

*Помогаем ребенку  
справиться с  
эмоциями*

# *Чтобы помочь ребенку разобраться в своих чувствах:*

- 1. Выслушайте его внимательно.*
- 2. Разделите его чувства с помощью слов «да...», «хм...», «понятно...».*
- 3. Назовите его чувства.*
- 4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое в фантазии.*

# Вместо того, чтобы слушать вполуха



# ПОТОМУ ЧТО

∞ Попытки достучаться до кого-то, кто только говорит, что слушает, могут привести в уныние.

# 1. Слушайте внимательно



# ПОПТОМУ ЧТО

☞ Гораздо легче рассказать о своих неприятностях, если тебя действительно слушают.  
Отвечать даже необязательно.  
Часто сочувственное молчание — это всё, что нужно.

# Вместо вопросов и советов

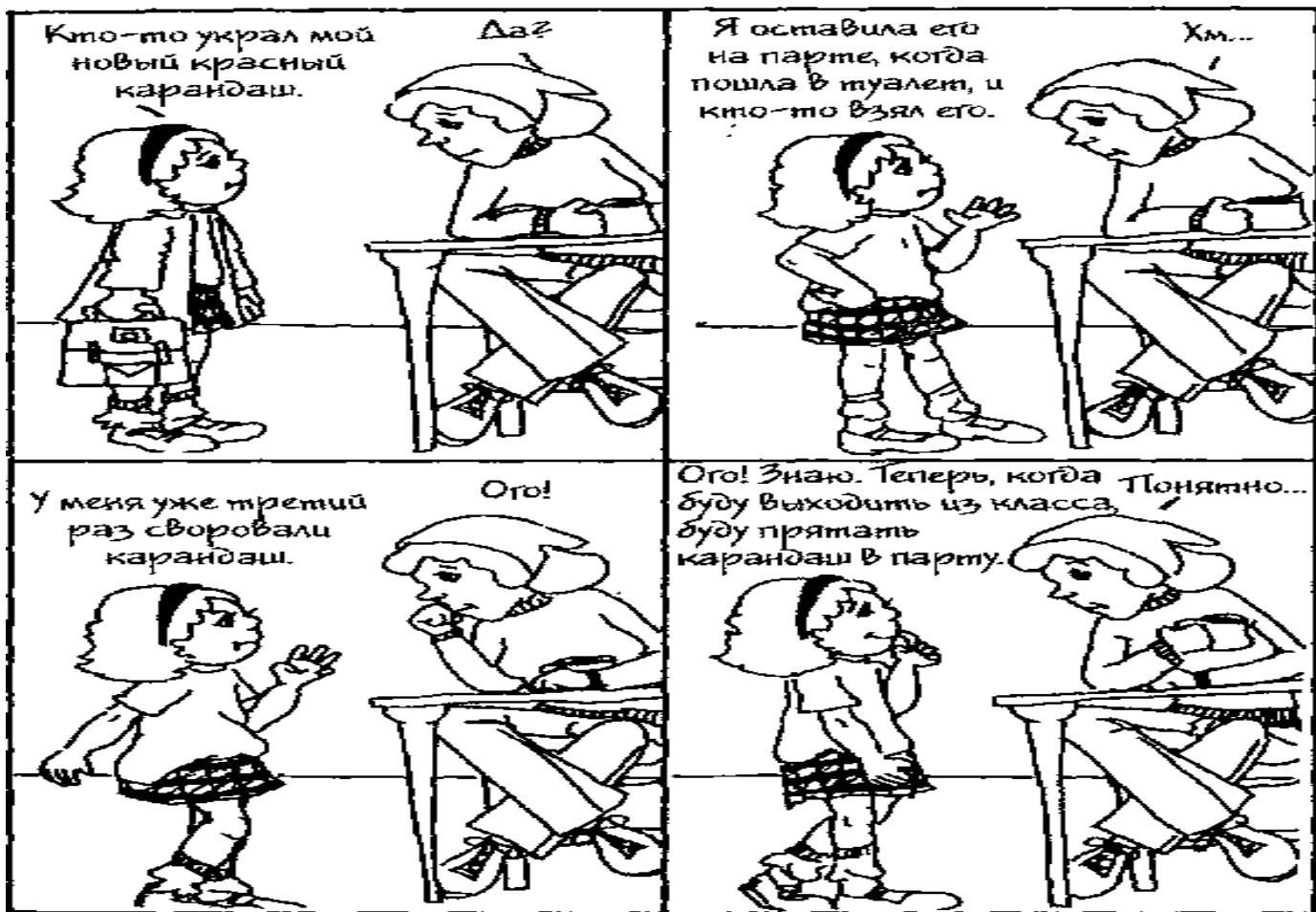


# ПОПТОМУ ЧТО

∞ Ребенку сложно думать ясно или конструктивно, когда кто-то задает вопросы, обвиняет или советует ему.



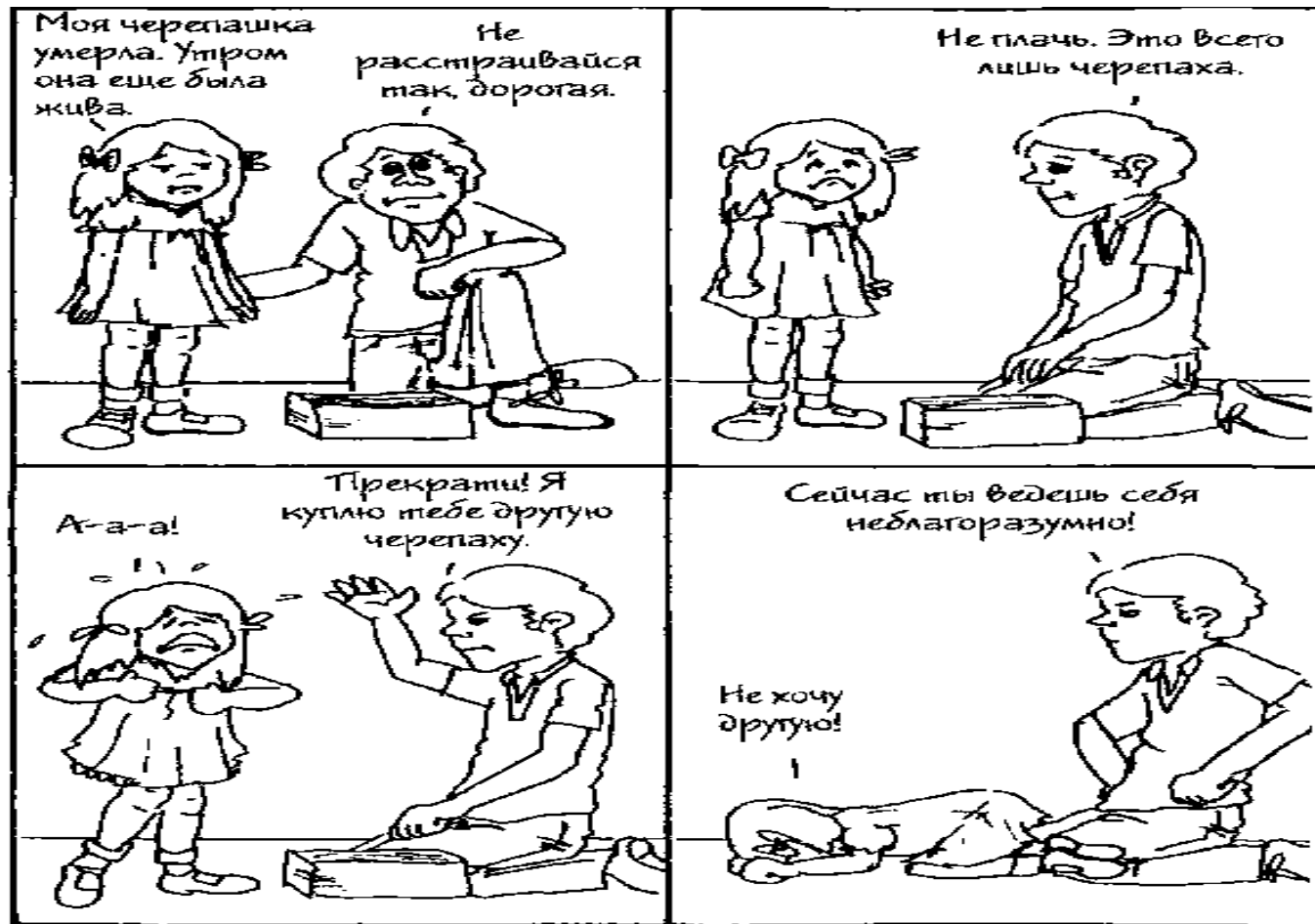
## 2. Разделите его переживания



# ПОПТОМУ ЧТО

∞ Простые слова «да», «хм», «понятно» + внимательное отношение – это стимул для ребенка понять свои собственные мысли и чувства и, возможно, придумать свое решение проблемы.

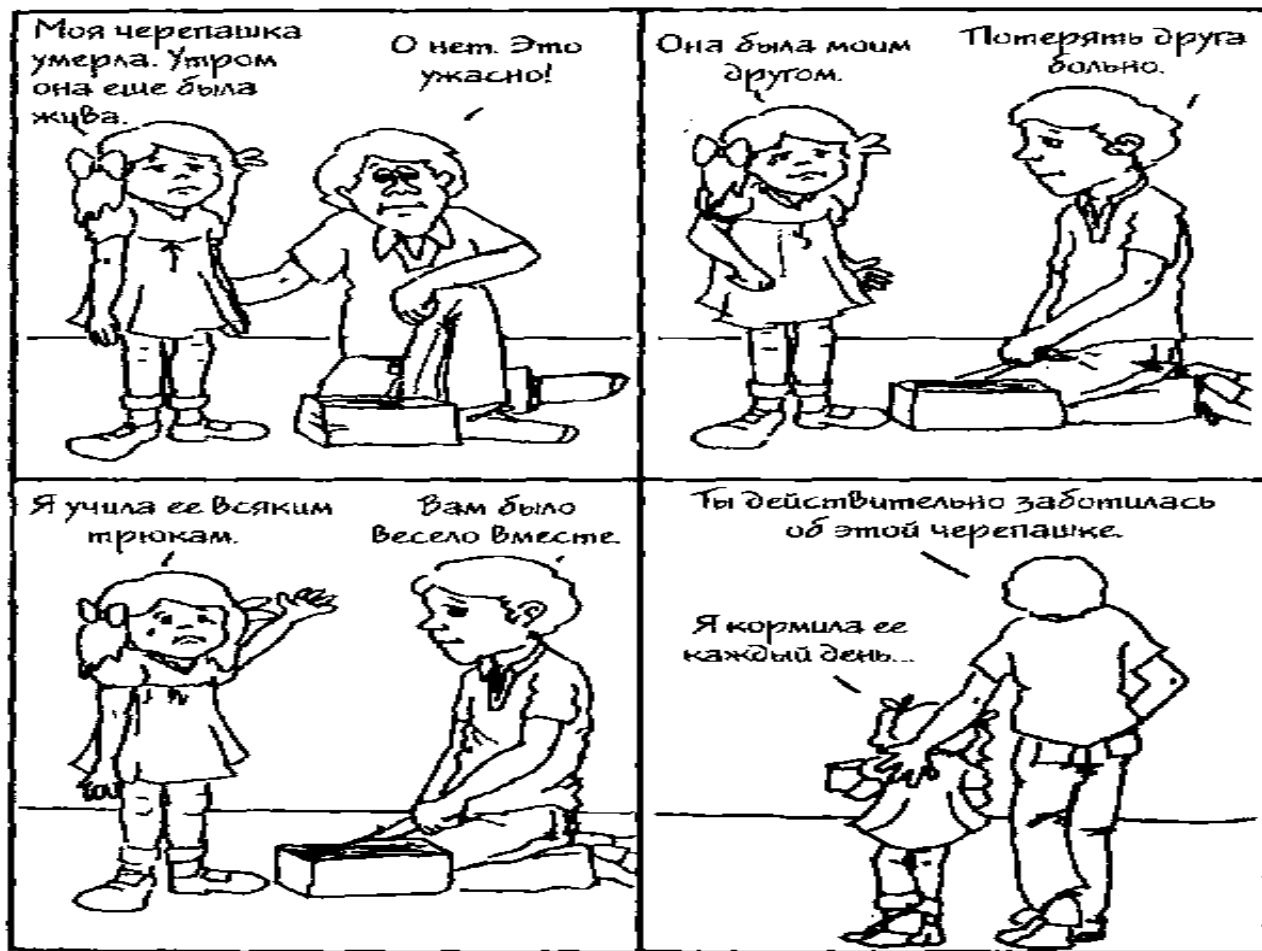
# Вместо того, чтобы отрицать чувства



# ПОПТОМУ ЧТО

∞ Странно, но как бы мягко мы не убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только еще больше расстраивается.

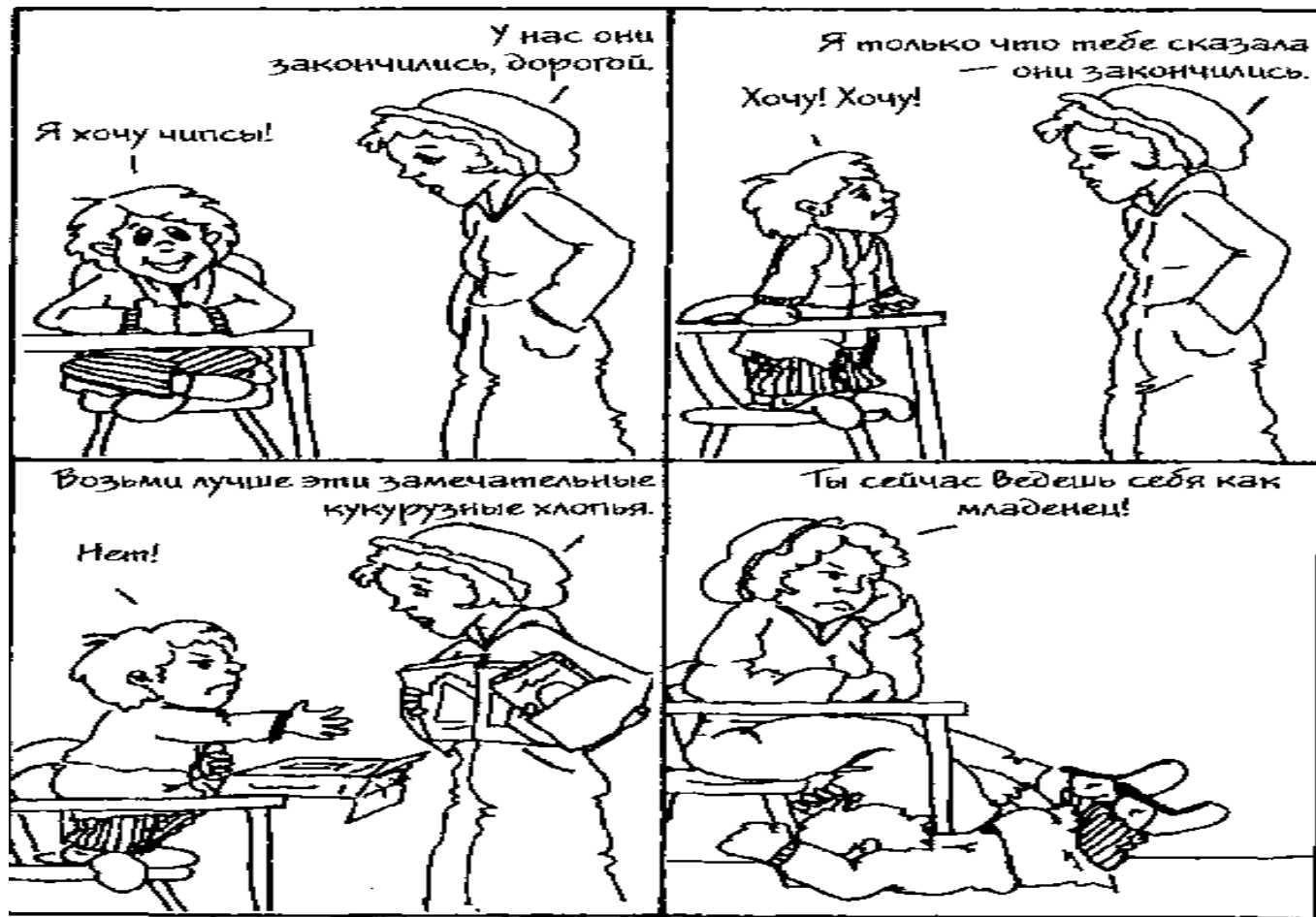
# 3. Называйте их



# ПОПТОМУ ЧТО

∞ Если ребенок слышит название того, что он чувствует, то успокаивается. Ведь кто-то признал его чувства.

# Вместо объяснений и логических ВЫВОДОВ



# ПОПТОМУ ЧТО

∞ Когда дети хотят чего-то, что у них нет, взрослые обычно пытаются логически объяснить почему у них этого нет. Часто чем усерднее мы объясняем, тем сильнее они выражают несогласие.



# 4. Покажите, что вам понятны желания ребенка



# ПОПТОМУ ЧТО

∞ Иногда, если кто-то понимает, как сильно ты желаешь чего-то, реальность гораздо легче пережить.

# *Помните*

∞ Гораздо важнее  
чем все слова,  
наше отношение к  
ребенку!