

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СИЛЬНО ПЛАЧЕТ?

*Подготовил:
Педагог-психолог
Мамедова С.С.*

- 1. Ничего НЕ говорите.** Совсем ничего! Ни единого слова! Никаких «ой-ей-ей, ай-ай-йяй», «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.

