

## Слова, которые можно сказать ребенку при агрессии

- ☀ Ты хотел, чтобы я разрешила еще мультик посмотреть, а я не разрешила и ты сердишься. Иди я тебя пожалею.
- ☀ Ты сердишься. Да, так бывает. Это нормально.
- ☀ Ты сердишься. Расскажи мне, что тебе не нравится.
- ☀ Ты обиделся на меня и не хочешь со мной говорить. Понимаю. Давай я с тобой посижу рядом. Как захочешь, чтобы я тебя обняла, я сразу с радостью тебя обниму.
- ☀ Ты злишься на меня, понимаю. Злиться можно – это нормально. Тебе сейчас хочется стукнуть меня. Но бить нельзя, можно со всей злости постучать по подушке или топтать ногами или зарычать.
- ☀ Тебе не нравится ситуация и ты кричишь, я готова тебя выслушать, но в более спокойной обстановке. Давай сейчас умоемся, выпьем воды, а потом спокойно поговорим.
- ☀ Обрати внимание, ты сейчас кричишь. Я понимаю, что ты сердишься, и всё же в таком тоне общаться неприемлемо.
- ☀ Если ребенок, не принимает свою эмоцию, необходимо уйти от ты-сообщений:
  - в этой ситуации действительно можно разозлиться, понимаю тебя;
  - я бы тоже расстроилась, рассердилась в этой ситуации;
  - любому человеку было бы неприятно в этой ситуации, и он мог бы разозлиться;
  - в этой ситуации сложно оставаться спокойным и не разозлиться.

## Слова, которые можно сказать себе:

- ✿ Я-взрослый/ая, он-ребенок, я справлюсь. И помогу ему прожить его эмоции.
- ✿ Агрессия у ребенка – это запрос на помощь. Он чувствует напряжение и не знает, как его снять экологично.
- ✿ Тон общения задает взрослый. В любой конфликтной ситуации я более ресурсен/на, чем мой ребенок.
- ✿ Я принимаю ребенка таким какой он есть, с любыми эмоциями, я рядом и люблю его безусловно.
- ✿ Агрессия – это способ снять напряжение, все эмоции важны и нужны, важно их принять в человеке. Для этого я должен/на быть в ресурсе.
- ✿ Злость иногда помогает выйти на новый уровень. Разозлился на себя и сделай то, что давно откладывал/ла.
- ✿ Эмоцию злости важно выразить и забыть!
- ✿ Очень тяжело выразить злость экологично для себя и других, и этому стоит научиться.
- ✿ После злости можно и важно извиниться!
- ✿ Выразить злость экологично – это лучший способ сохранить здоровье.
- ✿ Злость никогда не возникает на пустом месте, ей что-то предшествует, а поэтому важна профилактика.