**ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ?**

Это когда...

... ты заплакал и близкий человек говорит: «Понимаю, тебе грустно.

Иди, я обниму тебя», а не «Посмотри на себя в зеркало, на кого ты

похожа» или «Плачут только слабаки»…

... ты волнуешься и сердце уходит в пятки, а тебе говорят:

«Понимаю, как ты волнуешься… это нормально, с тобой всё в

порядке. Любой бы волновался на твоём месте. Всё будет хорошо,

ты справишься» вместо «Надо было раньше головой думать, тебя

сюда насильно никто не тянул»...

... ты обиделась, и тебя спрашивают: «Всё в порядке? Что-то не

так? Я вижу, что чем-то тебя задела» вместо: «Ну иди, иди – на

обиженных воду возят», «Подуйся, может, полегчает».

... ребёнок кричит о новорожденном малыше: «Унесите его

обратно! Я не хочу его видеть!», а Вы отвечаете: «Я люблю тебя,

как и раньше и всегда буду любить, иди ко мне», вместо «Закрой

свой рот! Чтобы я больше не слышала таких слов!»

... ребёнок боится, и Вы говорите ему: «Расскажи мне о том, что

тебя пугает. Я тоже боялась в детстве, я тебя понимаю» вместо

«Хватит придумывать ерунду», «Ты что, трусишка»?

... ребёнок сердится, и Вы говорите: «Я вижу, что ты злишься.

Давай подумаем, что можно сделать» вместо «Хорошие девочки не

злятся» или «Когда ты такая злюка, я тебя не люблю».

... Вы ужасно устали и всё Вас раздражает, а Вам говорят: «Ты так

устала. Чем я могу помочь?» вместо «Ты целый день дома

отдыхаешь с детьми и ещё чем-то недовольна»…

Как же комфортно и безопасно, когда рядом с тобой есть люди,

способные услышать, понять, поддержать и помочь.

Когда никто не обесценивает твои чувства, не отрицает их и не осуждает тебя за то, что с тобой происходит.

Принятие. Поддержка. Понимание.

Вы можете стать таким человеком для своего ребёнка.

Детский и семейный психолог
Екатерина Кес

