

# Как успокоить ребенка правильно?

Что делать и не делать, если ребенок сильно плачет: внезапный испуг, например, или коленку ободрал, или резкая обида. Все, что написано в консультации работает для мелких бытовых ситуаций. Травмы, опасные для жизни - это другая история.

## 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 от нервов руки подрагивают, и если держать не крепко, дрожь чувствуется. В момент инцидента никаких «иди пожалею» или «ой-ёй-ёй» или «маленький мой». Никаких вопросов о том, что случилось, как упал, где болит. Слова дают ребенку дополнительную нагрузку в ситуации, когда он и так перегружен. Не надо сильно укачивать, совать ему игрушки и сладости. Не вводить в ситуацию никакие новые предметы под истерику. Вы же не хотите, чтобы закрепился эффект: я рыдаю - мне конфету? Особенно в семьях, где ребенку уделяют мало внимания, травмирование и получение таким образом желаемого тактильного контакта может закрепиться. Опять же разгрузить мозг ребенка, дать ему справиться с бедой, обработать все.

2. Отрегулировать свое дыхание. Плавные, глубокие, регулярные вдохи и выдохи. Обратите внимание, как сильно дыхание в таких случаях 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, чтобы не отвлекать от важной работы, которой ребенок занят - 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. Но они помогают отрегулировать дыхание.

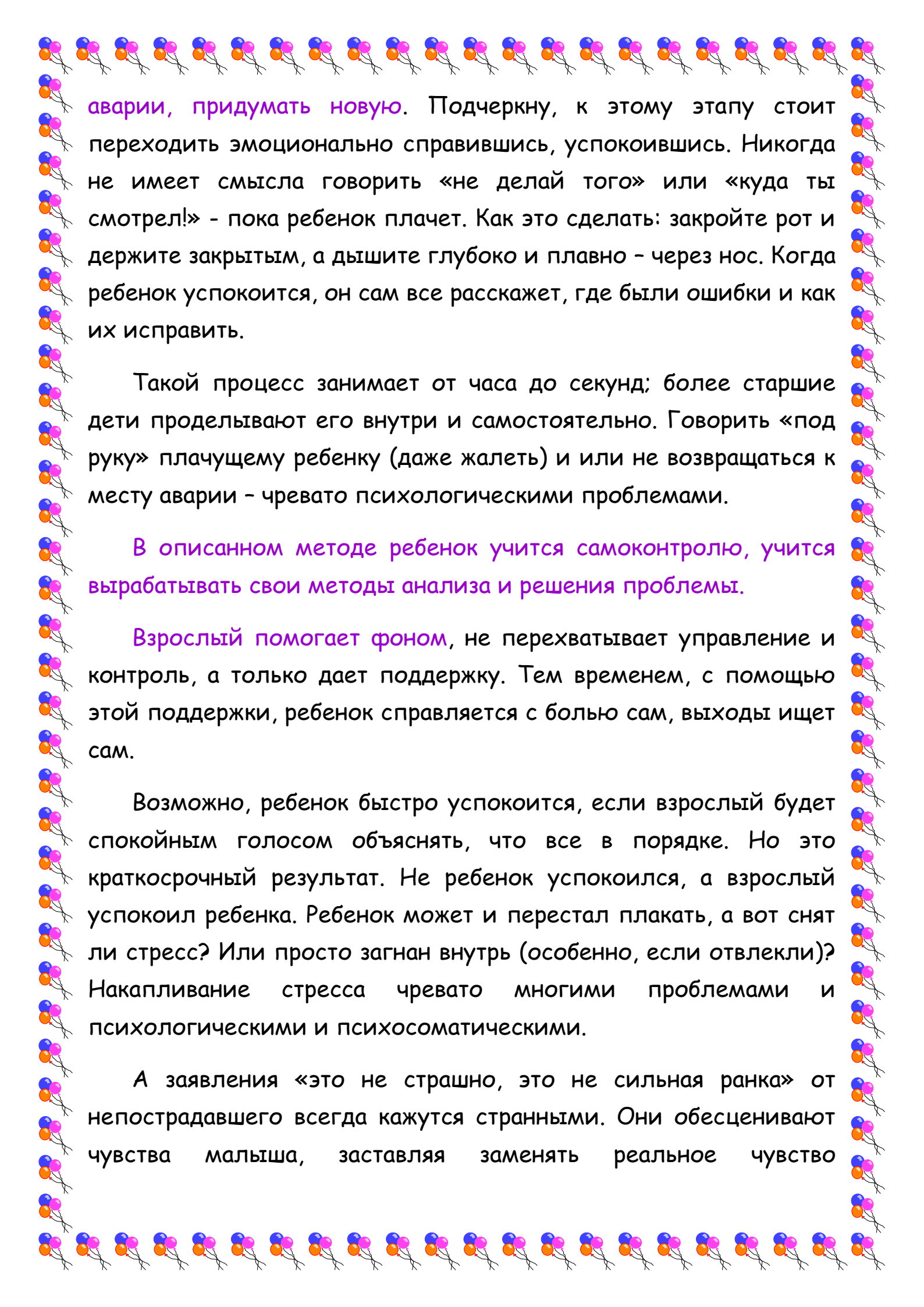
4. Следить за дыханием ребенка. Когда оно станет ровным, всхлипывания уйдут - повернуться лицом к проблеме. Посмотреть, где случилась беда.

5. И рассказать историю «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, разговаривающих детей

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

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. Подчеркну, к этому этапу стоит переходить эмоционально справившись, успокоившись. Никогда не имеет смысла говорить «не делай того» или «куда ты смотрел!» - пока ребенок плачет. Как это сделать: закройте рот и держите закрытым, а дышите глубоко и плавно - через нос. Когда ребенок успокоится, он сам все расскажет, где были ошибки 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 проблемы.

Взрослый помогает фоном, не перехватывает управление и контроль, а только дает поддержку. Тем временем, с помощью этой поддержки, ребенок справляется с болью сам, выходы ищет сам.

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. 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 психосоматическими.

А заявления «это не страшно, это не сильная ранка» от не пострадавшего всегда кажутся странными. Они обесценивают чувства малыша, заставляя заменять реальное чувство

вымышленным. Почему, если действительно болит, ребенок должен верить, что это не больно?

Какой подход применять в ситуации - вопрос выбора. В случае крупных происшествий, особенно, если действовать нужно быстро - взрослому стоит взять на себя контроль ради скорости.

Но если споткнулся или отобрали игрушку - лучше дать ребенку самому справиться, быть с ним рядом фоново, контролируя ситуацию, чтобы малыш знал, что мама рядом и в любой момент поможет, но в данной ситуации решение принять можно и самому.

То есть надо быть осторожным, найти свой баланс. Чтоб, во-первых, не перехватить на себя управление ситуацией и ребенком, а оставить ребенку возможность управлять собой. Во-вторых, чтоб не диктовать извне мнение о ситуации, а дать ребенку возможность самому понять и увидеть. В-третьих, поддержать.

Вы обращали внимание, что когда ребенок увлечен или рядом нет взрослых, он и внимания не обратит на мелкую ссадину, и не вспомнит, как она появилась. Но если мама рядом, показательная истерика - любимое дело. По реакции мамы ребенок оценивает серьезность ситуации. Если малыш немного ушибся, а мама реагирует так, будто его забирают в реанимацию, в будущем ребенку будет сложно спокойно и адекватно реагировать на подобные ситуации.

Педагог-психолог

Ярмусевич И.Г.

