***Как успокоить плачущего ребенка***

Что делать и не делать, если ребенок сильно плачет. Внезапный испуг, например, или коленку ободрал, или резкая обида.

Сначала что НЕ надо делать. Не разговаривать НИКАК. То есть абсолютно. Никаких "иди пожалею" или "ой-ей-ей" или "маленький мой". Никаких вопросов о том, что случилось, как упал, где болит. ТИХО. 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, понятны), сильно укачивать, совать ему игрушки или сладости. Не вводить в ситуацию НИКАКИЕ новые сущности под истерику. 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. Но очень помогают дыхание отрегулировать.

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, скорей 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.

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

7.       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 приходить эмоционально справившись, успокоившись. НИКОГДА не имеет смысла говорить "не делай того" или "куда ты смотрел!" - пока ребенок плачет. Закройте рот и держите закрытым, а 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.