

Рекомендации педагога-психолога.

Что делать если ребенок сильно плачет - как действовать.

Бывают ситуации, когда ребенок плачет и не останавливается, плачет громко, или плачет горько, или плачет жалобно

1. Основное - это не утешать словами, не рекомендовать успокоиться и не задавать вопросов. Даже не пытайтесь - не поможет. Ни вопросов, ни советов, ни рекомендаций.
2. Не пытайтесь отвлекать ребенка птичкой, машинкой или игрой на телефоне. Пусть ребенок попытается справиться со случившейся бедой самостоятельно. Но будьте рядом с ним.
3. Спросите ребенка "Тебя обнять?" Если да - плавно, сильно, но мягко обнимите ребенка и замрите. Так вы покажете ребенку свою поддержку, покажете, что он не один в своем горе и что он в безопасности. Если нет - опуститесь на уровень ребенка, примите похожую позу и просто ждите. Можно взять за руку или погладить, где болит, если он не против.
4. Послушайте свое дыхание. Начните дышать плавно, глубоко, спокойно. Ребенок в ваших объятиях или рядом постепенно начнет дышать, синхронно с вами, постепенно успокаиваясь.
5. Можно легонько покачивать малыша в такт дыханию, поглаживать по спинке, руке. Или можете напевать песенку без слов, тихонько, «фоново».
6. Только когда дыхание ребенка выровняется, вы можете попытаться разобраться, что случилось. Но не задавайте сразу вопросов!
7. Расскажите историю того, что случилось. Например: «Ты бежала к качели, а перед ней лежал камень. Правая нога зацепилась, и ты упала и ударилась щекой». Ребенок может опять заплакать, дыхание его участится опять. Он так проживает случившееся. Эту историю можно рассказывать много раз, пока ребенок перестанет эмоционально реагировать на рассказ, а значит, примирится с ситуацией. Или для ребенка постарше: Вы играли в футбол, ты бежал за мячом и упал. Теперь у тебя болит нога".
8. После этого можете рассказать свою историю, если она у вас есть, как в детстве с вами приключилось нечто похожее. Это поможет ребенку открыться, не опасаться, что его не поймут или накажут.
9. И только после того, как ребенок полностью успокоился, можно начать разбирать ситуацию, применяя активное слушание. Если вы будете применять эту последовательность действий всегда, когда ребенок сталкивается с эмоциональной проблемой или с физической болью, постепенно он научится самостоятельно определять

причину и следствие возникшей ситуации, справляться с негативным чувством, переживать боль, чувствуя себя при этом безопасно. Ведь наша роль - помогать, поддерживать эмоционально.

10. Постарайтесь научить ребенка техникам самоуспокоивания, самоконтроля и анализа ситуации. Начать можно уже в три года, а результаты вы увидите, когда ребенок в школе прекрасно вольется в коллектив, сумеет себя защитить и будет действовать адекватно возникшим ситуациям.

Дата: _____

ФИО консультируемого: _____ Подпись: _____

ФИО консультанта: _____ Подпись: _____