

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад № 233

Консультация для родителей «Сила в спокойствии»



Екатеринбург, 2026г.

Гусева Ксения Андреевна,
педагог-психолог

КАК РОДИТЕЛЮ ВЫДЕРЖИВАТЬ
СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ РЕБЁНКА
И ОСТАВАТЬСЯ ОПОРОЙ?



КОГДА РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ,
КРИЧИТ ИЛИ ЗЛИТСЯ

ВНУТРИ РОДИТЕЛЯ ВОЗНИКАЕТ НАСТОЯЩАЯ
БУРЯ ЧУВСТВ.

В ЭТОТ МОМЕНТ СЛОЖНО НЕ ВОСПИТЫВАТЬ,
А ПРОСТО ВЫДЕРЖИВАТЬ.



ЭТО ПРОИСХОДИТ, ПОТОМУ ЧТО...

ДЕТСКАЯ ЭМОЦИЯ ЗАДЕВАЕТ НАШИ УЯЗВИМЫЕ МЕСТА.

В ГОЛОВЕ ВЗРОСЛОГО МОГУТ ПРОМЕЛЬКНУТЬ
СЛЕДУЮЩИЕ МЫСЛИ

Я плохой родитель

Он мной управляет

Что подумают
другие?

Я не справляюсь

**ЭТИ МЫСЛИ
МЕШАЮТ
СПОКОЙНО
РЕАГИРОВАТЬ.**



ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ОПОРОЙ...

ВАЖНО СНАЧАЛА ПОМОЧЬ СЕБЕ,
А ПОТОМ УЖЕ РЕБЁНКУ.



ПОМНИТЕ!

ВЗРОСЛЫЙ - ГЛАВНЫЙ
РЕГУЛЯТОР В СИСТЕМЕ.



ШАГ 1 СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ



- НЕ ОТВЕЧАЙТЕ СРАЗУ.
- ОТЛОЖИТЕ ПОПЫТКИ ВОСПИТАНИЯ В ПИК НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ.
- ДАЙТЕ СЕБЕ 5-10 СЕКУНД.



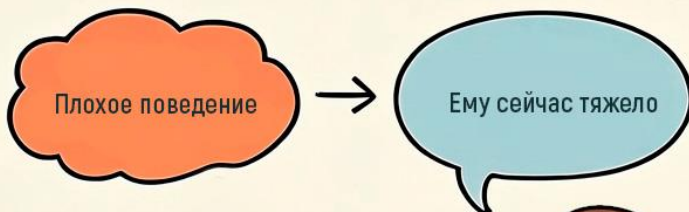
ШАГ 2 УСПОКОЙТЕ СВОЁ ТЕЛО

- СДЕЛАЙТЕ МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ.
- РАССЛАБЬТЕ ПЛЕЧИ.
- ПОЧУВСТВУЙТЕ ОПОРУ ПОД НОГАМИ.



КОГДА ТЕЛО РАССЛАБЛЯЕТСЯ,
МОЗГУ ЛЕГЧЕ ВНОВЬ
ВКЛЮЧИТЬСЯ В РАБОТУ.

ШАГ 3 ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ФОКУС



- ВМЕСТО ОБВИНЕНИЙ («ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ») СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПОДДЕРЖКЕ («ЕМУ СЕЙЧАС ТЯЖЕЛО»).
- ПЕРЕСТРОЙТЕ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ: НЕ ВАС ХОТЯТ РАССТРОИТЬ, А ВАШ МАЛЫШ ПЕРЕЖИВАЕТ ТРУДНОСТИ.



ТАКОЙ ПОДХОД ПОМОГАЕТ ИЗМЕНИТЬ ГОЛОС И СНИЗИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ.

БЫТЬ ОПОРОЙ ВОВСЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТАКАТЬ КАПРИЗАМ, НО ЧЕТКИЕ ГРАНИЦЫ СТАНОВЯТСЯ ДЕЙСТВЕННЫМИ ТОЛЬКО ТАМ, ГДЕ ДЕТИ ЧУВСТВУЮТ БЕЗОПАСНОСТЬ.

СНАЧАЛА УСТАНАВЛИВАЕМ СВЯЗЬ, ДОВЕРИЕ И БЛИЗОСТЬ, А УЖ ЗАТЕМ ВВОДИМ РАЗУМНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ.



Помните: ваша способность оставаться спокойным в шторм детских эмоций — это лучший подарок, который вы можете сделать своему ребёнку. Это и есть настоящая опора.



Записаться на консультацию к педагогу-психологу Гусевой Ксении Андреевне можно по QR-коду или по телефону: 89506596425.

