Малыш упал, ударился, испугался, его резко и сильно обидели… Он сильно расплакался. Что делать и что не стоит делать, если ребенок сильно плачет?

1. Ничего НЕ говорите. Совсем ничего! Ни единого слова! Никаких, «ой-ей-ей, ай-яй-яй», «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, по-немножку успокаиваясь.

5. Можете легонько покачивать малыша в такт дыханию, поглаживать по спинке. Или можете напевать песенку без слов, тихонько, «фоново».

6. Когда дыхание ребенка выровняется, посмотрите и разберитесь, что случилось.

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 малыш перестанет эмоционально реагировать, а рассказ, а значит, 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. А малыш в это время самостоятельно справляется с негативным чувством, с болью.