

1. Безумовне прийняття дитини.

Виражаємо незадоволення не дитиною, а її вчинками. Наприклад Не «Ти поганий/на, а «Ти вчинив погано», або « Мені не подобається, коли ти...».

2. Інвентаризація проблем.

Виписати 10 своїх проблем, 10 проблем дитини, 10 спільних проблем. Дуже часто вони повністю співпадають. Ми передаємо проблеми нашим дітям, вони наше «віддзеркалення».

«Банк емоцій» - якомога більше за день говорити дитині приємних слів, компліментів, поповнювати її впевненість у собі.

3. Активне слухання.

Слухати розповідь дитини, не перебиваючи. Перефразовувати сказане дитиною, коли вона засмучена. Проговорювати емоції дитини – ти засмучений, тобі боляче, ти образилася, тобі страшно.. Не давати свою оцінку події.

При цьому, коли йде відверта розмова:

- Дивитися дитині в очі
- Опуститися до рівня дитини (присісти)
- Вислухати дитину стільки, скільки їй потрібно
- Проговорити емоції дитини, дати тілесну підтримку (обняти, поцілувати)
- Не давати готовий висновок/результат, а спонукати дитину самостійно зробити висновок на майбутнє («Давай, подумаємо, як зробити наступного разу», «Чим тобі допомогти?», «Щоб ти хотів/хотіла зробити наступного разу?»)

4. «Контейнерування емоцій» - забирати негативні емоції і віддавати позитивні. Проговорювати емоції дитини під час стресової ситуації її же словами і віддавати хороші емоції, заспокоювати.

- «Я з тобою»
- «Я тебе розумію»
- «Я поряд»
- «Мені шкода, що..»
- «Я співчуваю..»
- «Я тебе люблю»

5. «Емоційна грамотність» - вміння розпізнавати свої почуття і емоції. Визначати, чому ми так себе відчуваємо. Протягом дня коментувати все, що відбувається з дитиною і добре, і погане. Не приховувати і свої власні емоції перед дитиною. Дитина має вчитися розуміти себе. Давати дитині розумний вибір (з 2-х, які підходять батькам). Вчитися домовлятися і робити поступки одне одному.

6. Заміна «ТИ-меседж» на «Я-меседж».

Говоримо дитині про свою емоцію, не навішувати ярлики. Якщо починати розмову з «Ти», то ми перекладаємо емоції і

відповідальність на дитину і вона відчуває себе постійно винною.

- Я злюся
- Мені неприємно
- Я ображаюся
- Я засмучена
- Мені боляче

7. Пошук ресурсу для мами.

Спочатку допомогти собі, а потім дитині. Приділяти собі час хоча б раз на тиждень. Робити щось приємне для себе, а також для чоловіка. Делегувати обов'язки в сім'ї іншим членам родини. Залучати чоловіка до більшого спілкування з дітьми, щоб простір дитини (особливо хлопчика) був менш «жіночий».

8. Вирішення конфліктів

- Конструктивно
- Деструктивно

Конструктивний шлях – активне слухання, «я-меседж». Якомога менше вживати «НЕ» (замість «нічого не вийде» - спробуй ще, ти глухий? – почуй мене!, замовкни! – я тебе слухаю). Якомога більше ласкавих слів, використовувати похвалу і заохочення.

Деструктивний шлях. Задати собі 2 питання

Я виховую щасливу дитину чи слухняну? Є поняття «дисципліна» і «послух». Слухняна дитина, коли нема поряд авторитетного дорослого, поводить себе з іншими жадливо. А дисциплінована дитина знає норми поведінки, хоч може й не завжди їх використовувати. При довірливих відносинах дитина просто копіює поведінку дорослого.

Коли конфлікт занадто гострий і терпіння на межі: порахувати до десяти, глибоко дихати, якщо не допомогло, спробувати уявно зменшитися за дитину, якщо не допомогло - сісти, якщо ні – лягти (в положенні лежачи людина кричати не може)

Який приклад я показую дитині?

9. **Відчувати потребу дитини.** Показувати дитині, що вона хороша, любима. Підтримувати здібності і особливості дитини, навіть і тому, що вона не така як всі

10. Формуємо Самооцінку дитини.

Порівнювати дитину не з іншими, а з нею самою в минулому.

Не говорити про дитину в її присутності, не обговорювати дитину з іншими. Завжди стояти на боці дитини.

Не робити за дитину те, що вона вміє робити сама, тому що ми транслюємо невпевненість в її діях, крадемо в неї можливості вчитися на власному досвіді.