

Подготовила: воспитатель, Портнягина Т.А.
Консультация для родителей
«Успокойся сам – успокой ребенка»

Что делать и не делать, если ребенок сильно плачет. Например, внезапный испуг, или коленку ободрал, или резкая обида. В статье мы будем приводить примеры с «мамой», но все те же советы работают, конечно, с любым близким взрослым.

Сначала, что НЕ надо делать. Не разговаривать НИКАК. Например, «иди пожалею» или «ой-ей-ей» или «маленький мой». Никаких вопросов о том, что случилось, как упал, где болит. Слова дают ребенку дополнительную нагрузку на мозг в ситуации, когда он и так перегружен.

Также не надо тут же мазать ребенка или дуть на рану (исключения, вроде артериального кровотечения), сильно укачивать, совать ему игрушки или сладости. Опять же, разгрузить мозг ребенка, дать ему справиться с бедой, обработать все.



Что помогает в любом возрасте:

1. Плавные, сильные, мягкие объятия, в них замереть, чуть отойдя от сцены проблемы, отвернувшись. Метафора «мама-одеяло». Мягкое, теплое, надежное, родное. Завернуть ребенка в себя, как в одеяло. «Крепко», потому что у мамы часто от нервов руки подрагивают, и если держать не крепко, дрожь чувствуется.

2. 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 маминым, тоже успокаиваясь.

3. Можно чуть-чуть покачивать ребенка в такт дыханию, чуть-чуть поглаживать по спинке синхронно. Плавно, медленно, фоном, чтоб не отвлечь от важной работы, которой занят ребенок – обрабатывать аварию.

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.

4. Следить за дыханием ребенка. Когда оно станет ровным, всхлипывания уйдут – повернуться «к лесу задом, к сцене передом». Посмотреть, где случилась беда.

5. И рассказать историю происшествия, «сказку аварии». Например: «Ты бежал вот тут к горке, а перед ней был лед, 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 (неосторожно, больно, зря) – только факты, только то, как было.



Дополнительно для более старших детей (в какой-то мере вербальных):

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

6. Когда ребенок помирился с местом и историей происшествия, и ТОЛЬКО тогда, не раньше, 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 приходить эмоционально справившись, успокоившись. НИКОГДА не имеет смысла говорить «не делай того» или «куда ты смотрел!» – пока ребенок плачет. Закройте рот и держите закрытым, 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. Говорить «под руку» плачущему ребенку (даже жалеть) и/или не возвращаться к месту аварии – чревато психологическими проблемами.

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.



Возможно, ребенок быстро успокоится, если взрослый будет спокойным голосом объяснять, что все в порядке. Но это краткосрочный результат. Не ребенок успокоился, а взрослый успокоил ребенка. Урок для ребёнка на будущее: «Мне не доверяют, я еще мал, решаю не я».

Кроме того, ребенок может и перестал плакать, а вот снят ли стресс? Или просто загнан внутрь (особенно если отвлекли)? Накапливание стресса чревато многими проблемами, и психологическими, и болезнями в будущем.

А заявления «это не страшно, это не сильная ранка» от не пострадавшей мамы довольно сильно напрягают! Почему такие вещи надо СООБЩАТЬ? Сам ребенок должен, на наш взгляд, иметь шанс вынести это СУЖДЕНИЕ о серьезности ситуации. Иногда ситуация субъективно кажется серьезной, и это суждение стоит просто УВАЖАТЬ. Хочется научить малыша ОЦЕНИВАТЬ ситуацию на «страшность» и САМОМУ учиться понимать ее серьезность.

Один или второй подход к каждой данной ситуации – вопрос выбора. В ситуации крупных аварий, особенно если надо действовать быстро – мы считаем, взрослому стоит взять на себя контроль ради скорости. Но если споткнулся или игрушку отобрали – лучше дать ребенку самому справиться.

То есть надо быть осторожным, найти свой баланс. Чтобы, во-первых, не перехватить на себя управление ситуацией и ребенком, а оставить ребенку возможность управлять собой. Во-вторых, чтобы не диктовать извне суждений о ситуации, а дать ребенку возможность вынести свои суждения. Но, в тоже время, оказать ребенку поддержку.

