



Когда ребенок плачет



ВАЖНО ПОМНИТЬ, что Плач для ребенка является возможностью освободиться от переполняющих его переживаний. Слезы являются попыткой отрегулировать сложное состояние или позвать на помощь, если сам ребенок не справляется с ситуацией.

Наша психика так устроена, что плач ребенка является для нас одним из сильнейших раздражителей. Детские слезы могут вызвать в нас целый ряд эмоций — начиная от желания незамедлительно помочь до приступов отчаянья и гнева. Поэтому важно рассмотреть основные причины появления детских слез и реакции родителей, которые помогают справиться с состоянием.

Ситуация 1. Ребенок испытывает физическую боль

Плач позволяет ребенку ослабить болезненные ощущения. Во время плача вырабатываются природные анестетики: энкефалин и эндорфин, способные предотвращать поступление в мозг болевых сигналов. Одновременно с этим ребенок нуждается в том, чтобы его заметили в этой болезненности. Признание чувств ребенка тоже является своего рода анестетиком в ситуации боли.



ВАЖНО! Когда ребенок плачет от боли, поддержите его: обнимите, скажите, что верите его ощущениям. Дайте ребенку достаточно времени на то, чтобы он смог успокоиться. Например, проговорите: «Да, я вижу— это действительно очень больно. Еще поболит немного, но скоро уже начнет проходить».

ОШИБОЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ. Часто родители пытаются побороть слезливость ребенка и даже иногда высмеивают слезы, особенно если речь идет о мальчике. На деле же такое воспитание оборачивается тем, что у ребенка может появиться неуверенность и неприятия себя.



Ситуация 2. Ребенок пытается справиться с напряжением.

Познавая мир, детям приходится сталкиваться с физическим и эмоциональным напряжением. Это важное условие для формирования в будущем способности достигать желаемого. Пока дошкольник только учится ориентироваться в большом мире, на его пути встречается множество преград. Преодолевая барьеры, ребенок ощущает не только возбуждение и интерес, но и переживает стресс, который связан с различными ограничениями. В момент напряжения дошкольник может расплакаться – так организм выводит продукты распада гормонов стресса. Это позволяет освободиться от эмоциональной нагрузки.

ВАЖНО!

Если плач ребенка связан с физиологическим или эмоциональным перенапряжением, то можно попробовать психофизиологическую разгрузку: обнять, умыть лицо, руки, попить воды, обнять игрушку, укрыться пледиком и др.

Ситуация 3. Ребенок реагирует на ограничения взрослого



Когда ребенок плачет в ответ на запрет взрослого – зачастую, это сначала больше похоже на крик – он сердится, что кто-то мешает ему достичь цели. Реакция может быть довольно интенсивной и важно взрослому ее выдержать. То есть не отменить запрет, не наказывать ребенка за его бурное самовыражение, а объяснить причину запрета, признать его чувства. При этом необходимо остаться устойчивым в своем

решении.

Например, вы говорите: «Ты сердишься на меня за то, что я не купила тебе игрушку, которую ты хотел». Какое-то время ребенок еще может бурно выражать недовольство – так он переживает столкновение с вами, как с барьером, за который

ему нельзя пройти. Вслед за «сердитой» реакцией – с течением времени появляется печаль – и ребенок плачет по-другому: он нуждается теперь в утешении – и мы вновь признаем его, говоря: «Да, ты расстроился очень по этому поводу, я понимаю».

Это, правда, грустно, когда не можешь получить то, что хочется». Во время такого взаимодействия, с одной стороны ребенок учится воспринимать «границы», а с другой оказывается признанным в своих чувствах.



Ситуация 4. Ребенок расстроен или обижен



Дети дошкольного возраста очень чувствительные. Когда ребенок чем-то расстроен, то может находиться во власти чувств и эмоций. В зависимости от возраста ребенка,

способность понимать, что с ним происходит, меняется. Чем младше

ребенок – тем больше он нуждается в участии взрослого, в признании и разъяснении того, что с ним происходит.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Чтобы помочь плачущему ребенку, попробуйте предположить, что могло его обидеть или расстроить. Что предшествовало этой реакции. Маленький ребенок не в состоянии сам проложить причинно-следственную связь между событием и реакцией на него.

Если вы являетесь участником события, то будьте готовы к тому, что ребенку всегда нужно время, чтобы успокоиться. Важно показать ему, что потеря, которую он сейчас переживает, не навсегда.

Пример. «Ваня, ты очень хотел посмотреть мультики, но я их выключила, потому что пришло время ложиться спать. Ты очень рассердился на меня? Это, правда, неприятно и может разозлить. Завтра я обязательно снова включу тебе продолжение.»

Ситуация 5. Ребенок нуждается во внимании.

Плач – это один из действенных способов привлечь к себе внимание. Есть дети, которые не умеют по-другому позвать к себе взрослых. Тогда в любой момент, когда они нуждаются в присутствии родителя, начинают плакать. В такие моменты ребенок чувствует себя одиноко и переживает тревогу, что его все оставили.





РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Проводите больше времени с детьми. Обнимайте ребенка чаще – дети через тактильный контакт получают признание себя существующими и любимыми. Если вы вынуждены уходить надолго, всегда говорите ребенку, когда вы вернетесь, и возвращайтесь в срок.

ВАЖНО! Во время сильного плача у детей часто сбивается дыхание, что затрудняет возможность проявиться эмоции снаружи и как следствие – быть пережитой до конца, а значит и успокоиться малышу сложно. Поэтому обращайтесь собственное

внимание и внимание ребенка на его дыхание. Это поможет в будущем ему самостоятельно саморегулироваться в моменты интенсивных переживаний.

Например, можно сказать плачущему ребенку: «Ты можешь плакать, только дыши».

Или: «Давай подышим вместе, чтобы помочь слезкам твоим» Можно также подышать

вместе с плачущим ребенком, которому трудно успокоиться.

ВАЖНО! Если у ребенка повышенная плаксивость, то это может быть связано с темпераментом или индивидуальными особенностями личности.

Если плаксивость у ребенка появилась неожиданно, то причину, в первую очередь, нужно искать в наличии какого-то хронического стресса или напряжения: адаптация к детскому саду или школе, конфликты или развод родителей, рождение ребенка в семье, большое количество занятий и секций и т. д.

Поэтому важно увидеть истинную причину внутреннего напряжения и преодолеть ее, а не бороться со слезами.