

Эффективное общение. «Принятие чувств».

Не принимая чувства и эмоции ребенка, отрицая и избегая их родители теряют эмоциональную связь с ребенком и его доверие.

Уважаемые родители потренируйте эту технику общения, и вы увидите результаты уже через несколько дней!!!

Ниже приводятся эффективные и не эффективные варианты ответов.

1

- Не эффективные родительские ответы: «Не смей его бить ! Это же твой брат!» - отрицается злость, но при отрицании чувство не уходит, а наоборот увеличивается.
- Принятие чувств ребенка: «Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя» - принимается чувство, но выстраиваются ограничения по поведению, подчеркивается, что не желательно.

Главное правило этой техники-

Определить чувство ребенка в данной ситуации – и построить свою фразу с принятием этого чувства

2

- Не эффективные родительские ответы: «Не бойся. Собака тебя не тронет» - отрицается страх.

Определяем эмоцию, чувство – страх и строим фразу с принятием

- Принятие чувств ребенка: «Я понимаю, что ты боишься собаку, я рядом с тобой, и мы перейдем на другую сторону улицы» - принимается чувство и предлагается адекватное поведение в данной ситуации

3

- Не эффективные родительские ответы: «Подумаешь - укол ! Даже малыш не боится, а ты...» - отрицается страх боли.

- Принятие чувств ребенка: «Я понимаю, ты

боишься, что будет больно, я буду рядом с тобой и нам нужно вылечить зубы» - принимается чувство и дается поддержка в эмоционально сложной для ребенка ситуации.

Желаю Вам удачи!!!

Педагог – психолог МБДОУ д/с №1 «Солнышко»

Вера Николаевна Чумакова