

Как успокоить плачущего ребенка? Ответ на этот вопрос интересует многих родителей.

Плач для ребенка — это способ коммуникации, но, несмотря на его естественность, нелишним будет попытаться успокоить плачущего ребенка. Логично, что у родителей возникнет вопрос: «Как успокоить ребенка?» Временами это может показаться сложной задачей, но понимание причин поможет вам научиться успокаивать плачущего малыша. Помните: у вас все отлично получается. Мы всего лишь хотим дать несколько полезных советов, которые помогут облегчить ваши заботы.

Таким способом дети до трех лет выражают любые эмоции – не только грусть или недовольство. Они могут плакать и из-за злости, страха, интереса, непонимания, тревоги и даже радости. Они еще недостаточно хорошо говорят и плохо осознают, что с ними происходит. Так что не всегда смогут объяснить, что случилось. Как реагировать, когда плачет ребенок? Несколько советов.

### **Не говорите: «Не плачь!»**

Часто взрослые думают, если ребенок перестанет плакать, ему станет легче. На самом деле фразы вроде «Хватит плакать» дают понять, что вы не воспринимаете всерьез его переживания, не понимаете, что он чувствует. И его послание станет еще громче и назойливее.

Задача родителей – помочь малышу научиться регулировать эмоции, справляться с ними в более позитивном ключе. Для этого нужно относиться к ребенку с сочувствием и пониманием.

### **Не пытайтесь его отвлечь**

Многие считают, что самый эффективный способ успокоить ребенка – переключить его внимание, отвлечь от того, что спровоцировало слезы. Кому не доводилось размахивать любимой игрушкой ребенка перед его заплаканным лицом или отчаянно напевать его любимую песенку? Но так мы лишаемся возможности укрепить нашу с ним связь и научить его справляться со своими переживаниями.

Да, если ребенок дерется со сверстником из-за игрушки, будет правильным отвлечь его другой игрушкой. Но если малыш плачет из-за того, что мать помогла ему обуться и не дала сделать это самому, попытка переключить его внимание приведет лишь к тому, что он расплачется еще громче и отчаяннее. Так он пытается быть услышанным.

## **ЧТО СКАЗАТЬ?**

Прежде всего, успокойтесь сами. Если вы злитесь, недовольны или испытываете стресс, ваши слова лишь еще больше расстроят ребенка. Сделайте пару глубоких вдохов, осознайте ваши чувства, обратите внимание на телесные ощущения – учащенное сердцебиение, сжатые челюсти, напряжение... Когда почувствуете облегчение, помогите успокоиться ребенку. Вот что можно сказать.

**1. «Я с тобой. Я помогу»**

Даже если ребенок уверяет, что ему не нужна ваша помощь, он хочет знать, что вы всегда поддержите его в случае надобности.

**2. «Вижу, что тебе тяжело»**

Эта простая фраза покажет ребенку, что вы его не игнорируете, а прекрасно видите и слышите.

**3. «Я понимаю, что тебе грустно (ты разочарован, напуган, рад). Это нормально»**

Напомните ему, что именно живые эмоции делают нас людьми.

**4. «Это было очень неприятно (тяжело, грустно)»**

Когда вы обращаете внимание на событие, которое спровоцировало слезы, вы и ребенку помогаете осознать причину его эмоций и понять, что делать дальше.

**5. «Давай сделаем перерыв»**

Если вы оба немного дистанцируетесь от ситуации, которая вызвала слезы, тем самым вы поможете ребенку понять, что иногда стоит «отойти в сторону», чтобы успокоиться и взять себя в руки. Возможно, он устал или перевозбудился, и ему просто нужно немного тишины и покоя.

**6. «Я люблю тебя. Ты в безопасности»**

Часто ребенку важно, чтобы вы его обняли или подержали за руки. Так он почувствует, что вы действительно хотите ему помочь.

**7. «Тебе помочь?/Хочешь перерыв?/Не хочешь еще раз попробовать?»**

Если ребенок переживает, что у него что-то не получается, ему нужно либо немного отдохнуть от эмоционального напряжения, либо попробовать снова – на этот раз с небольшой помощью взрослых. Важно спросить у него – чего именно он сейчас хочет. Не приказывать и не решать за него. Так вы придадите ему уверенности, поможете ощутить свою важность и значимость.

**8. «Я слышу, как ты плачешь, но я не знаю, что тебе нужно. Поможешь мне разобраться?»**

Даже если ребенок не сможет сразу сформулировать, что его беспокоит, вы даете ему возможность этому научиться.

### **9. «Помню, как ты тогда...»**

Это может показаться похожим на переключение внимания, но речь немного о другом. Напомните ребенку про какой-то момент, когда он ощущал себя радостным и счастливым. Тем самым вы поможете ему научиться более рационально мыслить.

Не пытайтесь взывать к разуму перевозбужденного ребенка – это все что равно вести переговоры с маленьким диктатором. Он не готов слушать ваши аргументы, когда целиком поглощен чувствами – будь это беспомощность, злость, грусть или усталость.

### **10. «Давай вместе что-нибудь придумаем»**

Очень важно, чтобы со временем ребенок научился самостоятельно решать какие-то проблемы. Если вы покажете ему, как можно справиться с эмоциями, тем самым поможете ему научиться смотреть на ситуацию более объективно и самостоятельно искать решения.

### **11. Молча проявите любовь и поддержку**

Будьте для ребенка опорой, источником силы и сочувствия.

Если у вас есть какие-либо вопросы или опасения по поводу плача вашего ребенка, обратитесь за консультацией к врачу. Иногда плач может быть признаком существующего заболевания, поэтому лучше сразу обратить внимание на любые дополнительные симптомы.