Чтобы успокоить ребёнка в любой ситуации, нужен лишь ОДИН алгоритм. Мы назвали его**«Метод четырёх шагов»**

**Метод 4 шагов:**

**ШАГ 1. Распознаём и понимаем эмоцию.**
Считываем эмоцию, проговариваем, что чувствует ребёнок или кто-то другой, называем возможную причину эмоции.

💬 Ты очень рассердился, что мальчик не дал тебе свой самокат, да?

**ШАГ 2. Принимаем эмоцию.**
Признаём право ребёнка на эмоцию, эмоционально подстраиваемся, сопереживаем.

💬 Понимаю, я тоже злюсь, когда что-то идёт не так, как я хочу.

**ШАГ 3. Регулируем эмоцию.**
Помогаем ребёнку пережить и справиться с эмоцией.

💬 Иди сюда, я тебя обниму. Давай глубоко вдохнём и выдохнем.

**ШАГ 4. Устанавливаем границы.**
Даём ребёнку понять, какое поведение приемлемо, а какое нет.

💬 Злиться – это нормально. Но отнимать чужие вещи нельзя.



**Каждая проблема может быть решена именно таким способом. Скандал из-за некупленной шоколадки, страх перед собакой, печаль из-за потери любимой игрушки – вы сможете применять метод 4 шагов в любых сложных ситуациях.**