

Рекомендации родителям «Мой ребенок злиться. Как его успокоить?»

Данные рекомендации помогут вам успокоить ребенка. Но если агрессия проявляется систематически, обратитесь за консультацией к детскому психологу и детскому неврологу.

- ▶ **Проговорить эмоции ребенка:** «Я вижу, ты злишься», «Это нормально, злиться», «Я понимаю, ты злишься/расстроен».
- ▶ **Помочь пережить эмоцию.** Эмоция как реакция на раздражитель длится от нескольких секунд до 12 минут, и поэтому в это время будет лучше просто помочь человеку пережить эту эмоцию, не пытаясь вести переговоры. Что можно сделать?



Дать физический выход эмоциям: побить подушку, боксерскую грушу, попрыгать, потопать, покричать и т.д.



Помочь восстановить дыхание



Дать теплый напиток

- ▶ **Установить визуальный и тактильный контакт с ребенком.** Обнять, смотреть в глаза.
- ▶ **Дать выговориться** (выяснить причину гнева, без оценки ситуации).
- ▶ **Дать поддержку,** ресурс «Я помогу тебе справиться», «Я верю у тебя получится».
- ▶ **Дать альтернативные решения** конфликтной ситуации.

Все права защищены. Информация, содержащаяся в методических пособиях является оригинальной и принадлежит автору. Копирование материалов без согласия и ведома автора запрещено, нарушение авторских прав влечет привлечение к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Авторство, имя автора и неприкосновенность произведения охраняются бессрочно.

Перед несанкционированным копированием материалов автора, рекомендуем ознакомиться с положениями ст. 1301 ГК РФ, ст. 146 УК РФ.

При использовании материалов ссылка на автора обязательна.

© Гунтовая Кристина