

Что делать, если ребенок сильно плачет

1 Ничего НЕ говорите.

Совсем ничего! Ни единого слова! Никаких «ой-ей-ей, ай-яй-яй», «бедненький мой». Не надо вопросов, что произошло, чем ударился.

ТИШИНА. Слова дополнительно нагружают мозг ребенка, а он и так перегружен в данной ситуации.

2 НЕ торопитесь отвлекать ребенка.

Пусть мозг малыша справится со случившейся бедой. Дайте ему пережить случившееся.

3 Плавно, сильно, но мягко обнимите ребенка и замрите в объятиях.

Покажите таким образом, что вы с ним, что он уже в безопасности.

4 Отрегулируйте свое дыхание.

Дышите плавно, глубоко, спокойно. Ребенок постепенно начнёт дышать синхронно с вами, понемногу успокаиваясь.

5 Можете легонько покачивать ребенка в такт дыханию, поглаживать по спинке.

Или можете напевать песенку без слов, тихонько, «фоново».

6 Когда дыхание ребенка выровняется,

посмотрите, насколько он пришел в себя и спокойно разберитесь, что случилось.

7 Расскажите историю того, что случилось.

Например: «Ты бежала к качелям, а перед ними лежал камень. Правая нога зацепилась, ты упала и ударилась щекой». Ребенок может опять заплакать, дыхание его участится снова. Он так проживает случившееся. Эту историю можно рассказывать много раз, пока малыш перестанет эмоционально реагировать на рассказ - то есть пока не примирится с ситуацией.

8 И только после того, как ребенок полностью успокоился, можно начать разбирать ситуацию.

«Как так получилось? Что стоило сделать?» Таким способом ребенок учится самостоятельно вырабатывать методы анализа. А взрослый просто помогает на фоне, поддерживает эмоционально. Ребенок в это время самостоятельно справляется с негативным чувством, с болью.