**Консультация для родителей**

**«Не реви! Как сказать это правильно»**

***Подготовили: воспитатели гр.№8***

***Брянцева И.С.***

***Поддубная Н.И.***

***18.12.2019год***

Советы о том, как правильно реагировать на слёзы ребёнка, ведь слишком часто раздражённо-категоричное: «прекрати плакать!» даёт обратный эффект.

Взрослые могут сбросить напряжение тем же плачем или смехом, дрожью в теле, вспышкой гнева. Мы это делаем редко, потому что нас с детства учили подавлять в себе такие реакции. Для того, чтобы дети учились управлять своими чувствами, мы не должны требовать: «Прекрати плакать!», а подержать и успокоить ребёнка, тем самым устанавливая с ним более тесный и глубокий психологический контакт.

Вот как это можно сделать:

**Общие успокаивающие фразы**

- Я с тобой

- Я понимаю, как ты расстроен-/а

-Да, это очень тяжело

-Я буду рядом, пока тебе грустно

- Я никуда не уйду

- Ты в безопасности. Самое главное для меня – быть сейчас рядом с тобой

- Мне так жалко, что ты потерял/-а игрушку (что твой друг сказал..., что у тебя упало мороженое)

- Я тебя слышу, солнышко

**Конкретизируем причины плача**

- Ты так хотел/-а эту игрушку (мороженое, чтобы папа остался дома, пойти в парк)

- Эта собака (ребёнок, поездка, как я повысила голос) напугала тебя

- Давай ещё раз посмотрим, где болит

**Удерживаем ситуацию в рамках и выслушиваем возражения**

- Я не могу разрешить тебе пойти на праздник (ударить в ответ, играть моими очками)

- Тебе нужно обуться (закончить домашнее задание, сесть в машину)

**Напоминаем, что ситуация может улучшиться**

- Я дам тебе ещё конфетку, в следующий раз, скоро

- Я знаю, что ты с этим справишься

- Мама скоро вернётся

- Я уверена, что ты всё же можешь весело провести время

- Всё в порядке с этой футболкой, тебе в ней хорошо

- Так как сейчас, не будет всегда

**Чего делать не надо:**

- Развешивать ярлыки на эмоции: « Я вижу, ты злишься!»

- Отвлекать ребёнка от его эмоций: «А давай пойдем и посмотрим, что там папа делает!»

- Спешить исправить ситуацию: «Ну, пошли уже, я куплю тебе это мороженое!»

- Рационализировать: « Ну, мороженое ты ел/-а уже вчера»

-Стыдить и заставлять молчать: «Что это за вой ты здесь разводишь?»

-Наказывать и угрожать: «Если ты сейчас же не прекратишь, мы пойдём домой!»

Надеемся, наши советы помогут Вам при общении с ребенком в любых ситуациях!