



# ПОРАДИ БАТЬКАМ

# РОЗВИВАЙТЕ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ДИТИНИ



*Емоційний інтелект (EQ) - це здатність людини розпізнавати, висловлювати і контролювати свої емоції. У кожної дитини свій унікальний темперамент, який дається їй з народження. Одні діти відкриті та ініціативні, інші соромязливі і повільні. Ви повинні розуміти емоційний інтелект своєї дитини і зробити все можливе, щоб допомогти їй розвинути цю якість.*

# ДБАЙТЕ ПРО СЕБЕ



*Втомлені батьки пропускають дитячі сигнали. Нереалізовані - часто намагаються реалізуватися за рахунок дитини.*

*У будь-якій ситуації повторюйте собі: «Я найкращий батько чи мама для своєї дитини! Я можу припуститися помилки, але вона стане директивною тільки у разі постійного повторення. Та навіть тоді все можна зціпити любов'ю».*

# ВИ ПЕРЕДАЄТЕ ДИТИНІ ТЕ, ЩО МАЄТЕ САМІ СЬОГОДНІ



*Свій досвід, стереотипи, те, що передали вам батьки, дідусі, бабусі та ще більш далекі пращури. Ймовірно, це можуть бути й помилкові судження, але кожне - безцінний досвід. Розповідайте дитині про свої помилки і про те, чого вони вас навчили. Помилки - це розвиток, а бездоганність статична і нежива.*

# НЕ ПРИНОСЬТЕ СЕБЕ В ЖЕРТВУ ІНТЕРЕСАМ ДИТИНИ



*Вона це відчуває і носить у собі відчуття провини. Стежте за своїм рівнем щастя, щоб потім у сварці не випалити ненароком: «Я заради тебе, а ти...». Будьте щасливі! Це найкраще, що ви можете зробити для своєї дитини.*

# СТВОРЮЙТЕ РУТИНУ



*Рутини і режим дня виконують функцію каркасу - як для дитини, так і для дорослого. Навколо них ми вибудовуємо варіативні компоненти свого життя. У психотерапії є дуже цікаве поняття: «дисциплінована спонтанність». Якщо дисципліна задає нашому життю певний ритм, то спонтанність - це те, що ми додаємо й варіюємо, змінюємо.*