

**КАК РОДИТЕЛЮ ВЫДЕРЖИВАТЬ
СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ РЕБЁНКА
И ОСТАВАТЬСЯ ОПОРОЙ?**



КОГДА РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ, КРИЧИТ ИЛИ ЗЛИТСЯ

ВНУТРИ РОДИТЕЛЯ ВОЗНИКАЕТ НАСТОЯЩАЯ
БУРЯ ЧУВСТВ.

В ЭТОТ МОМЕНТ СЛОЖНО НЕ ВОСПИТЫВАТЬ,
А ПРОСТО ВЫДЕРЖИВАТЬ.



ЭТО ПРОИСХОДИТ, ПОТОМУ ЧТО...



ДЕТСКАЯ ЭМОЦИЯ ЗАДЕВАЕТ НАШИ УЯЗВИМЫЕ МЕСТА.

В ГОЛОВЕ ВЗРОСЛОГО МОГУТ ПРОМЕЛЬКНУТЬ
СЛЕДУЮЩИЕ МЫСЛИ

Я плохой родитель

Он мной управляет

Что подумают
другие?

Я не справляюсь

**ЭТИ МЫСЛИ
МЕШАЮТ
СПОКОЙНО
РЕАГИРОВАТЬ.**



ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ОПОРОЙ...

ВАЖНО СНАЧАЛА ПОМОЧЬ СЕБЕ,
А ПОТОМ УЖЕ РЕБЁНКУ.



ПОМНИТЕ!

ВЗРОСЛЫЙ - ГЛАВНЫЙ
РЕГУЛЯТОР В СИСТЕМЕ.

ШАГ 1 СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ



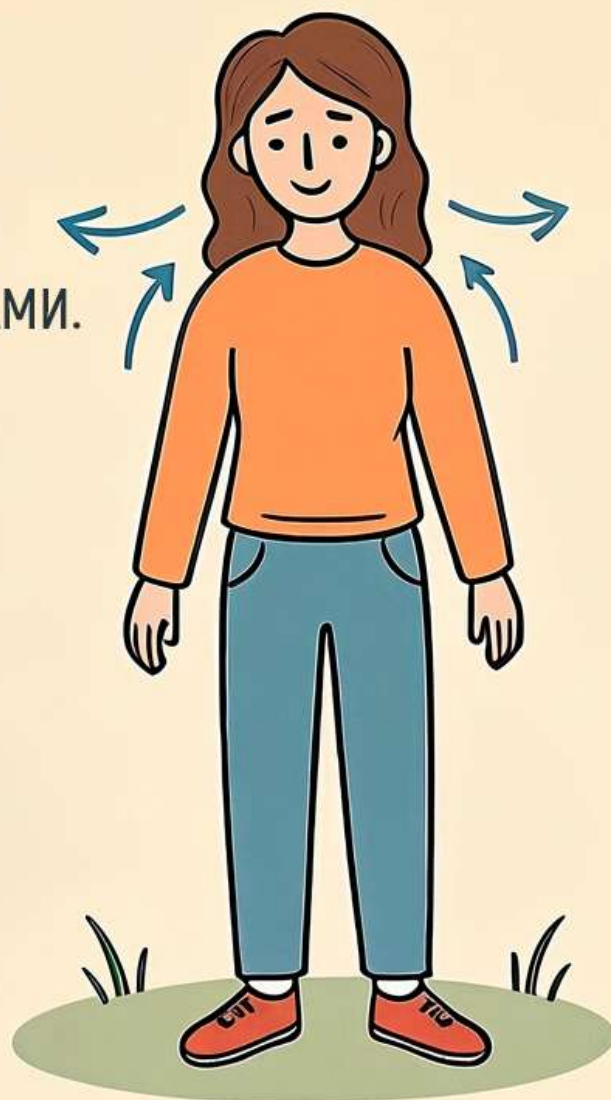
- НЕ ОТВЕЧАЙТЕ СРАЗУ.
- ОТЛОЖИТЕ ПОПЫТКИ ВОСПИТАНИЯ В ПИК НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ.
- ДАЙТЕ СЕБЕ 5-10 СЕКУНД.



ШАГ 2 УСПОКОЙТЕ СВОЁ ТЕЛО

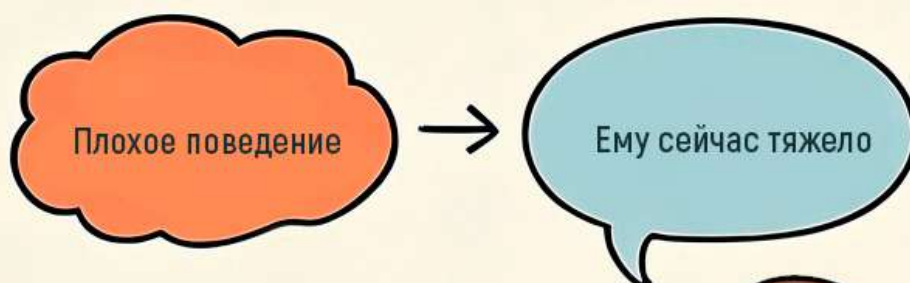


- СДЕЛАЙТЕ МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ.
- РАССЛАБЬТЕ ПЛЕЧИ.
- ПОЧУВСТВУЙТЕ ОПОРУ ПОД НОГАМИ.



КОГДА ТЕЛО РАССЛАБЛЯЕТСЯ,
МОЗГУ ЛЕГЧЕ ВНОВЬ
ВКЛЮЧИТЬСЯ В РАБОТУ.



ШАГ 3 ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ФОКУС



- ВМЕСТО ОБВИНЕНИЙ («ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ») СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПОДДЕРЖКЕ («ЕМУ СЕЙЧАС ТЯЖЕЛО»).
- ПЕРЕСТРОЙТЕ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ: НЕ ВАС ХОТЯТ РАССТРОИТЬ, А ВАШ МАЛЫШ ПЕРЕЖИВАЕТ ТРУДНОСТИ.



ТАКОЙ ПОДХОД ПОМОГАЕТ ИЗМЕНИТЬ ГОЛОС И СНИЗИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ.



БЫТЬ ОПОРОЙ ВО ВСЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТАКАТЬ
КАПРИЗАМ, НО ЧЕТКИЕ ГРАНИЦЫ СТАНОВЯТСЯ
ДЕЙСТВЕННЫМИ ТОЛЬКО ТАМ, ГДЕ ДЕТИ
ЧУВСТВУЮТ БЕЗОПАСНОСТЬ.

СНАЧАЛА УСТАНАВЛИВАЕМ СВЯЗЬ,
ДОВЕРИЕ И БЛИЗОСТЬ, А УЖ ЗАТЕМ
ВВОДИМ РАЗУМНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ.

