ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ЗРОЗУМІТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ

(Життя без насильства Франс Вудз)

* Діти показують свої страждання та хвилювання за допомогою своєї поведінки - надчутливої замкненої та пустотливої. Дайте дитині додаткову підтримку, підбадьорте її /його ,а будьті терпимі, коли ^ін /вона перебувають у стресовому стані.
* Будьте чуйні до почуттів, які виражає дитина словесно та іншим шляхом.
* Допоможіть дітям навчитися казати про свої почуття замість того, щоб дитина прості замкнулася, навчіть вирішувати проблеми словесно, а не фізично, методом знаходжена кращих способів для того, щоб впоратися із ситуацією.
* Проводьте співбесіди про почуття, висловлюючи Ваші власні почуття та помічаючи почутт дитини ("Мені стає сумно, коли я сперечаюсь зі своїми друзями, можливо тобі також").
* Діти молодшого віку потребують допомоги, щоб навчитися відмічати свої почуття. Ц допомагає їм ввійти в емоції,більш точно розпізнати їх та впоратися з ними. (Дитині молодшог віку: "Думаю, що ти плачеш тому, що ти змучився (лась)" або "Я знаю, що Джоан забрала тві м’яч і тебе це прикро вразило").
* Допоможіть дітям навчитися заспокоюватись самостійно, коли вони прикро вражен Наприклад, іноді дитині старшого віку необхідно просто більше часу побути наодинці.
* Переконайте дитину, що у всіх дітей виникають почуття за певних обставин ("’Іноді діт лякаються і це нормально", "якщо щось не працює, це тебе дратує").
* Іноді дітям легше відповісти на коментар, ніж на пряме питання, якщо щось не так (Гі, і виглядаєш дещо засмученим . Напевно, ти думаєш про свою мамусю").
* Буває так, що дітям легше коментувати почуття дитини в контексті почуттів більшості діте ("Більшостідітей стає моторошно та сумно, коли їхній татусь та мама сваряться).