

Часом ми відчуваємо безсилля й злість

## ЯК ОПАНУВАТИ СЕБЕ І НЕ ЗІРВАТИСЬ НА ДИТИНІ?

1

**Заспокойтесь.**

Зробіть вдих-видих /  
порахуйте до 10 /  
побудьте на самоті тощо.

2

**Вивільніть емоції:**

напружте й розслабте тіло /  
пострибайте / потупайте /  
побийте подушку в іншій кімнаті.

3

Запропонуйте дитині  
**обійнятися** чи навіть  
поплакати разом.

4

**Обговоріть** із дитиною  
її та ваші емоції.  
Поясніть чому розізлились:  
через втому, сум тощо.

5

**Долайте справжні причини**  
своїх емоцій: перевтому /  
конфлікт з партнером тощо.  
**Дбайте про себе.**

6

Якщо немає сил  
опанувати себе,  
зверніться до **психолога**.

7

А який ваш мирний  
варіант? **Знайдіть його,**  
**спробувавши різне.**



# Розмови з дитиною

Говоріть зі своїми дітьми! Задавайте їм запитання. Коли дитина формулює відповіді, це допомагає їй усвідомити і переробити пережиті стресові події.

Будь чуйні до своїх дітей! Але не примушуйте до розмов! Якщо не готова відповідати на якесь запитання, не наполягайте.

Коли ваша дитина буде готова поговорити, задавайте питання і уважно слухайте відповіді. Можна задавати уточнюючі питання, але ні в якому разі НЕ можна засуджувати! Немає неправильних відповідей, немає неправильних почуттів.

Не критикуйте, а замість цього уважно слухайте.

## Запитайте у дитини:



*Δ Що тобі подобається в собі, а що ні?*

*Δ Якби ти міг поїхати куди завгодно, куди би ти поїхав?*

*Δ Яке заняття робить тебе щасливим?*

*Δ Якби на один день можна було стати кимось іншим, ким би ти став?*

*Δ Яке свято ти любиш найбільше?*

*Δ Чого дорослі про тебе не розуміють?*

*Δ Яким був найкращий комплімент, який тобі говорили?*

*Δ Що тебе злить?*

*Δ Що тебе лякає?*

*Δ Яким був би твій ідеальний день?*



# ПРИНЦИПИ ПОЗИТИВНОГО БАТЬКІВСТВА



Намагайтесь дитивитись  
на речі з точки зору дитини



Завжди святкуйте  
дитячі досягнення



Не відволікайтесь  
на інші справи  
під час гри з дитиною



Виявляйте інтерес  
до всіх дитячих  
поробок та вчинків



Підбирайте ігри,  
які підходять дитині  
за віком



Ловіть баланс між  
своїми потребами та  
потребами дитини,  
не допускайте перекосів



# Руханка "Черешнева радість"



1

Раз — черешенька  
смачненька,  
плескаємо в долоні.



2

два — черешня рум'яненька,  
показуємо рум'янець на щічках.



три — черешенька моя,  
соковита і смачна!  
руки вбоки, крутимось.



4

3

Ми черешеньки збирали і  
та у кошики складали.  
Показуємо, як зриваємо.



Як нарвемо їх багато,  
будем друзів пригощати.  
Показуємо, як багато нарвемо.



6

5

Раз — черешеньки матусі,  
плеснули.



два — черешні для бабусі,  
підстрибнули.

7

три — черешеньки для тата,  
дідуся, сестри і брата.  
руки вбоки, крутимось.

8



9

Рясно так  
черешні родять,  
Діточки довкола ходять:  
Дякують усі за милість,  
черешневу радість й щирість!  
Беремось за ручки і ходимо по колу.

