# Как быстро успокоить ребёнка: 5 безотказных приемов

Наверняка Вам доводилось где-нибудь видеть следующую картину: ребенок плачет навзрыд, растерянный родитель что-то говорит, пытаясь повлиять на ситуацию, но его усилия тщетны. Есть несколько простых приемов, которые помогут выйти из сложившегося тупика.

## Будьте на уровне.

Не надо наговаривать что-то маленькому человечку с высоты своего роста. Он Вас не услышит, потому что вы находитесь не на его уровне. Присядьте на корточки, посмотрите ему в глаза. Вы сможете адекватно общаться с ним, и Вам будет проще понять эмоцию ребенка.

## Назовите его эмоцию.

Вам нужно точно определить, что чувствует ребенок в данный момент. Ему больно, обидно, страшно. Вы должны понять, что конкретно его беспокоит, и помочь ему осознать собственные чувства. Так и скажите в утвердительной форме: «Ты упал. Тебе больно». Или: «У тебя отняли игрушку, тебе обидно». И т.д. Если Вы попали в точку, то эмоциональный накал сразу уменьшится вполовину.

## Пожалейте.

Как это ни банально звучит, иногда детям просто не хватает человеческой теплоты. Часто родители попадают под власть собственных эмоций и не понимают проблемы ребенка. Или начинают апеллировать к его разуму, убеждать, строить логические цепочки. А ребенку просто нужно, чтобы его обняли, и он не чувствовал себя одиноким. Может, ему просто надо выплакаться. Когда почувствуете, что малыш готов успокоиться, переходите к следующему пункту.

## Предложите решение.

«Хочешь, я пойду с тобой и … (поговорю с мамой того мальчика, построю с тобой новый замок, заклею рану лейкопластырем)?» и т.д. Будьте частью решения проблемы, не оставляйте его один на один с ситуацией. Но и не навязывайтесь, если ребенок не хочет, чтобы Вы ему помогали. Может, это станет его первым шагом на пути к умению самостоятельно решать конфликтные ситуации.

## Переключите внимание.

Если проблема не столь серьёзна или Вы не можете ничем помочь в данных обстоятельствах, то можно отвлечь ребенка, переключить его внимание. Например, на другой вид деятельности, на интересный объект, на себя. Рассказать, что с Вами тоже было нечто подобное в детстве.

А главное, дайте почувствовать ребенку, что ***Вы его любите и всегда на его стороне***. Даже если он плохо поступил, осуждайте не его самого, а поступок. Но об этом в другой раз.

Терпения и любви Вам в отношениях с близкими!

<https://text.ru/antiplagiat/5de85b58a92ef>