



Умница.

Управляем эмоциями

Умница®

Дневник принятия ЭМОЦИЙ



ЛЮБОВЬ



СТРАХ

В конце каждого дня делайте запись в дневнике принятия эмоций, чтобы осознавать, насколько вам удаётся принимать эмоции вашего малыша. Принятие эмоций не такое уж простое занятие, особенно если вы сами испытываете стресс. Если иногда у вас это не получается, не страшно! Старайтесь фиксировать успешные попытки и отслеживать результат.



ГНЕВ



РАДОСТЬ

ГРУСТЬ



Только для личного использования.
Распространение запрещено.

© Skylark-Умница



Дневник принятия эмоций

| Эмоция ребёнка | Смог ли принять эту эмоцию? Назвал ли я эту эмоцию? Понял ли я, чем была вызвана эта эмоция у ребёнка? Принял ли я эмоцию? (Если не поведение, то хотя бы эмоцию.) | Каким был результат? Почувствовал ли малыш себя лучше? Научился ли он чему-то? Научился ли я чему-то? Стал ли я ближе к своему ребёнку? |
|---|--|--|
| Грусть – дочка расстроилась, потому что я не купил ей игрушку. | Я сказал: «Я вижу, что тебе грустно. Тяжело, когда ты что-то хочешь и не можешь получить». Я попытался принять её точку зрения на вещи, хотя раздражение мне мешало. | Она успокоилась не сразу. Но когда я пообещал ей записать, что она очень хочет эту игрушку, дочка перестала плакать, и через несколько минут мы обнялись. Мы действительно стали ближе друг к другу. |
| Гнев – дочка разозлилась, потому что брат швырнул её куклу, и толкнула его. | Всем пришлось нелегко. Сначала я просто отругал дочку. Но потом попытался признать её гнев (не поведение!). Я сказал: «Я понимаю – тебе неприятно, когда кто-то берёт твои вещи. Мне это тоже не нравится. Но нельзя толкать людей. Просто скажи братику, что ты злишься». | Сначала ничего не помогло – они оба рыдали, и у меня лопнуло терпение. Но когда чуть позже мы обсудили произошедшее, дочка успокоилась и извинилась перед братиком. |
| | | |

Принятие эмоций, в том числе с помощью эмоциональной подстройки и отражения, будет легче, если вы прибегнете к занятиям из комплекта или, например, к игрушкам-эмоциям.

| Эмоция ребёнка | Смог ли принять эту эмоцию? Назвал ли я эту эмоцию? Понял ли я, чем была вызвана эта эмоция у ребёнка? Принял ли я эмоцию? (Если не поведение, то хотя бы эмоцию.) | Каким был результат? Почувствовал ли малыш себя лучше? Научился ли он чему-то? Научился ли я чему-то? Стал ли я ближе к своему ребёнку? |
|-----------------------|---|--|
| | | |
| | | |
| | | |