

Когда дети плачут

Что говорят родители

Что слышат дети

Не плачь!

Спрячь эмоции, они невыносимы

Посмотри на мальчика/девочку, они не плачут!

Другие лучше, чем ты. Они правильные, а ты неправильный

Будешь плакать, оставлю здесь

Ты плохой, поэтому я могу отказаться от тебя

Отдам дяде/тёте

Мир опасен, любой может забрать тебя, мы не защитим

Это не страшно!

Ты неправильно чувствуешь

Не плачь, на тебя смотрят!

Реакция окружающих важнее твоей

11 фраз, которые успокоят рыдающего ребенка

Они работают лучше, чем привычное «не плачь»!

Мы все ненавидим детский плач. Человеческий мозг так устроен, что при звуке рыданий ребенка у взрослых учащается пульс, а руки сами тянутся успокоить малыша. И неважно, чей именно это ребенок.

Младенца можно покормить/переодеть/напоить/развлечь. Но как быть с подросшим ребенком? Легче всего (и чаще мы так и делаем) сказать привычное «ну все, не плачь» или «перестань плакать».

Увы, эти фразы не работают. Если, к примеру, ребенок ударился на горке, в ответ на ваше «тише-тише, не плачь» он подумает, что вы не понимаете, как ему больно. И, скорее всего, начнет рыдать еще громче. Фраза «ну хватит, успокойся» также показывает, что вам не важны чувства ребенка.

Можно действовать иначе – рассказываем, как лучше всего успокоить ребенка во время плача.



Как именно говорить?

В первую очередь, важно успокоиться самому. Дети легко «считывают» раздражение, злость и разочарование родителей. А значит, любая речь, даже самая правильная, только усугубит страдания.

Сделайте 1-2 вдоха, осознайте свои чувства, успокойтесь.

Что говорить?

Когда будете готовы, попробуйте следующие варианты:

«Мы с тобой одна команда. Я тебе помогу»

Даже если ребенок говорит, что ему не нужна помощь, ему все же хочется чувствовать, что вы поддержите его в случае необходимости.

«Я вижу, что тебе тяжело/плохо/больно»

Эта простая фраза – признание чувств ребенка. Она подтверждает, что вы слышите и видите его страдания.

«Я понимаю, что ты грустишь / разочарован/напуган/счастлив, и это нормально»

Мы все имеем право на чувства. Дайте ребенку понять, что именно эмоции делают нас людьми.

«Это действительно расстраивает / разочаровывает»

Признание события, которое спровоцировало плач ребенка, помогает ему также увидеть, что конкретно вызвало его эмоции. Такая фраза даст возможность понять, что делать дальше.

«Давай сделаем перерыв»

Иногда ребенок может плакать от чрезмерного возбуждения. В этом случае ему нужно отдохнуть в другой, более спокойной обстановке. Постарайтесь научить ребенка этому методу – он пригодится в жизни.

«Я тебя люблю. Ты в безопасности»

Это фраза – приглашение к общению и подтверждение вашей поддержки. Возможно, ребенку нужно обнять вас, прижаться или взять за руку. Так он сможет почувствовать: вы действительно здесь, чтобы помочь.

«Хочешь, помогу/взять паузу/попробовать еще раз?»

Когда ваш ребенок плачет от разочарования, чаще всего ему нужно одно из трех: помочь с проблемой, отдохнуть от ситуации или попытаться выполнить задание снова. Спрашивайте детей, а не озвучивайте их желания. Так вы наделяете их силой, помогаете почувствовать себя важными и значимыми.

«Я помню, когда ты...»

Пытаться урезонить рыдающего ребенка – все равно, что вести переговоры с диктатором. Они не готовы слушать разум, когда находятся в состоянии беспомощности, злости, печали или истощения.

Помогая детям вспомнить время, когда они чувствовали себя счастливыми, вы подготавливаете их мозг к рациональному мышлению и «мирным» решениям.

«Я слышу, как ты плачешь, но не знаю, что сделать. Можешь мне помочь понять?»

Возможно, ребенок не сможет объяснить, почему именно он плачет. Но это даст ему возможность попрактиковаться в выражении своих чувств.

А можно отвлечь ребенка?

Отвлечение – излюбленный инструмент многих родителей. Мы верим, что таким образом мы можем остановить плач. И это действительно работает. Но, к сожалению, такой способ не укрепляет эмоциональную связь родителей и детей, не учит ребенка справляться со своими чувствами.

Да, если ваш сын подрался из-за машинки с другим малышом, уместно отвлечь его другой игрушкой. Но если ребенок плачет из-за того, что вы помогли ему обуться, хотя он мечтал сделать это самостоятельно, то переключение внимания только усилит плач.

Отвлечение работает. Но часто это лишь «пластырь». Он не научит ребенка позитивно выходить из подобной ситуации или справляться с такой эмоцией в будущем.

«Я слышу, как ты плачешь, но не знаю, что сделать. Можешь мне помочь понять?»

Возможно, ребенок не сможет объяснить, почему именно он плачет. Но это даст ему возможность попрактиковаться.

«Давай придумаем решение вместе»

Конечно, мы хотим помочь детям развить навыки аналитического мышления. Поиск решения, которое позволит справиться с ситуацией, учит их объективно смотреть на проблему и искать все возможные выходы из положения.

Молчите. Но окружите плачущего ребенка любовью и поддержкой. И это тоже способ показать свое сочувствие, стать для детей опорой и силой.

