

## КОГДА НА НАС ОБРУШИВАЮТСЯ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ, МЫ:

- находимся в панике;
- теряем уверенность;
- начинаем злиться...

Все это мешает нам быть эффективными.

## МЫ ХОТИМ:

- Сохранять уверенность и спокойствие;
- понимать причины происходящего;
- знать, как себя вести.

## ЭТО ПОМОЖЕТ НАМ:

- сохранить самоуважение;
- помочь собеседнику пережить эмоции;
- создать условия, чтобы нас выслушали.

## ТИПИЧНЫЕ СПОСОБЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА ЭМОЦИИ

### 1. Отрицание.

Ребенок: «ЭТО ТАК ТРУДНО!»

Мы: «Ничего тут нет трудного!»

### 2. Укор, совет:

Ребенок: ««ЭТО ТАК ТРУДНО!»

Мы: «Ты, наверное, не выучил правило. Попробуй повторить!»

### 3. Сравнение:

Ребенок: «ЭТО ТАК ТРУДНО!»

Мы: «Все уже давно сделали, ты один все собираешься!»

### 4. Нотации.

Ребенок: «ЭТО ТАК ТРУДНО!»

Мы: «Каждый человек сталкивается с трудностями. Трудности нам даны для того, чтобы их преодолевать! Если человек не справляется с трудностями...»

Человеку, у которого что-то произошло, прежде всего, важно выговориться и получить поддержку



## ЕСЛИ ДЕТИ НЕ ПОЧУВСТВУЮТ, ЧТО ИХ ЭМОЦИИ ПРИНИМАЮТ, ОНИ БУДУТ ГЛУХИМИ К НАШИМ САМЫМ ЛУЧШИМ ОБЪЯСНЕНИЯМ

## ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ

### 1. Выслушать, оказывая

поддержку: «Ооо», «Ммм», «Ну и ну», «Хм-мм», «ничего себе», да, бывает»

### 2. Повторить слова:

«это трудно!»;

### 3. Признать чувства и назвать их словом:

«Вижу, ты ОТЧАЯЛАСЯ это понять».

### 4. Признать чувства и записать желаемое в список желаний

«Понимаю, ты хочешь взять эту книгу прямо сейчас. Давай, я запишу на листочке и повешу на холодильник, что ты будешь следующим»

### 5. Признать чувства и дать понарошку то, что не можете дать на самом деле

«Было бы так замечательно, если бы все примеры решались легко и без усилий».