


5 ШАГОВ

# КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОЖНЫМИ ЭМОЦИЯМИ



# 1

Внимательно наблюдайте, ЧТО ребенок показывает своим поведением.  
Попробуйте сперва понять его эмоцию, а потом уже говорить с ним. Дайте себе время

## 2

Назовите эмоцию ребенка и покажите ему, что вы ее принимаете: «Понимаю, ты сейчас злишься на меня, потому что я выключил(а) телевизор». Так мы помогаем ребенку в том числе сформировать понятийный аппарат, необходимый для вербального выражения эмоций



Сделайте паузу и ничего не предпринимайте. Несколько секунд тишины могут позволить ребенку самостоятельно переключиться или же придумать собственное решение для проблемной ситуации



# 4

Поддержите ребенка, пока он успокаивается. Сохраняйте спокойствие сами и наберитесь терпения: проживание сильных эмоций может занять время. На этом этапе давайте ребенку понять, что вы рядом, но не пытайтесь предложить способы решения

## 5

Когда ребенок успокоился, перейдите к разговору о поведении или попробуйте решить проблему. Дайте понять, что право на существование имеет любая эмоция – но не любое поведение: «Я знаю, ты был очень зол, но ты не можешь бить другого человека. Нам придется пропустить завтрашнюю поездку за игрушками». Предложите другие варианты работы с эмоциями, например, покричать в подушку, спрятаться и передохнуть, скомкать и порвать лист бумаги

## **ЭТО ВАЖНО УЧЕСТЬ:**

Голодный и усталый ребенок часто реагирует более чувствительно и интенсивно

## **ЭТО ВАЖНО УЧЕСТЬ:**

Родитель может помочь ребенку справляться со сложными чувствами, только если сам находится в ресурсе. Заботьтесь о себе, своем физическом и эмоциональном состоянии. Именно вы выступаете ролевой моделью для своего ребенка!