

# Плаксивость ребенка

Во время плача у ребенка появляется возможность освободиться от переполняющих его переживаний. Плач является попыткой отрегулировать сложное состояние или позвать на помощь, если сам ребенок не справляется с ситуацией. Поговорим о том, в каких ситуациях плачет ребенок и что можно предпринять.

## **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 дошкольника тоже является своего рода анестетиком в ситуации боли.

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

## **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.

Если вы замечаете какое-то затруднение ребенка, не оставляйте его наедине с трудностью. Разделите с ним возникшее напряжение. Предложите помочь разобраться со сложностью и вместе поискать пути решения проблемы. Ощущение, что он не один с возникшей трудностью, поможет ему почувствовать опору.

В детском саду ребенок может начать плакать в процессе выполнения какого-то задания. Это может быть связано с усталостью. Помните, что дошкольникам необходимо перемежать напряженную деятельность с расслаблением и отдыхом. Для этого можно использовать кратковременные физические упражнения, чтобы предупредить утомление и восстановить умственную работоспособность.

### **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 наказать 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 выразить 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.

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.

Чтобы помочь сориентироваться в ситуации, обращайтесь внимание на телесные проявления ребенка, когда он плачет. Например, грустный ребенок выглядит поникшим, а обиженный ребенок чувствует еще и злость, что делает его тело более напряженным. 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 4. 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. Важно возвращать таким детям ощущение связанности.

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. Обучайте детей разным способам связи. Например, придумывайте совместные ритуалы и неизменно следуйте им. Это создает важное для ребенка ощущение безопасности.

**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.

