

## 5 СПОСОБОВ УСПОКОИТЬ РАЗГНЕВАННОГО РЕБЕНКА.

### 1. Меньше слов!

Когда ребенок расстроился, помните, что он весь находится как бы в правом полушарии мозга, отвечающем за эмоции, куда слова мало проникают. Вместо того, чтобы говорить ему, что он не должен злиться, лучше побудьте рядом с ребенком: «Я понимаю, что ты очень хотел, чтобы мы поехали к бабушке, солнышко». Говорите мало, но постарайтесь выразить больше сочувствия, чтобы ребенок понял, что вы понимаете, что ему плохо, несмотря на то, что не уступаете ему.

### 2. Обнимашки!

Многие дети восприимчивы к физическому контакту, похоже, что объятия их успокаивают: «Я вижу, что ты рассердился, дай я тебя обниму». Некоторые дети только и ждут шанса почувствовать себя увереннее в ваших объятиях.

### 3. Двигайтесь!

Гнев — это энергия, которая может переполнять тело. Если ребенок расстроен, попробуйте предложить ему поиграть в догонялки, потанцевать, побеситься, прокатиться на велосипеде. Если эмоции выйдут через движение, то, скорее всего, ребенку будет проще не проявлять агрессию.

### 4. 3 + 10

Этот способ понятен детям и легок для запоминания, вот только пользоваться им лучше, когда буря несколько улеглась. Положите себе руку на живот и попросите ребенка сделать то же самое. Сделайте три медленных вдоха животом. Потом сосчитайте до десяти. Если ваш ребенок будет пользоваться методом «3+10» регулярно, то скоро научится сам себя успокаивать.

## 5. Топтать и мять

Гнев — это энергия, и справиться с ней легче, если дать себе пошуметь. Потоптать или помять, поколотить, потопать ногами. Создать шум, иными словами, выпустить пар.

Когда ребенок начинает «наращивать обороты» гнева, вы можете заметить, что и вам помогают эти пять шагов к успокоению. А если гнев — обычное состояние ребенка, то нужно искать причину либо в школьных проблемах, социальном давлении, депрессии или хронической фрустрации.

