое дыхание, счёт до 10, нарисовать свою злость.

### Как ребенку справляться с чувством гнева:

- сожми и разожми кулаки 10 раз;
- подуй на воображаемый одуванчик;
- попрыгай на месте, как мячик;
- покричи в подушку;
- побей подушку;
- переключись на физические упражнения.

**Помните: поддержка, терпение и безопасность — главные составляющие обучения ребёнка эмоциональным навыкам. Помогая справляться с эмоциями, вы поддерживаете его уверенность в себе и открываете путь к более счастливой жизни!**