



Что делать, когда ребёнка захватили эмоции

1 Не начинайте с ребёнка

Он кричит, плачет, швыряет игрушку, а у вас внутри поднимается собственное раздражение. В этот момент легко потребовать: «Успокойся немедленно».

Сначала несколько секунд нужны вам. Выдохнуть. Снизить голос. Не отвечать криком на крик.

2 Если ребёнок перешёл к действиям, остановите их

Злость может быть очень сильной. Но если ребёнок замахивается, бьёт, кусается или начинает бросать вещи, взрослому нужно вмешаться.

«Ты очень злишься. Бить меня нельзя».

Этого достаточно. Сейчас не время объяснять, почему драться плохо, требовать извинений или читать нотации.

3 Помогите ему назвать то, что происходит

Для маленького ребёнка «мне плохо» часто существует раньше, чем понимание «я злюсь», «мне обидно», «я испугался».

Здесь помогают самые простые слова:

«Ты очень разозлился».

«Тебе обидно».

«Ты испугался».

Не нужно превращать это в психологический разбор. Иногда взрослые так стараются «проговорить эмоцию», что ребёнок успевает устать от разговора раньше, чем от собственной злости.

4 Не спорьте с причиной

Для вас сломанная игрушка стоит триста рублей и завтра можно купить новую. Для ребёнка она сломалась сейчас.

Фразы «ничего страшного», «подумаешь», «нашёл из-за чего плакать» могут не вызывать должного эффекта. Скорее ребёнок получает ещё одну задачу: кроме собственного расстройства ему приходится доказывать взрослому, что ему действительно плохо.

Можно вообще не оценивать масштаб произошедшего. Достаточно признать то, что вы видите:

«Ты очень расстроился».





5 Не торопите

Иногда ребёнок успокаивается в объятиях. Иногда не хочет, чтобы его трогали. Одному нужно поговорить, другому посидеть в тишине.

И здесь родителям бывает особенно трудно ничего не делать.

Не развлекать. Не отвлекать любой ценой. Не предлагать срочно новую игрушку вместо сломанной. Не добиваться улыбки через две минуты.

Дайте состоянию пройти.

6 Воспитательный разговор подождёт

Разбирать поведение лучше, когда ребёнок снова будет способен разговаривать и слышать вас.

Вот теперь можно сказать: «Ты разозлился и бросил машинку в стену. Что можно сделать в следующий раз, когда так разозлишься?»

Если он ударил сестру, сейчас можно говорить и об этом. Если нагрубил бабушке, сейчас можно попросить подумать, как исправить ситуацию.

Через полчаса такой разговор может дать ребёнку гораздо больше, чем десять правильных фраз в разгар истерики.

7 И если сорвались вы, не замалчивайте

Так тоже бывает. Вы устали, ребёнок кричал двадцать минут, и в какой-то момент вы закричали в ответ.

Когда всё закончилось, к этому можно вернуться.

«Я очень разозлилась и накричала на тебя. Мне не следовало так говорить».

Родителю не нужно изображать человека, который не может потерять терпение. Гораздо ценнее показать ребёнку, что после ссоры можно признать свою неправоту, поговорить и восстановить отношения.

