**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 познакомится с алгоритмом действий, когда вашего ребёнка обижают другие дети.

**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.

**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.

**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.»

**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.

Материал подготовлен по книге Виктории Шиманской «Эмоциональный интеллект для детей и родителей»