

КАК УСПОКОИТЬ ПЛАЧУЩЕГО РЕБЕНКА

Автор материала Мария Дружкова

[HTTP://TAISHA-SUN.LIVEJOURNAL.COM/337607.HTML](http://taisha-sun.livejournal.com/337607.html)

Что делать и не делать, если ребенок сильно плачет. Внезапный испуг, например, или коленку ободрал, очень больно, или резкая обида.

Данные рекомендации помогут Вам прожить все то, что в реальном времени происходит за несколько секунд.

1. Сначала что **НЕ надо** делать. **Не разговаривать НИКАК**. То есть абсолютно. Никаких "иди пожалею" или "ой-ей-ей" или "маленький мой". Никаких вопросов о том, что случилось, как упал, где болит. ТИХО. Слова дают ребенку дополнительную нагрузку на мозг в ситуации, когда он и так перегружен.
2. Также не надо тут же мазать ребенка или дуть на рану (исключения, вроде артериального кровотечения, понятны), сильно укачивать, совать ему игрушки или сладости. Не вводить в ситуацию НИКАКИЕ новые сущности под истерику. Опять же, разгрузить мозг ребенка, дать ему справиться с бедой.

Что помогает в любом возрасте:

3. Плавные, сильные, мягкие объятия, в них замереть, чуть отойдя от сцены проблемы, отвернувшись. Завернуть ребенка в себя, как в одеяло. "Крепко", потому что часто от нервов руки подрагивают, и если держать не крепко, дрожь чувствуется.
4. Отрегулировать свое дыхание. Плавные, глубокие, регулярные вдохи и выдохи. Обратите внимание, как сильно дыхание в таких ситуациях сбивается; как регуляция дыхания помогает успокоиться, и, главное, как ребенок синхронизирует со временем свое дыхание с дыханием взрослого, тоже успокаиваясь.
5. Можно чуть-чуть покачивать ребенка в такт дыханию, чуть-чуть поглаживать по спинке синхронно. Плавно, медленно, фоном, чтоб не отвлек от важной работы, которой занят ребенок - обрабатывать аварию.
6. Еще можно мычать, петь песенки без слов, попевки какие-то. Это как дыхательные упражнения. Опять же, они должны быть "фоновыми", не переключать на себя внимание. Но очень помогают дыхание отрегулировать.
7. Следить за дыханием ребенка. Когда оно станет ровным, всхлипывания уйдут - повернуться "к лесу задом, к сцене передом". Посмотреть, где случилась беда. И рассказать историю происшествия, "сказку аварии". Например: "Ты побежал быстро к лифту, левая нога уехала назад, и ты упал

и ударился подбородком". Следите за дыханием ребенка. На опасном месте, когда история подойдет к "упал" - оно, скорее всего, участится. Ребенок даже может опять заплакать. Он проживает событие. Историю можно рассказывать много раз. БЕЗ суждений - только факты, только то, как было.

8. Дети и сами часто рассказывают о случившемся по несколько раз всем знакомым. В итоге ребенок придет к тому, что сможет историю рассказать или прослушать на ровном дыхании. Это значит, что стресс снят.

9. Когда ребенок помирился с местом и историей происшествия, можно устроить "разбор полета". Хорошо его начать с вопроса вроде "Как ты думаешь, что стоило сделать?" То есть уже изменить "сказку аварии", придумать новую. К этому этапу стоит подходить, эмоционально справившись, успокоившись. **НИКОГДА не имеет смысла говорить "не делай того" или "куда ты смотрел!" - пока ребенок плачет.** Закройте рот и держите закрытым, а дышите глубоко и плавно - через нос. А когда ребенок успокоится, он и сам все расскажет, где ошибки были и как их исправить.

Такой процесс занимает от часа до секунд; более старшие дети проделывают его внутри и самостоятельно. В описанном методе ребенок **учится САМОконтролю**, учится вырабатывать СВОИ методы анализа и решения проблем. Взрослый помогает, но **ФОНОМ**, не перехватывает управление и контроль, а только дает поддержку эмоциональную. Тем временем, с помощью этой поддержки, ребенок справляется с болью сам, продумывает ситуацию сам, выходы ищет сам. Ребенок - менеджер ситуации, босс, взрослый - поддерживающий персонал.