

# Как успокоить детей, которые плачут

## ПРИМИТЕ ЭМОЦИИ РЕБЕНКА

1

Повод заплакать может казаться взрослому незначительным, но для ребенка это не так. Первый шаг, чтобы успокоить воспитанника и остановить плач, – это не пытаться его остановить и подавить. Проявите соразмерное сочувствие. Спросите ребенка: «Больно?», «Страшно?», «Грустно?», «Ой-ой-ой». Используйте любые краткие формулировки и произносите их сочувственным тоном, чтобы ребенок почувствовал, что вы его понимаете и не запрещаете выражать его большое или маленькое горе.

## ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ОТВЕТИТЬ

2

Пусть ребенок выговорится. Не спешите переубеждать его. Тем более не выражайте негатив, когда ребенок плачет. Не используйте фразы типа: «как лялечка», «рёва», «прекрати сейчас же». В ответ ребенок от обиды будет больше плакать или злиться.

## ОБНИМИТЕ ПЛАЧУЩЕГО РЕБЕНКА ИЛИ ДЕТЕЙ

3

Делайте это только в том случае, если сами не слишком раздражены. Образуйте «кисть винограда» – когда дети, которые плачут, обнимают вас. Говорите кратко, сочувственно, используйте междометия: «О-о-о», «Ох-ох-ох».

## ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ, КОТОРАЯ БЫЛА МЕЖДУ ВАМИ И РЕБЕНКОМ ДО ПЛАЧА

4

Не говорите ничего о детях и не подходите к ним, если сильно раздражены их плачем. Скажите тихо: «Мне самой надо успокоиться». Присядьте на стул, держите детей в поле зрения. Минуту помолчите, пожалейте себя, мысленно посочувствуйте себе. Потом переходите к первому приему – примите эмоции ребенка, если ваше эмоциональное состояние позволит, обнимите его.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ «ПИТОМЦА»

5

Этот прием поможет, если у вас есть силы условно поиграть. Возьмите «питомца» в руки и изобразите, что он плачет: подвывает, жалобно мяукает, хныкает, трет лапами глаза. Скажите: «Дети, Кузя плачет! Кузя тоже плачет! Кто может утешить Кузю?» Когда дети обратят внимание на игрушку, они перестанут плакать. Дайте детям в игровой форме поутешать, погладить игрушку.

## СОЗДАЙТЕ В ГРУППЕ «УГОЛОК УТЕШЕНИЯ»

6

Выберите для него уютное и уединенное место. Поверхность в уголке обязательно должна быть мягкой, чтобы дети могли там посидеть или прилечь. Разместите в уголке утешения большие и очень мягкие игрушки, которые можно обнимать, утыкаться в них, зарываться между ними. Показывайте детям уголок утешения, когда дети спокойны. Обнимайте игрушки и объясняйте, что, когда грустно и плохо, можно прийти в уголок утешения, посидеть с игрушками и успокоиться.