

## **Эмоциональная безопасность выглядит так.**

Когда ты в ужасе выбегаешь из ванной и ругаешься (почти матом), что туалет перестал смывать... а 4х летний ребёнок говорит: «Наверное, это из-за меня. Я бросила очень много бумаги. Мне нужен был картонный рулон. Извини, пожалуйста». И ты вместо «сегодня никаких мультиков!» отвечаешь: «Хорошо, спасибо за честность».

Когда подросток звонит тебе из школьной поездки в слезах и говорит: «Меня поймали с алкоголем. Что мне делать?» А ты вместо «дома получишь», говоришь: «Не переживай. Это не конец света. С кем ты? Где? В безопасности?»

Когда ты говоришь мужу: «Пойди проверь, дышит ли она. Она слишком долго спит». И он вместо «не говори ерунду, мысли материальны» отвечает: «Я проверю. Но чего ты опасаться?». И ты обсуждаешь с ним свой страх синдрома внезапной детской смерти. И он тебя обнимает.

Когда ребёнок говорит: «Я боюсь сделать неверный выбор, пойти не в тот университет. Вдруг я пожалею», и ты вместо «у тебя ещё есть год на подумать, это важное решение, от него зависит вся жизнь» отвечаешь: «Ты всегда можешь передумать. Ошибка — это тоже результат. Мы растём и наш взгляд на себя меняется».

Когда старшие дети говорят о младенце: «когда она кричит, у меня внутри такая злость, такая злость», а ты понимающе киваешь вместо того, чтобы напомнить, что это твоя сестра и ты должна ее любить.

Как же комфортно жить в доме, где есть эмоциональная безопасности. Жизнь становится абсолютно другой. В ней почти нет страха, меньше злости и очень много поддержки.