

Таблица 1: шаги по обучению управления эмоциями	
Относиться с вниманием к эмоциям	Родителей учат замечать и обращать внимание на эмоции, тонкие или откровенные, сильно или слабо выраженные.
Определение эмоций	Родителей учат выражать словами разные возможные эмоции, переживаемые ребенком. Они также учатся «выражать мысли», то есть то, о чем они подозревают, может вызвать у их ребенка чувство печали, гнева, стыда и т. д.
Проверка эмоции	Родителей учат представлять, каково это быть на месте ребенка и передавать понимание такого опыта. Подтверждение эмоций включает в себя принятие эмоций, которые являются неожиданными или трудными для восприятия. Родителей также учат противостоять поиску «положительных сторон» или использовать логику для обработки опыта.
Удовлетворение эмоциональной потребности	В зависимости от чувственной эмоции родителей учат реагировать таким образом, чтобы соответствовать биологической потребности. Например, родителей учат утешать в случае печали и помогать своему ребенку справляться с гневом и устанавливать ограничения, когда это необходимо.

<p>(Если применимо)</p> <p>Перенаправление или решение проблемы</p>	<p>В некоторых ситуациях может быть целесообразно обучать родителей помогать их ребенку перенаправлять свое внимание от эмоций к другой мысли, деятельности или окружающей среде. Также может быть уместным обучение родителей заниматься решением проблем со своим ребенком (например, в случае продолжающихся издевательств).</p>
---	---