



МУДРЫМИ РОДИТЕЛЯМИ  
НЕ РОЖДАЮТСЯ.

*Этому можно научиться!*



КАК ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА И СЕБЯ?  
КАК РАСПОЗНАВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ЧУВСТВА И  
ЛУЧШЕ С НИМИ СПРАВЛЯТЬСЯ?

В этой рабочей тетради вы найдете советы специалистов  
и рабочие листы, которые помогут вам стать сознательным  
родителем.

---

Каждая семья особенная, и универсального способа быть родителем не существует. Но есть принципы, соблюдая которые, можно вырастить ребенка самостоятельным и уверенным в себе человеком.

Исследования подтверждают, что авторитетное родительство эффективнее, чем авторитарное. Мы хотим, чтобы дети доверяли нам, слушали и уважали нас, а не боялись. Мы хотим поддерживать, но не давить. Как найти баланс?

Надеемся, что советы из этой рабочей тетради помогут вам найти баланс, получить еще больше удовольствия от родительства и лучше понять мир маленького человека!

Ждем вас также на сайте [tarkvanem.ee](http://tarkvanem.ee), где вы найдете статьи, рабочие листы, обучающие видео и возможность получить э-консультацию у специалистов разного профиля.

---

# КАК СПРАВИТЬСЯ С СИЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Порой кажется, что контролировать сильные эмоции сложно и почти невозможно. На самом деле, сильные эмоции можно ослабить с помощью верной техники, просто это требует сосредоточенности и осознанного пошагового подхода.

**УСПОКОЙТЕСЬ:** глубоко и медленно вдохните и выдохните 3 раза, медленно сосчитайте до десяти, выполните любимое физическое занятие и выпейте воды.

**НАПОМНИТЕ СЕБЕ,** что причинение боли другому человеку никогда не оправдано.

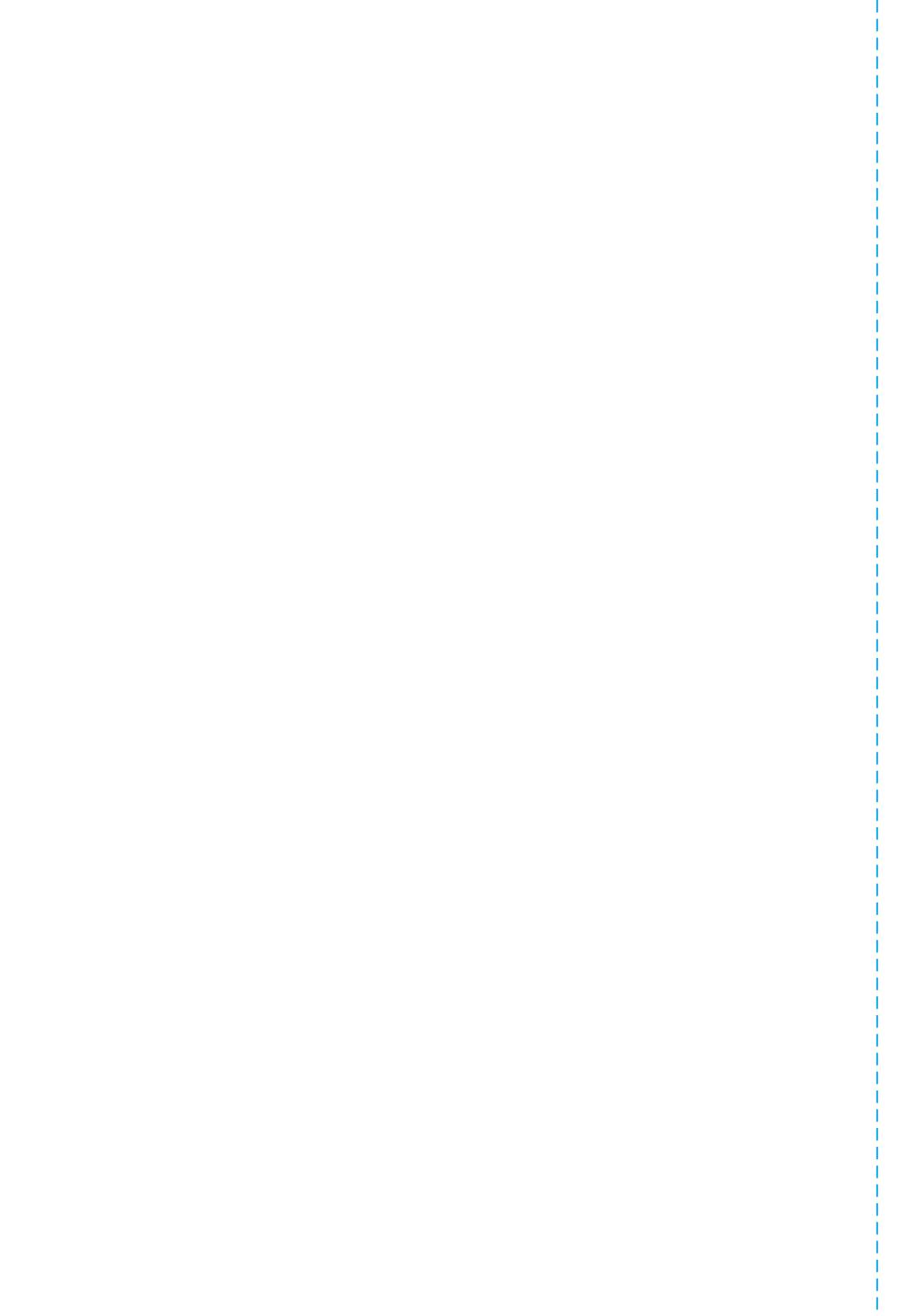
**ИЩИТЕ ПОМОЩИ, ЧТОБЫ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОЖНЫМИ ЭМОЦИЯМИ.**

Обсуждая вместе, проще добраться до сути проблемы.

**ВЫРАЗИТЕ СЛОВАМИ:**

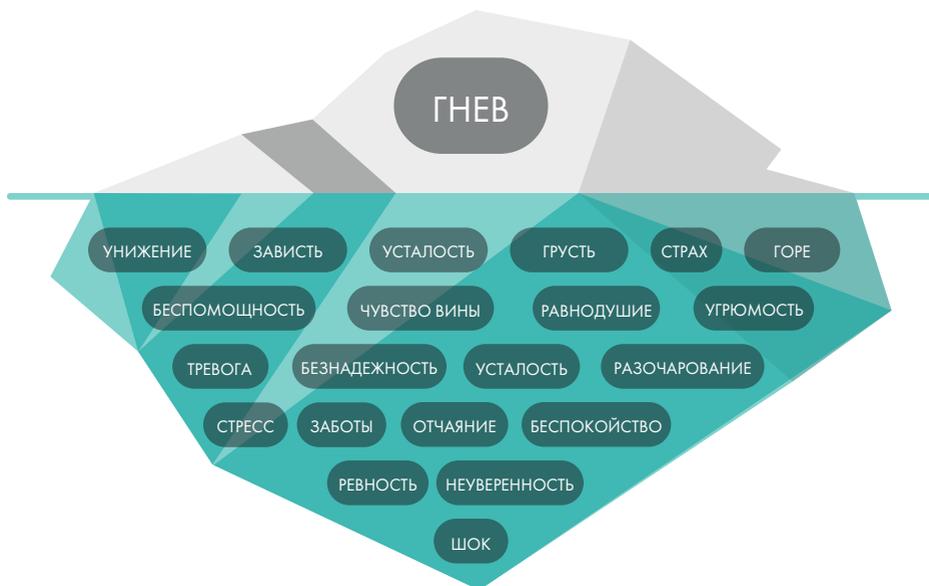
1. Как вы себя чувствуете
2. Почему вы так себя чувствуете
3. Каких событий вы желаете в дальнейшем

**ЧУВСТВА ОСТЫВАЮТ НЕ СРАЗУ.** Предоставьте себе это время до того, как приступить к решению этой проблемы.



## ЧТО ДЕЛАТЬ С ГНЕВОМ?

Гнев вызывает прилив крови к конечностям, чтобы мы могли убежать или сразиться в ситуациях, ставших его причиной. Наше сердцебиение прыгает до потолка, злость и гнев туманят наш разум. Гнев можно сравнить с айсбергом – его видимая часть обманчива, ведь большая часть айсберга, как и гнева, скрыта от глаз.



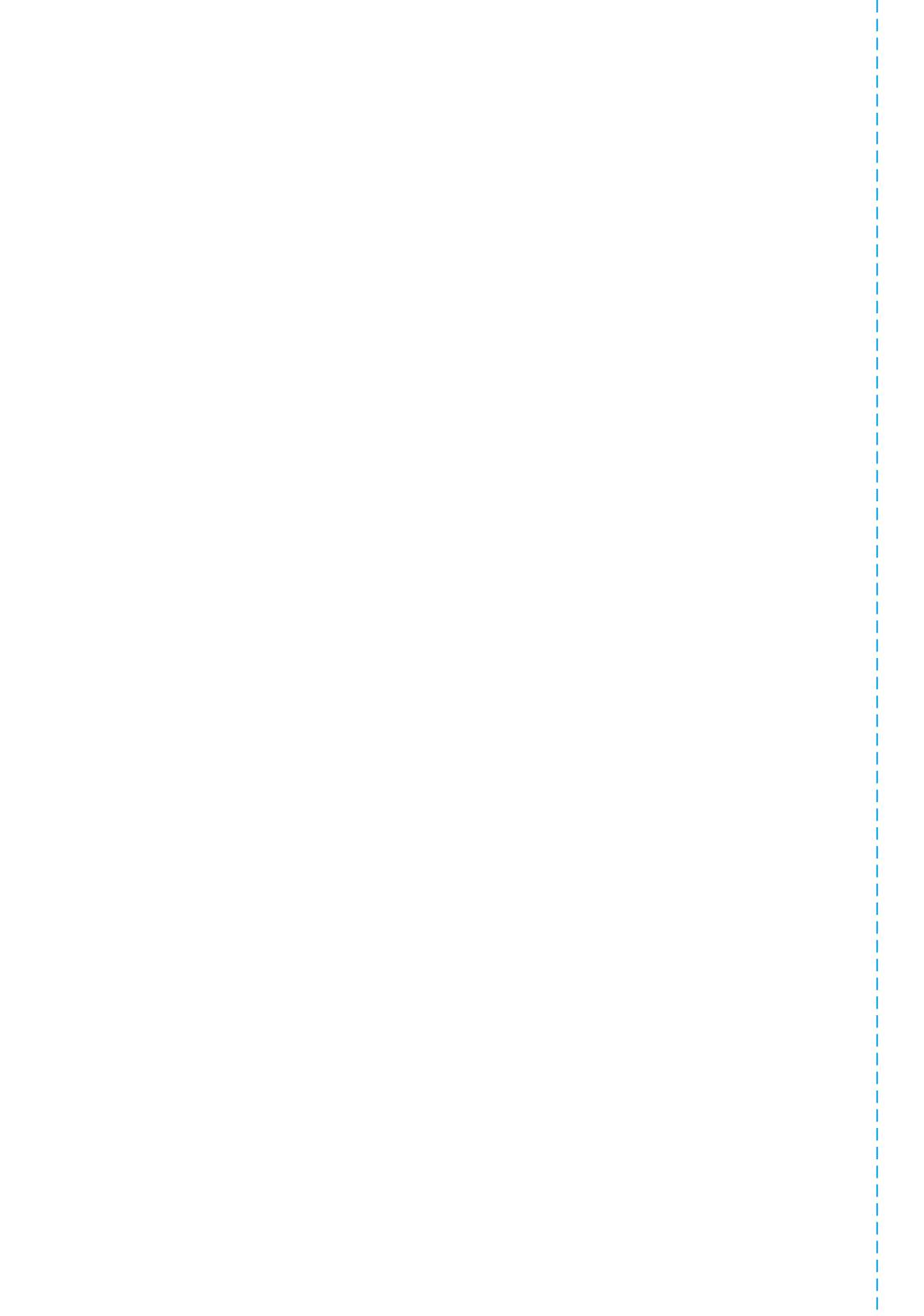
## КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ

1. Старайтесь не принимать ситуацию слишком близко к сердцу и чувствовать себя виноватым.
2. Проанализируйте причину своего гнева.
3. Найдите в нижней части айсберга чувство, которое вы испытывали до приступа гнева.
4. Найдя это чувство, сообщите о нем своему партнеру, при общении с которым вы рассердились. Например: «Я очень волновался!» или «Я ощущал свою беспомощность».



### СОВЕТ:

Сообщение о ваших чувствах до гнева поможет партнеру по общению лучше вас понять, создаст почву для успокоения и примирения.



# КАК УСПОКОИТЬСЯ

Порой мы раздражаемся из-за мелочей – например, неприятной ситуации или чужих слов, которые сильно задевают. Очень важно заметить, как в вас растут эти неприятные эмоции, и сказать себе «Стоп». За ростом эмоций можно следить с помощью «светофора чувств». Когда зеленый меняется на желтый, пора сделать глубокий выдох.



**Красный**

## **СЕРДИТЫЙ ИЛИ ОЧЕНЬ СЕРДИТЫЙ**

**СТОП!** Если вы уже рассердились, постарайтесь найти верный способ успокоиться – например, прогулка, тренировка и пр.

Как на красный не переходят дорогу, так же нельзя приступать к решению ситуации в гневе.

**Желтый**

## **ТРЕВОЖНЫЙ ИЛИ РАЗДРАЖЕННЫЙ**

**ВНИМАНИЕ!** Заметив, что вы встревожены или раздражены (дыхание ускорено, бросает в жар, перед глазами темно и пр. признаки), притормозите. Постарайтесь расслабиться и контролировать свое раздражение.

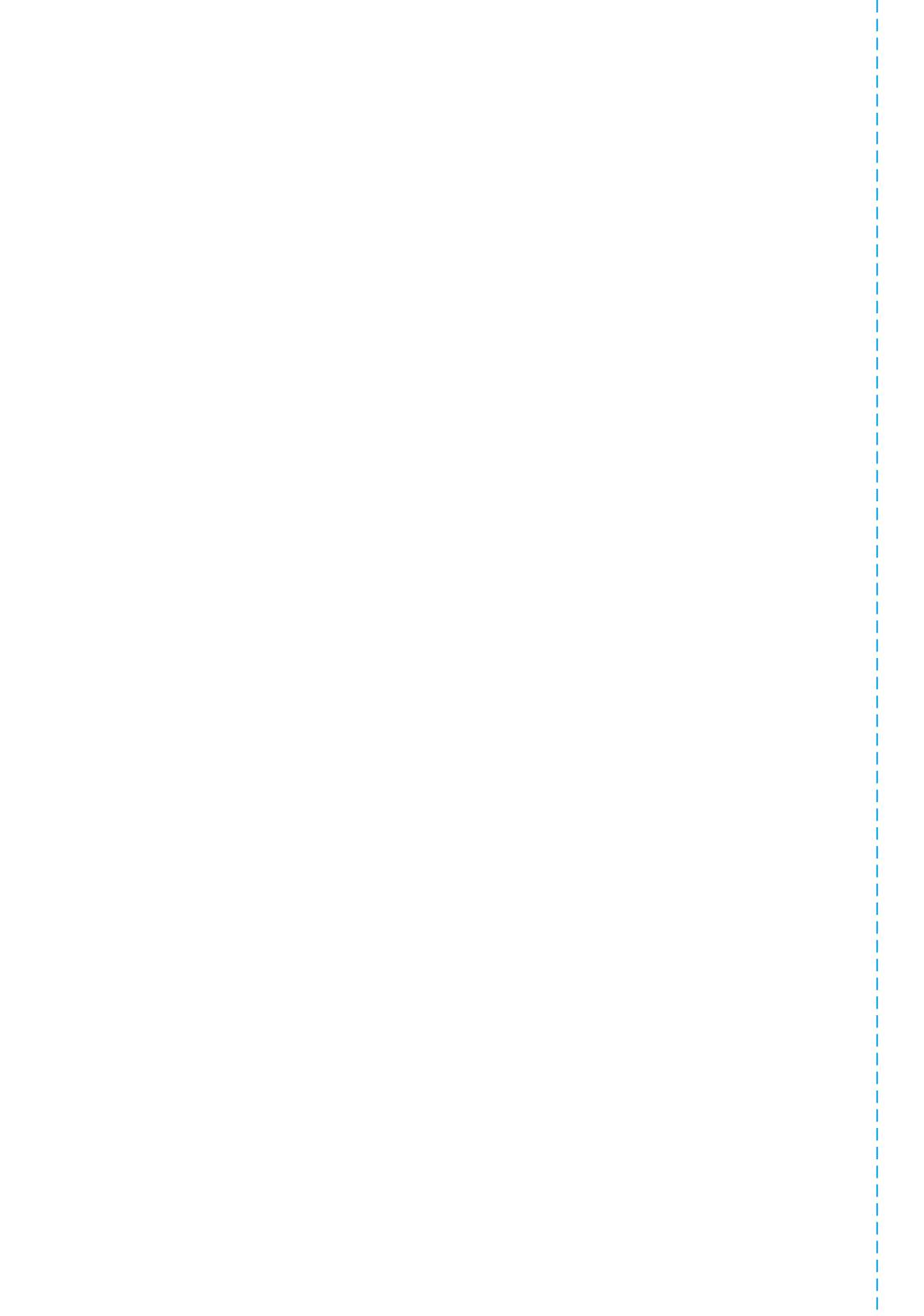
Почти всегда вы сами решаете, какой сигнал последует за желтым – красный или зеленый.

**Зеленый**

## **СПОКОЙНЫЙ**

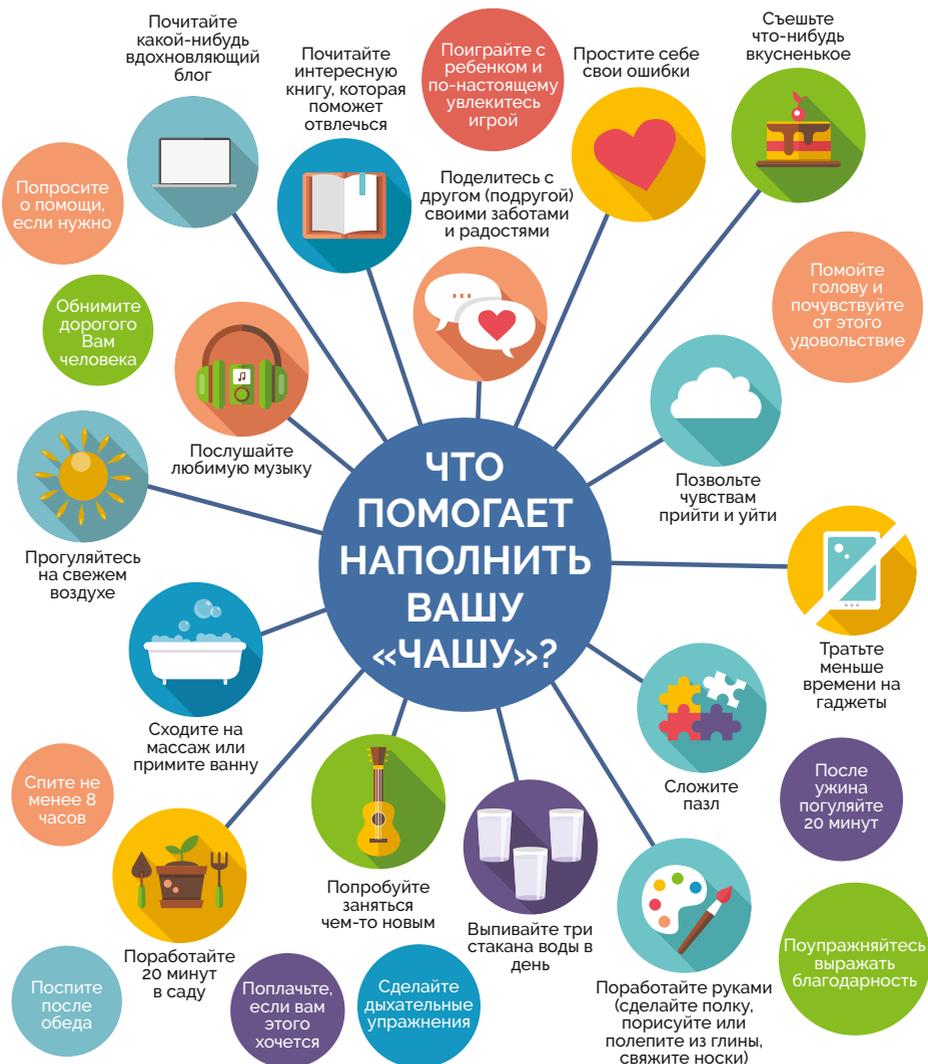
«Пересекать дорогу» безопаснее всего на зеленый свет (спокойно и нейтрально).

Самое плодотворное состояние при решении сложных ситуаций в общении – когда вы спокойны.

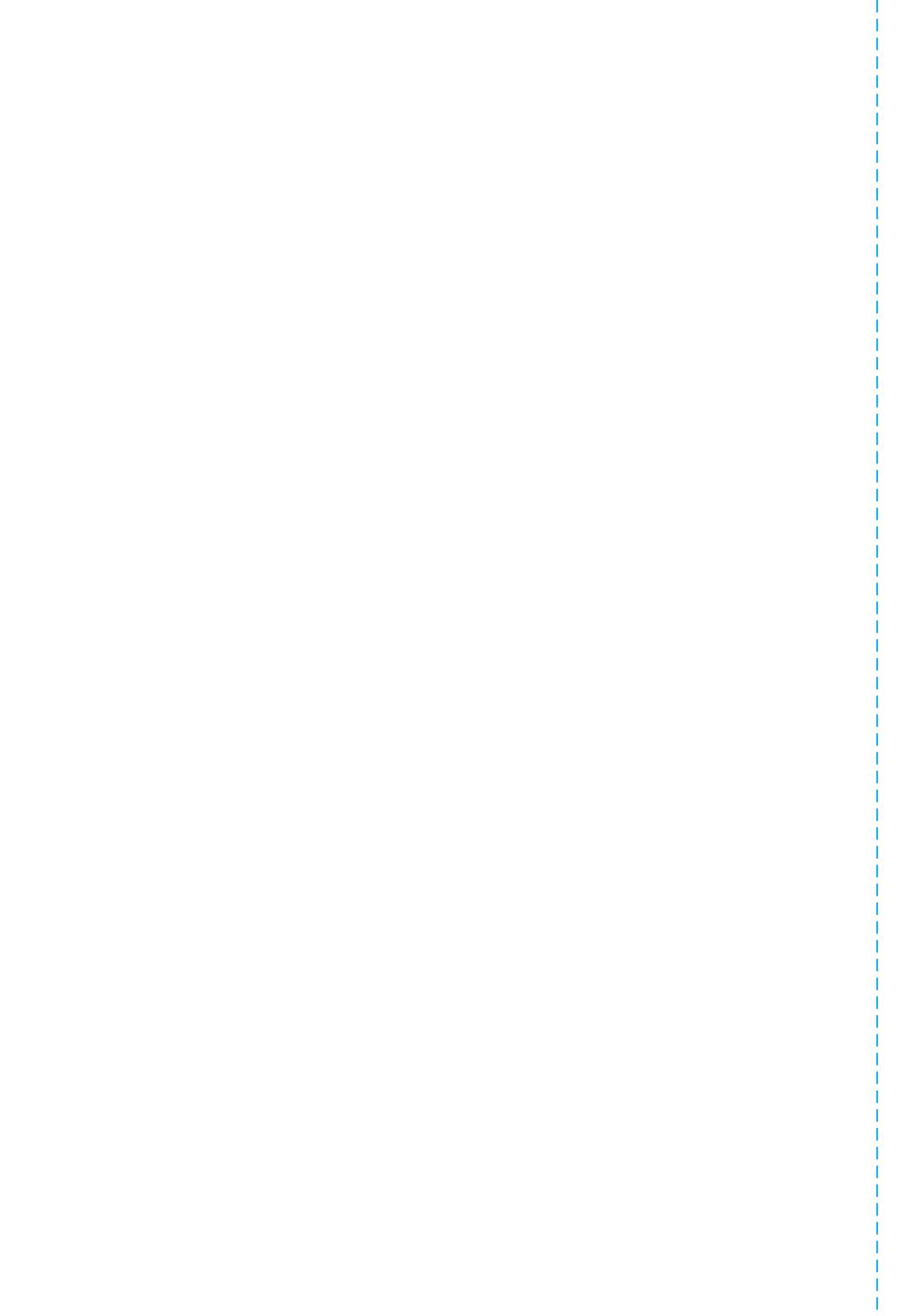


## ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО, ВОСПИТЫВАЯ РЕБЕНКА, ЗАБЫВАЕТЕ О СЕБЕ?

Вспомните, что вас радует и успокаивает в сложные моменты. Здесь вы найдете некоторые советы, которые смогут вас поддержать.



Помните: забота о себе – это не эгоизм. Когда ваши потребности удовлетворены и ваша «чаша наполнена», у вас будет больше энергии и вам будет легче быть хорошим родителем, делиться своей радостью и уделять внимание другим.







TARKVANEM.EE