

КАК СПРАВИТЬСЯ С СИЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Старайтесь выбирать для себя то поведение, какому хотели бы научить ребенка

Если вы не сдержались - просто как можно скорее вернитесь к доброжелательному отношению к ребенку

Маленькие дети не манипулируют специально. Они, как могут, показывают, что нуждаются во Взрослом

Оставайтесь спокойным Взрослым

Не приписывайте ребенку взрослых мотивов

Откажитесь от желания преподавать урок; отложите разговоры

Слезы - это природный механизм для адаптации. Детям важно иметь доступ к слезам. И МАЛЬЧИКАМ тоже!

Позвольте ребенку выразить свои эмоции под вашей защитой

Обеспечьте ребенку безопасное место, где он может выразить свои эмоции и оградите его от "советчиков" и желающих "пристыдить"

Ты зря расстроился, какая глупость, ты злишься на пустом месте - не самые лучшие реакции

Помните, что вы можете ограничить действия ребенка, но не можете запретить ему чувствовать то, что он чувствует по поводу случившегося

Не обесценивайте чувства ребенка

Контроль ситуации остается за взрослым

Оградите ребенка от возможных травм себя или других людей в момент всплеска эмоций

Концентрируйтесь на своей цели: понять ребенка и помочь ему. Угрозы и наказания вас не объединят

Где можно предугадать развитие ситуации - смягчайте и помогайте

Если вам хочется обсудить ситуацию - сделайте это позже, когда все эмоции остынут и ваши отношения вернутся в доброе русло

Разделяйте эмоции ребенка, но не "заражайтесь" сами - вы не напуганы, не злитесь