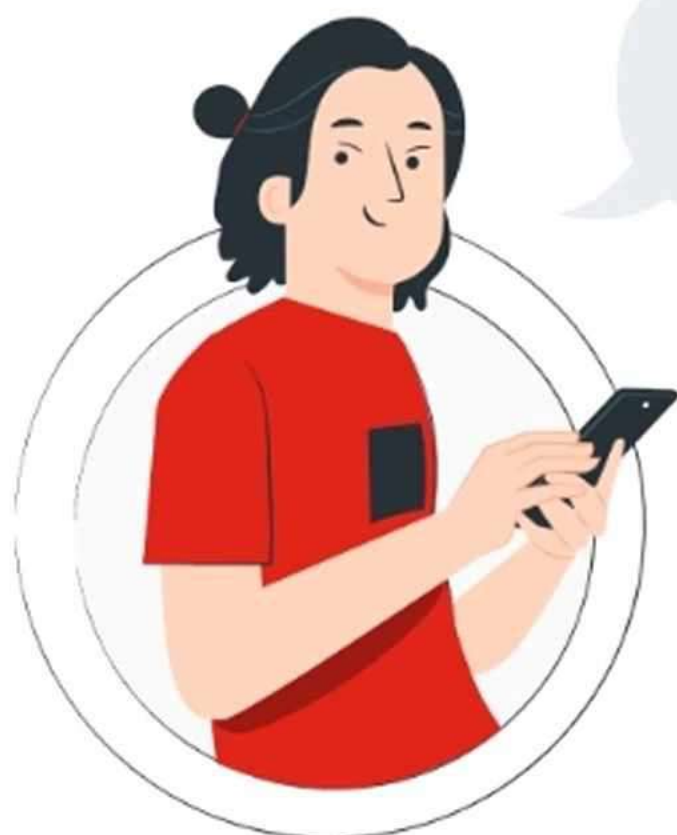




# КАК ПРАВИЛЬНО ОТВЕЧАТЬ РЕБЕНКУ, КОТОРЫЙ ДЕЛИТСЯ ЭМОЦИЯМИ?





## Ненавижу учебу, школу



«Когда я был в твоём возрасте, я прилежно учился, а ты — просто лентяй!»



**«Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...»**

## Вы не понимаете меня!



«Кто же может понять молодежь в наши дни?»



**«Расскажи мне, что я должен понять? Я действительно хочу это знать, хочу понять»**







## Все кажется таким безнадежным...



«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»



**«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»**

## Всем было бы лучше без меня!



«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»



**«Кому именно, поделись?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»**





## А если у меня не получится?



«Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»



«Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий»

## Я совершил плохой поступок...



«Что посеешь, то и пожнешь!»





«Давай сядем и поговорим об этом. Не бойся мне рассказать, я постараюсь помочь»







## Ребенок плачет/грустит

-  «Перестань плакать!» «Не расстраивайся!» «Мальчики не плачут!»
-  «Это нормально – плакать/чувствовать грусть»

## Ребенок жалуется, что его критикуют

-сделать «эмоциональную паузу» (для этого можно выдохнуть и на время задержать дыхание)

-спросить себя: «Какую пользу я могу извлечь из данных слов?»

-совершить самый трудный, но увлекательный поступок: похвалить или поблагодарить своего оппонента!

например за то, что он помогал тренировать выдержку и терпение/помог посмотреть на себя со стороны