

10 фраз дитині замість **"НЕ ХОЧУ ТЕБЕ ЧУТИ!
ПІДИ ПОДУМАЙ НАД СВОЄЮ ПОВЕДІНКОЮ!"**

"Я хочу тебе зрозуміти!"

Поясни, будь ласка,
що сталося?

Розкажи, що
тебе засмутило?

Що тебе розсердило?

Ти зробив/ла боляче
іншій людині.

Мені сумно
про це чути.

Давай подумаємо
про наслідки.

Як можна
вчинити
інакше?



Ти можеш
виправити
ситуацію?

Що ти
хочеш
змінити?



Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрація: Наталя Біда

happydity.org



#НеБийДитину

10 фраз дитині замість

"НІЧОГО ТИ НЕ РОЗУМІЄШ! СЛУХАЙ МАМУ / ТАТА!"

Здається, ти
заплутався/лась.

Допомогти тобі?

Дати пораду?

Хочеш зробити
це сам/а?

Слухай, є ще варіанти,
як поведись.

Хочеш, поговоримо
про це?

Давай
поясню!

Я хочу підказати
тобі.

Я хвилююся за тебе,
давай поговоримо!

Хочу зрозуміти
тебе!



Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрація: Наталя Біда

happydity.org



#НеБийДитину

10 фраз дитині замість

„Не будь як маленька!“

Та що з тобою?!

Я вірю
в тебе!

У тебе все вийде!

Боятися — це
нормально.

Хочеш,
допоможу?

Давай спробуємо
разом!

Знаю, що ти можеш!

Вибач, я так не розумію,
скажи мені словами.

Тебе щось хвилює?

Ти хотів/ла іншого?

Розкажи, що сталося?



БАТЬКІВСЬКА
СПІЛКА

happydity.org

Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрація: Наталя Біда



#НеБийДитину

10 фраз дитині замість

**"НЕ ЗАСМУЧУЙ МЕНЕ!
В МЕНЕ ЧЕРЕЗ ТЕБЕ СЕРЦЕ БОЛИТЬ!"**

Я хвилююся за тебе!

Прошу тебе так не чинити —
мені боляче/мені не приємно!

Так небезпечно!

Мені страшно, коли ти ризикуєш!

Ти можеш зробити
по-іншому! Підказати?

Мені незручно, що на тебе
жаліються, розкажи, що сталося?

Призупинись,
будь ласка!

Мабуть, ти засмутився/
розсердився, що так дієш?

Не дуже тебе розумію,
розкажи, що сталося!

Я розгублена/ий,
розкажи, що трапилося!



Текст: психолог Антоніна Оксанич
Інформація: FreeTalk

happydiv.org



10 варіантів речень замість фрази "Годі плакати"



1. Сумувати – нормально.

2. Це дійсно важко для тебе.

3. Я з тобою.

4. Розкажи мені про це.

5. Я тебе чую.

6. Це було дійсно сумно, моторошно та ін.

7. Я допоможу тобі
з'ясувати це.

8. Я слухаю тебе.

9. Я бачу, що тобі потрібно побути на самоті.

Коли захочеш, приходь до мене.

10 фраз дитині замість "ТИ МЕНЕ ЗЛИШ"

Я злюся, коли мене нечують!

Мені так боляче!

Мені це зовсім не подобається!

Послухай мене, будь ласка.

Зупинись, будь ласка!



Я серджусь, коли мені заважають.

Це образливі слова, мені неприємно їх чути.

Так не можна робити!

Я прошу тебе трохи потерпіти.

Я бачу, ти втомився/лась.



happydity.org



10 ФРАЗ ДИТИНІ ЗАМІСТЬ

"ТИ МЕНЕ РОЗЧАРУВАЛА"

Розкажи мені, що сталося?

Мабуть, ти мав/ла причину, щоб так поводитися.

Я хочу, щоб ми довіряли одне одному.

Я завжди готова/ий тебе зрозуміти.

Такі вчинки роблять людям боляче.

Я сумую, що так вийшло.

Я хочу, щоб ти питав/ла дозволу.

Будь обережнішим/ою наступного разу!

Ти завжди можеш спитати поради.

Ми всі помиляємося, давай тепер зробимо висновки.



happydity.org



10 фраз дитині замість

**"НЕМА ЧОГО ЖАЛІТИСЯ!
САМА ВИННА!"**

Щось
пішло не так?

Бачу, ти
засмучений/а.

Розкажи,
що сталося?

Ти хотів/ла
зробити це сам/а?

Як ти
можеш це
виправити?

Помилятися –
це нормально!

Ти можеш
вибачитися.

Помилки
можна виправити.

Спробуй
ще!

І я іноді помиляюся.

happydity.org



БАТЬКІВСЬКА
СПІЛКА

Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрація: Наталя Біда



#НеБийДитину

10 фраз дитині замість **"НЕМА ЧОГО ЗЛИТИСЯ!"**

Бачу, що ти розсердився/лась!

Я чую тебе!

Розумію тебе!

Таке і справді може злити!

Ти образився/лась.

А Б В

Тобі це не подобається

Мабуть, ти хотів/ла іншого!

Розкажи, що сталося?

Чим тобі допомогти?

Скажи, що ти хочеш?

10 способів сказати "Я ТЕБЕ ЛЮБЛЮ"

Дякую тобі.

Вибач мені.

У тебе
все вийде.
Я поруч.

Чим я можу
тобі
допомогти?

Вірю в тебе.

Спробуй ще.

Радію
за тебе.

Ти мені дуже
важливий/а.

З тобою
цікаво.

Я щасливий/а,
що
ти є.



happyness.org



БАТЬКІВСЬКА
ЦЕНТРА

Текст: ілюстрація: Наталя Біла



#МаєБуВичину

10 ФРАЗ ДИТИНІ ЗАМІСТЬ:

**„Ось подивись на свого брата!
Візьми приклад!“**

Це ти зробив чудово! А над
чим ще можна попрацювати!

Сьогодні в тебе вийшло
краще, ніж учора!
Ти старався! Молодець!

Ти засмутився, що
не вийшло? Спробуй ще!



Це справді складне завдання,
яке потребує зусиль!

Розумію тебе, це непросто,
але ж як цікаво!

Я вірю в тебе!

Всі діти різні і мають різні
здібності! Що тобі цікаво?

Хочеш допоможу?
Чи ти сам впораєшся?



Мені подобається
з тобою грати / читати /
розмірковувати.

Прошу тебе прибрати за собою /
закінчити справу / виконати обіцянку.



Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрації: Freepix

happydity.org



10 фраз дитині замість "ТИ Ж ХЛОПЧИК!"

Тобі боляче? Дай пожалію!

Тобі сумно? Йди до мене!

Тобі страшно? Дай руку!

Бачу, ти засмутився,
розкажи, що сталося?

Ти завжди можеш звернутися
за допомогою до дорослих!

Ти можеш не дружити
з тим, хто тебе ображає.

Справжній друг не має
тебе примушувати!

Ти маєш право відмовити!



Всі фрази -
і для дівчат,
і для хлопчиків.

Кажі, коли тобі неприємно!

Я вірю в тебе, ти зможеш!



Текст: психолог Антоніна Оксанич.

Ілюстрація: Brgfx - Freepik.com. Обробка, інфографіка: Наталя Біда



10 фраз дитині замість

**„ЗАРАЗ У МЕНЕ
ОТРИМАЄШ!
ЯК ДАМ ТОБІ ЗАРАЗ!“**

Мені не подобається така поведінка!

Мені так неприємно!

Це небезпечно!

Я злюся, коли мене не чують!

Зупинись! Стоп!

Підійди, будь ласка! Дай руку!

Я хочу з тобою поговорити.

У мене є цікава ідея! Йди розповім!
(Перемкнути увагу)

Хочеш, розкажу одну історію?
(Повчальна історія)

Скажу тобі щось на вушко!
*(Зауваження на вушко,
щоб краще почув/ла)*



happydity.org

Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрації: Наталія Філа



10 фраз дитині замість **"НЕ ТРЕБА РЕВНУВАТИ ДО МАЛЮКА"**

Йди до мене,
обійму.

Побудь зі
мною поряд.

Ти хочеш
моєї уваги.

Давай
пограємося з тобою
удвох.

Розкажи,
як справи?

Ти мій/моя
неповторний/а!

Я тебе люблю!

Такого/ї, як ти,
більше немає
на світі!

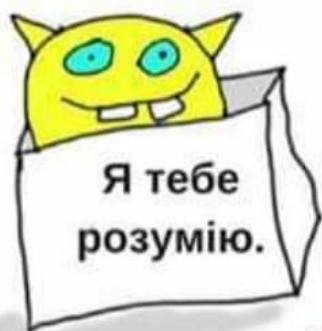
Ось фотографія, де
ти був/ла немовлям.

Колись ти був/ла
у мене в животику.



10 фраз дитині замість

"НЕМА ЧОГО БОЯТИСЯ!"



happydity.org



10 фраз дитині замість "ТИ Ж ДІВЧИНКА!"

Так робити не варто,
можна так...

Нічого страшного, ось серветка!

Давай покажу інший спосіб!

Так говорити нечемно.
Якщо тебе образили,
скажи про це!

Я хочу, щоб у кімнаті
був порядок,
давай приберемо разом!

Бачу, що ти злишся.
Розкажи мені,
про що?

Я б хотіла, щоб ти прибрала
свій одяг, дякую!

Це вже варто попрати,
допомогти тобі?

Все брудне можна попрати,
не хвилюйся!

Прибери, будь ласка,
свої іграшки!

Ці фрази
і для дівчат,
і для хлопчиків.



Фрази дитині замість

**"ДАЙ ЗДАЧІ!" та
"РОЗБЕРИСЯ САМ(А)!"**



Захищай себе,
але не ображай у відповідь!

Застосуй правило «Стоп!»
(витягни руку уперед,
зупиняючи долонею).

Спершу захищай себе **словами**:
«Мені так неприємно! Не бери
мої речі! Мені так боляче!

Озвуч **почуття**: «Я злюсь!
Мені не подобається така гра!
Так грати я не буду!»

Спробуй **домовитись**: «Давай по черзі!
Почекай трохи! Давай грати по-іншому!»



Якщо інша дитина не реагує на твої
слова та продовжує проявляти агресію,
звернись до **дорослих**.

Текст: психолог Антоніна Оксанич
Ілюстрація: Фреерік. Інфографіка: Наталя Біда.



10 фраз дитині замість **"НЕ БУДЬ ЖАДІБНОЮ!"**

Так.
Це твоя річ.

Маєш право
не віддавати.

Хочеш
помінятися?

Ти сердишся,
коли беруть
твої речі.

Можна я
візьму
твою річ?

Пригостиш
мене?

Маєш право
відмовити.

Поділись
зі мною,
будь ласка.

Чую,
що ти
не хочеш
зараз
ділитися.

Маєш право
на власні
речі.



10 фраз дитині замість

"ТАК КРАЩЕ ДЛЯ ТЕБЕ! МИ КРАЩЕ ЗНАЄМО!"

А що тобі подобається?

Спробуй ще й це...

Мені це/так подобається,
а тобі?

Чого б ти хотів/ла?



Якого результату
ти хочеш?

Я б обрав/ла
цей варіант!

Давай подумаємо
над варіантами!

Тобі подобається те,
чим ти займаєшся?

На мою думку, цей вибір
кращий, тому що...

Тобі порадити/підказати?



Текст: психолог Антоніна Оксанич.
Ілюстрація, інфографіка: Наталя Біда



10 фраз дитині замість "ХОЧЕШ - ПЕРЕХОЧЕШ"

Розкажи, чого ти хочеш?

Розумію тебе!

У тебе гарний смак!

Мені подобається твоє бажання!

Мені шкода, але зараз ми не можемо це придбати!

Давай подаруємо це тобі на День народження!

Обирай, можу купити тобі цю іграшку або ту.

Ця річ і справді гарна! Мені теж подобається!

Можеш накопичити коштів для цієї покупки.

Давай домовимося, що придбаємо це наступного тижня!



10 фраз дитині замість "ДОСИТЬ НИТИ!"

Розкажи,
чого ти
хочеш?

Здається,
ти
засмутився/лась.

Не можу
розібрати
твоїх слів,
скажи
ще раз!

Пожалійся
мені!

Давай
домовлятися!

Мені
шкода,
що так
не
виходить.

Йди до мене,
обійму!

Давай
пограємося!

Mars

Зачекай
мене ще
трішки!

Ти
втомився/лась?



10 фраз дитині замість

**"СПРАВЛЯЙСЯ САМ!
САМ НАРОБИВ — САМ ВИПРАВЛЯЙ!"**

Мені прикро, що так сталося!

Оце прикрість! Мені шкода!

Розкажи, що сталося!

Ти впораєшся чи допомоги?

Співчуваю тобі!

Це можна виправити,
не хвилюйся!

Всі вчаться
на помилках,
це нормально!

Я впевнена/ий,
що ти впораєшся
з цим!

Ти завжди можеш
вибачитись!

Тобі потрібна
допомога?



Текст: психолог Антоніна Оксанич

Ілюстрація: Freerik

happydity.org



happydity.org



10 ФРАЗ ДИТИНІ ЗАМІСТЬ „Я Ж ТОБІ КАЗАВ/ЛА!“

Мені сумно, що так вийшло.

Мені тебе шкода!

Я засмучена/ий!

Я хочу, щоб
ти мене почув/ла!

Розкажи, будь ласка,
що сталося?

Давай
домовимось!

Мабуть, в тебе була
причина так вчинити!

Будь обережним/ою!

Здається, ти хотів/ла
це зробити сам/а.

Я радію, коли ти
до мене прислухаєшся.



10 фраз дитині замість "НЕ ТРЕБА СУМУВАТИ"

Ти сумуєш за
мамою/татом.

Сумувати – це
нормально.

Ми сумуємо, коли
розлучаємося з
близькими.

Мама тебе любить і
також думає про тебе.



Давай
напишемо листа
до мами/тата.

Давай зробимо
подарунок для
мами/тата.



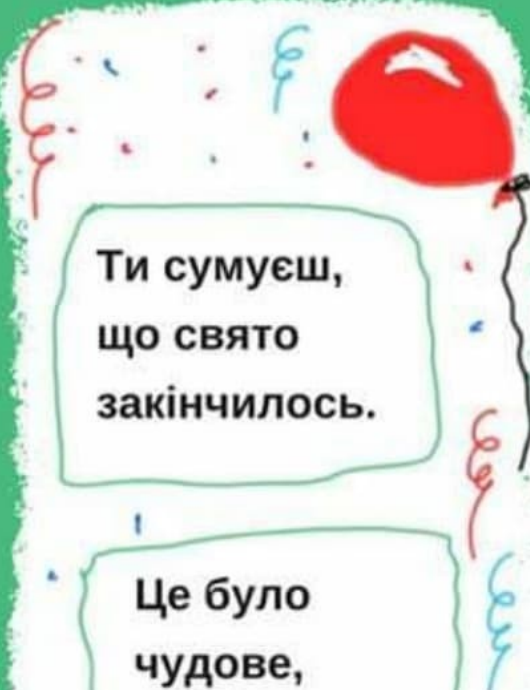
Ти сумуєш, що
загубив/ла
свою іграшку.

Мені шкода,
що так вийшло,
співчуваю тобі.



Ти сумуєш,
що свято
закінчилось.

Це було
чудове,
веселе свято!



10 фраз дитині замість **"НЕМА ЧОГО ОБРАЖАТИСЯ!"**

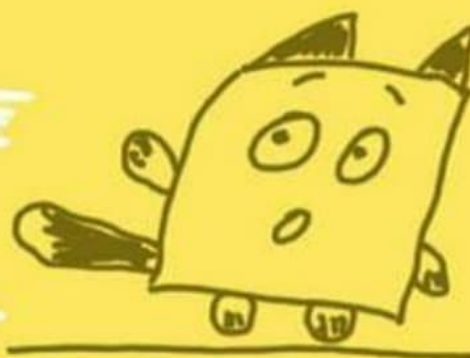


Вибач мені!

Я тебе засмутив/ла?

Давай поговоримо!

Мені шкода, що так вийшло!



Ти хотів/ла іншого.

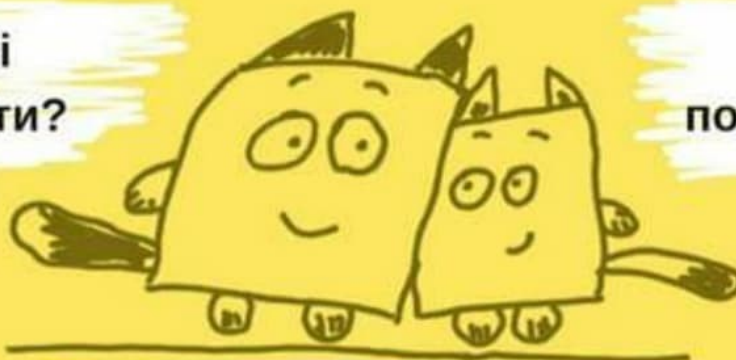
Я тебе розумію.

Здається, ця людина для тебе важлива.

Що ти хотів/ла би змінити?

Як тобі
допомогти?

Давай
помиримось?



10 фраз дитині замість **"ЯК ТОБІ НЕ СОРОМНО?!"**

Схоже, ти сильно
засмутився/лась.

Розкажи, що сталося?

Нічого страшного,
це не проблема!

Зупинись,
будь ласка!

Мені так боляче,
мені так неприємно!

Давай ми
з тобою домовимося!

Поверни,
будь ласка, це моя річ.

Давай
поговоримо!

Питай, будь ласка,
дозволу наступного разу.

Так не варто
робити!



happydity.org

