

Вправи на регулювання емоцій

Інколи діти переглядають порнографічний контент через травми, низьку самооцінку або інші пригнічувальні фактори та емоційні проблеми. Як їм допомогти? Можна поговорити з ними про те, як вони почуваються, та зробити вправи на усвідомлення та регулювання емоцій.

1. Вправи для усвідомлення емоцій:

1. Попросити дитину показати її емоції через смайлик. Наприклад, попросити дитину надіслати його у месенджері або соцмережі та перепитати, що вона відчуває та чому.
2. Зробити ручну аплікацію: вирізати коло (або взяти паперову тарілку), на сегментах кола розмістити зображення різних емоцій, по центру кола чи тарілки – встромити стрілку, яку можна рухати. Дати дитині цю тарілку, аби вона показала, яку емоцію зараз відчуває, та розповіла чому. Приклади таких аплікацій – [тут](#) і [тут](#).

2. Вправи для виплеску емоцій та їх опанування:

1. глибоке дихання,
2. малювання,
3. заняття спортом.

Якщо ваша дитина переглядає порнографічний контент, спробуйте ці вправи! Вони допоможуть вам визначити справжні причини такої поведінки та підтримати дитину так, як вона цього потребує.