

Ребенка обижают. Как быть?

Не одна мама не может оставить без внимания жалобу ребёнка на других ребят. Вопрос в том, чтобы это внимание не навредило, а помогло. Предлагаем вам познакомиться с алгоритмом действий, когда вашего ребёнка обижают другие дети.

1 **Выясняем, что конкретно произошло**

Выяснять лучше всего у самого ребёнка. Делать это нужно спокойно, осторожно, уняв свою внутреннюю дрожь и не давая своему воображению дорисовать картину. Можно задать пару наводящих вопросов, рассказать для примера несколько сценариев.

2 **Отделяем свои эмоции от эмоций ребенка**

Мы – неравнодушные, любящие родители, и каждая слезинка нашего ребёнка для нас имеет значение. Но постарайтесь отделить свои эмоции от эмоций ребёнка. Не всегда наши чувства совпадают. Там, где у вас будет гнев, у ребёнка может оказаться грусть. Позвольте себе прожить свои эмоции самостоятельно, а ребёнку испытать то, что испытывает он.

3 **Проговариваем и признаем эмоции**

На этом шаге важно проговорить эмоции ребёнка и признать их. Например: «Да, тебе грустно, и это вполне нормально. Да, ты зол на Пашу, что не играет с тобой. Всё, что ты чувствуешь – это естественно и нормально. Теперь давай придумаем, что можно сделать, чтобы было не так больно, чтобы ситуация как-то изменилась.»

4 **Предлагаем как можно больше вариантов решений**

Одно решение – всегда мало. Два – уже лучше. А самое полезное, что мы можем сделать, — это показать, что решений бесконечное множество. Чем больше решений вы ребёнку предложите, тем лучше, даже если почти от всех возможностей ребёнок сразу откажется.