**Быстрый и эффективный способ успокоить и взрослого, и ребенка: совет психолога.**

[***Психолог Павел Зыгмантович***](https://zygmantovich.com/)***объясняет, как это сделать.***

Оказывается, метод утешения одинаково действует на людей любого возраста.

Есть два способа успокоить человека **— действенный и бесполезный**.

Давайте покажу вам на примере.

Как-то вывел детей на площадку — они играют, я прогуливаюсь. Вдруг слышу дочкин голос: «Ну перестань уже! Хватит!! Прекращай!!!» Иду на звук и вижу — дочка тормошит сверстницу, которая отчаянно рыдает.

Я интересуюсь причиной шума и узнаю: у девочки был крутой воздушный шар в виде единорога, но она его упустила. Шар был с гелием внутри, поэтому мгновенно взмыл в небеса. Боль-печаль.

Моя дочь попыталась успокоить подругу, но, как видим, что-то пошло не так — хозяйка шара плакала все горестнее.

Я дочку отозвал, быстренько проинструктировал и отправил успокаивать.

Дочь подошла к подружке и говорит: «Грустно тебе, да? Понимаю — такой классный шарик был. Я бы тоже плакала, если бы у меня такое же случилось».

Представьте себе, девочка стала быстро успокаиваться. Уже через минуту она перестала даже всхлипывать, а через пять минут они уже играли в какие-то догонялки.

**Разберемся, что Что работает, а что — нет?**

Давайте разберем, что произошло. Понятно, что первый вариант успокоения («Хватит, прекрати!») является бесполезным. Но почему?

**Тут нужно небольшое объяснение.**

Дело в том, что эмоции нужны в том числе и для общения. Они помогают нам передать другим важную информацию о нас. Они сообщают, что нам плохо, страшно, весело, интересно и так далее.

Передавая любую информацию, мы, конечно же, надеемся быть услышанными. Мы надеемся, что человек эту информацию примет.

И если другой не слышит нас (или мы не понимаем, что нас услышали), что остается?

Правильно — усилить накал эмоции.

Именно поэтому любые успокоения, которые строятся на схеме «перестать переживать», не работают. А зачастую работают в обратную сторону — усиливают переживания.

**Теперь перейдем ко второму способу. Почему он сработал?**

По той же причине — человек видит, что информацию о его состоянии приняли. А раз так, что по крайней мере с этой задачей эмоции справились. Следовательно, они сами собой слабеют.

Конечно, они не обязательно исчезают полностью, нет. Просто очень заметно слабеют.

На профессиональном языке второй вариант называется валидацией. Мы признаем эмоции человека правомочными, не ругаем за них.

Фактически мы говорим: «Да, ты имеешь на это право. Раз у тебя сейчас такие переживания, пусть они будут».

**Как успокоить человека: алгоритм.**

Часто возникает беспокойство — а что, если в ответ на валидизацию человек будет бесконечно страдать?

Это маловероятно. Человек, чьи эмоции валидизированы, успокаивается гораздо быстрее, чем тот, от кого требуют перестать.

Скажу больше. Только после того, как вы валидизировали эмоции другого человека и он слегка успокоился, и можно переходить к каким-то действиям. Раньше вас просто не услышат.

**Если огрублять, схема успокаивания выглядит так:**

1.Что случилось?  
2. Понимаю, как тебе тяжело/неприятно/страшно/грустно/больно. У меня было бы так же.  
3. Немного ждем, пока человек успокоится.  
4. Хочешь, мы вместе подумаем, что тут можно сделать?

Это прекрасно работает не только с детьми, но и со взрослыми.

*Пользуйтесь на здоровье.*