

Для того, чтобы дети учились управлять своими чувствами, мы не должны требовать: «Прекрати плакать!». Можно это сделать с помощью общих успокаивающих фраз. Это помогает ребенку понять, что он имеет право на чувства, на их выражение и то, что он не один на один с ними, что вы рядом и готовы его утешить, разделить его переживания:

Я с тобой

Я понимаю, как ты... расстроен/обижен, злишься

Да, это очень тяжело

Я никуда не уйду

Ты в безопасности

Мне так жалко, что ты потерял игрушку/что твой друг сказал.../что у тебя упало мороженое

Я тебя слышу

Хорошо бы еще конкретизировать чувства ребенка. Это позволит выстроить логическую последовательность и понять причину своих чувств:

Ты так хотел эту игрушку/чтобы папа остался дома/пойти в парк

Эта собака/ребенок/поездка/как я повысила голос напугал тебя

Давай еще раз посмотрим, где болит

После того, как мы выслушали, поняли и приняли чувства ребенка. Выстраиваем границы и правила, которые помогают ребенку знать меру и чувствовать грань, что можно, а что нельзя:

Я не могу разрешить тебе пойти на праздник/играть моими очками

Тебе нужно обуться/закончить домашнее задание/сесть в машину

Также напоминаем, что ситуация может улучшиться:

Я дам тебе еще конфетку, в следующий раз, скоро

Я знаю, что ты с этим справишься

Бабушка скоро вернется

Я уверена, что ты все же можешь весело провести время

Чего делать не следует:

Отвлекать ребенка от его эмоций: «А давай пойдем и посмотрим, что там папа делает?».

Чувства важно прожить, а не переключить

Спешить исправить ситуацию: «Ну пошли уже, я куплю тебе это мороженое!» Так мы сформируем манипулятивное поведение

Рационализировать: «Ну, мороженое ты ел уже вчера». И что? От этого ребенку точно не легче

Стыдить и заставлять молчать: «Что это за вой ты здесь разводишь?» Подавление чувств не лучший вариант их преодоления

Наказывать и угрожать: «Если ты сейчас же не прекратишь, мы пойдем домой!»

В случае, когда вы чувствуете, что не можете справиться с подобными ситуациями, лучше обратиться к специалисту. Для того, чтобы дети учились управлять своими чувствами, мы не должны требовать: «Прекрати плакать!». Можно это с делать с помощью общих успокаивающих фраз. Это помогает ребенку понять, что он имеет право на чувства, на их выражение и то, что он не один на один с ними, что вы рядом и готовы его утешить, разделить его переживания:

Я с тобой

Я понимаю, как ты... расстроен/обижен, злишься

Да, это очень тяжело

Я никуда не уйду

Ты в безопасности

Мне так жалко, что ты потерял игрушку/что твой друг сказал.../что у тебя упало мороженое

Я тебя слышу

Хорошо бы еще конкретизировать чувства ребенка. Это позволит выстроить логическую последовательность и понять причину своих чувств:

*Ты так хотел эту игрушку/чтобы папа остался дома/пойти в парк
Эта собака/ребенок/поездка/как я повысила голос напугал тебя
Давай еще раз посмотрим, где болит*

После того, как мы выслушали, поняли и приняли чувства ребёнка. Выстраиваем границы и правила, которые помогают ребёнку знать меру и чувствовать грань, что можно, а что нельзя:
*Я не могу разрешить тебе пойти на праздник/играть моими очками
Тебе нужно обуться/закончить домашнее задание/сесть в машину*

Также напоминаем, что ситуация может улучшиться:
*Я дам тебе еще конфетку, в следующий раз, скоро
Я знаю, что ты с этим справишься
Бабушка скоро вернется
Я уверена, что ты все же можешь весело провести время*

Чего делать не следует:

Отвлекать ребенка от его эмоций: «А давай пойдём и посмотрим, что там папа делает?».
Чувства важно прожить, а не переключить
Спешить исправить ситуацию: «Ну пошли уже, я куплю тебе это мороженое!» Так мы сформируем манипулятивное поведение
Рационализировать: «Ну, мороженое ты ел уже вчера». И что? От этого ребёнку точно не легче
Стыдить и заставлять молчать: «Что это за вой ты здесь разводишь?» Подавление чувств не лучший вариант их преодоления
Наказывать и угрожать: «Если ты сейчас же не прекратишь, мы пойдём домой!»

В случае, когда вы чувствуете, что не можете справиться с подобными ситуациями, лучше обратиться к специалисту.

