

Как успокоить ребенка без угроз и криков.

Анастасия Владимировна Боброва,
воспитатель



У детей редко получается сказать прямо: «Мне страшно», «Я – злой!», «Я устал» и т. д. Вместо этого появляются истерики, слезы, жалобы на головные боли, боли в животе. Успокоить ребенка, - не значит подавить эмоции. Здесь важно научить проживать ребенка злость, страх, грусть, усталость, тревогу. Не замыкаться, не застревать, а жить и двигаться дальше.

Существует огромное множество техник, которые помогают снять напряжение через дыхание, тело, игру, взаимодействие, телесный контакт. Важно не оставлять ребенка один на один со своими чувствами и эмоциями.

Малыши (от 1 года до 3 лет): быть рядом и работать через тело.

В этом возрасте главный способ снижения стресса – контакт с родителем:

- объятия, покачивание, поглаживание;
- ритмичные игры: покачивание, «ладушки», барабан;
- водные процедуры: ванна, таз с теплой водой и игрушками;
- сенсорная игра: мять тесто, рисовать руками, играть с крупами (под контролем взрослого);
- режим и распорядок дня.

Дошкольники (4-6 лет): играть, чтобы прожить.

У ребенка уже формируется воображение и лучший способ снять стресс – его проиграть:

- игры с мягкими игрушками: пусть зайчик боится идти ко врачу, а потом справляется со страхом;
- рисование эмоций – «Нарисуй свой страх», - делаем его смешным, рисуем тех персонажей, кто поможет справиться со страхом, закрываем его на замок, затем рвем бумагу, смываем или сжигаем (под контролем взрослого);
- простые телесные практики: топаем ногами на «коврике злости», бьем «подушку злости», рычим как лев, кричим, комкаем бумагу, рисуем смерч; вырастаем как могучий дуб;
- простые дыхательные техники: вдох – надуваем шарик, выдох – отпускаем его.