# Kaip mokyti vaiką tinkamos emocijų raiškos

* **Pripažinkite** ir **priimkite visas jo emocijas**.
* **Atsisakykite užgauliojimų** (pašaipų, gėdijimų, kaltinimų) vaiko atžvilgiu, kai jis netinkamai reiškia emocijas.
* **Padėkite sužinoti,** kaip vaikas jaučiasi, **įvardindami konkrečias emocijas**, kurias matote jo veide.
* **Atkreipkite dėmesį į kūno reakciją**, kai kyla emocijos, **parodykite, kaip pavyksta jas kontroliuoti**, ir **fiksuokite, kaip jos nurimsta**.
* Paskatinkite vaiką, kai emocijas jis reiškia tinkamu būdu.
* **Emocijas išsakykite vaikui suprantama kalba**, galite pasinaudoti ir vaizdinėmis priemonėmis.
* **Emocijas reikšti naudokite formulę**: aš – jausmas – priežastis (pvz., aš pykstu, kai tu manęs nesiklausai).
* **Kartu išbandykite įvairių emocijų raiškos būdų** – su jumis eksperimentuoti vaikui bus saugiau.
* Vaikui išliejus emocijas **suteikite tinkamą grįžtamąjį ryšį.**