

Что делать, если ребенок разъярен, плачет, перевозбужден

ПРОГОВОРите ЭМОЦИЮ

Кратко назовите то чувство, которое по вашему мнению испытывает ребенок. Больше ничего пока не говорите

ПОЛУЧИТЕ ОТВЕТ

Выслушайте, что ребенок ответит. Если не отвечает, повторите свое предположение, выражая чувства от имени ребенка: «тяжело, когда ссориться с друзьями». Выслушайте, что он скажет

ПРИЗНАЙТЕ ЧУВСТВО

Выразите понимание тоном и словесно: «понимаю», «ох». Не переубеждайте («все не так плохо»), не отбирайте понимание («да, но...»), не призывайте игнорировать чувство («не обращай внимания»)

ПРЕДЛОЖИТЕ ВЫБОР

Пусть он будет приятным и желательно неожиданным: «ты сейчас злишься. Я могу разрешить тебе дать несколько листов бумаги порвать в клочки. Только в корзину», «ты грустишь, хочешь на минуту выйди и побудь один»

ОБОЗНАЧЬТЕ ГРАНИЦЫ

Если ребенка надо остановить, действуйте, но не оскорбляйте. Твердо и кратко скажите, что именно запрещаете, или назовите правило: «я не разрешаю никого бить», «ругаться нельзя»