

**Бажана або дозволена поведінка.** Ми хочемо, щоб наші діти діяли саме так, тому легко даємо дозвіл. Це також може бути «дитяча поведінка»: залізти на дерево, забруднитися в грі, покричати на дитячому майданчику, по кривлятися перед дзеркалом і т.п. **Вчинки, які в цілому не дозволяються, але ми можемо з ними змиритися,** якщо вони відбуваються за таких причин:

1. «Відхилення при навчанні». Ваш чотирирічний малюк не може спокійно висидіти всю службу в церкві, але ви очікуєте, що згодом йому це вдасться.
2. «Відхилення в складні моменти». Наприклад, п'ятирічна дитина влаштовує істерики під час застуди, або підліток грубіянить матері під час розлучення батьків.

Ви не можете схвалити ці типи поведінки і маєте дати знати про це дитині: сказати, що терпите це через виняткові обставини.

**Неприпустима поведінка:** дії, небезпечні для благополуччя дитини або оточуючих. Сюди входить поведінка, яка є незаконною, аморальною, неетичною або соціально неприйнятною.

2) визначення цілей;

Запитайте дитину, якого результату вона хотіла б. Часто відповідь буває простою: полагодити іграшку або розв'язати приклад з математики.

Деякі ситуації потребуватимуть більш складних рішень. Наприклад, після бійки з сестрою/братом, можливо, доведеться вирішувати, що краще: помиритися або знайти спосіб запобігти бійці в майбутньому. Іноді дитині може здаватися, що рішення взагалі немає. Помер домашній улюбленець, або друг переїздить в інше місто. У таких випадках мета вашої дитини може полягати в тому, щоб прийняти втрату або знайти розраду.

3) обдумування можливих рішень;

Ідеї батьків можуть бути дуже корисними, особливо для дітей молодшого віку, яким важко запропонувати кілька варіантів. Проте ви не маєте повністю брати на себе пошук рішень. Якщо ви дійсно хочете, щоб ваша дитина досягла результату, спонукайте її до роздумів.

4) оцінка запропонованих рішень на основі цінностей вашої родини.

Заохочуйте дитину розглядати кожне рішення окремо, задаючи такі питання: «Це рішення справедливе?», «Воно буде працювати?», «Чи воно безпечне?», «Як ти будеш себе відчувати? Як будуть себе відчувати інші люди?».

Ця вправа дає ще одну можливість пояснити дитині причини обмежень на певні види поведінки.

5) допомога дитині у виборі рішення.

Обговорюючи знайдені рішення, ви можете розповісти дитині, як впоралися з такою ж проблемою в дитинстві. Що ви дізналися зі свого досвіду? Які помилки зробили? Якими рішеннями ви пишаєтеся? Допомагаючи своїм дітям приймати рішення, не забувайте, що діти вчаться на власних помилках. Якщо ваша дитина схиляється до ідеї, яка не спрацює, але і не принесе шкоди, ви можете дозволити її спробувати. А коли вона виявиться неефективною, запропонувати перейти до наступного варіанта. Коли рішення буде вибрано, допоможіть дитині придумати конкретний план його реалізації.

**Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА**

067 109 58 31, 068 669 86 00

м. Київ, Глазунова 2/4

kmarehab.org

facebook.com/kmarehab

# П'ЯТЬ КРОКІВ ДО СЕРЦЯ ДИТИНИ:

## Як впоратися з дитиною, якщо вона охоплена емоціями



## Емоційний інтелект — ключ до щасливих стосунків

За останнє десятиліття вчені з'ясували важливість емоцій в нашому житті. Вони дізналися, що успіх та щастя в усіх сферах життя, зокрема і в сімейних стосунках, визначається усвідомленням людиною своїх емоцій та здатністю справлятися зі своїми почуттями. Мова йде про "емоційний інтелект", здатність контролювати імпульси, мотивувати себе, розуміти соціальні сигнали інших людей, справлятися зі зльотами та падіннями у власному житті.

Розвиток емоційного інтелекту відбувається за умови, що самі батьки стають **емоційними вихователями**:

- усвідомлюють і цінують власні емоції;
- вважають світ негативних емоцій тим моментом, який вимагає батьківської участі;
- чутливі до емоційних станів дитини, навіть якщо вони мало проявляються;
- не губляться і не тривожаться через емоційні прояви дитини, знають що робити;
- розцінюють негативні емоції дитини як можливість для зближення;
- без роздратування можуть перебувати поруч з сумною, сердитою або переляканою дитиною;
- поважають емоції дитини;
- не жартують і не применшують негативні почуття дитини;
- не говорять дитині, як вона має себе відчувати;
- не відчуває себе зобов'язаним вирішувати за дитину всі проблеми;
- використовує емоційні моменти, щоб стати ближче та навчити дитину керувати собою.

Завдяки цьому діти вчать довіряти своїм почуттям, управляти своїми емоціями і вирішувати проблеми.

Вони мають високу самооцінку, краще вчать, добре ладнають з іншими дітьми.

Емоційне виховання не означає відсутності

дисципліни. Насправді, коли ви емоційно близькі, ви маєте більший вплив. Якщо ви бачите, що ваші діти роблять помилки або не хочуть виконувати якусь роботу, ви можете зробити їм зауваження. Ви не боїтеся встановлювати межі, сказати, що вони вас розчарували, коли знаєте, що вони можуть зробити краще. А оскільки між вами існує емоційний зв'язок, то вони прислухаються до ваших слів, їх цікавить ваша думка і вони не хочуть викликати ваше невдоволення. Таким чином, емоційне виховання допомагає вам мотивувати своїх дітей і керувати ними.

## П'ять кроків емоційного виховання

### Крок № 1: усвідомлення емоцій дитини

Якщо ви припускаєте, що ваша дитина відчуває сум, гнів або страх, поставте себе на її місце, щоб побачити світ її очима. Коли ви відкриваєте серце і відчуваєте те саме, що й дитина, ви відчуваєте емпатію, яка є основою емоційного виховання.

### Крок № 2: емоція як засіб для зближення і навчання

Якою б не була причина кризи - зламана іграшка, нездатність до математики або зрада друга, - негативні переживання є чудовою можливістю для співпереживання та зближення зі своїми дітьми. Негативні почуття розсіюються, якщо діти можуть поговорити про свої емоції, назвати їх і відчути, що їх розуміють. Звертаючись до почуттів, поки ті ще не набрали сили, ви отримуєте можливість тренувати вміння вислухати і отримувати навички вирішення проблем. Дитина розуміє, що ви її союзник, ви вчитеся співпрацювати і в разі великої кризи зможете разом її протистояти.

### Крок № 3: співчутливе вислуховування і підтвердження обгрунтованості почуттів дитини

Налаштуватися на хвилю емоцій дитини можна через мову рухів її тіла, вираз обличчя та жести. Ви бачите наморщений лоб, напружену щелепу або постукування ногою? Що вони говорять про самопочуття дитини? Майте на увазі, ваша дитина теж вміє читати мову рухів. Тому, якщо ваша мета поговорити невимушено та з турботою, прийміть позу, яка про це скаже.

Сядьте на одному рівні з дитиною, зробіть глибокий вдих, розслабтеся і зосередьтеся. Ваша увага дасть дитині знати, що ви серйозно ставитеся до її проблеми і готові приділити їй час.

Коли дитина розповідає вам про свої почуття, покажіть, що ви її чуєте і вам це цікаво. Так ви дасте зрозуміти, що вважаєте почуття обгрунтованими. Ефективно продемонструвати своє розуміння можна через приклад з власного життя.

### Крок № 4: допомогти дитині позначити емоцію словами

Допомога в позначенні емоції дозволяє дітям перетворити незрозуміле, страшне, неприємне відчуття в щось визначене, що має межі і є нормальною частиною повсякденного життя. Гнів, сум і страх стають переживаннями, які є у всіх і з якими всі справляються. Позначення емоції має заспокійливу дію на нервову систему і допомагає дітям швидше відновитися після неприємних інцидентів.

### Крок № 5: введення обмежень + допомога у вирішенні проблеми

Цей процес також складається з п'яти кроків:

1) введення обмежень.

Тут можна визначити «зони дозволеності»