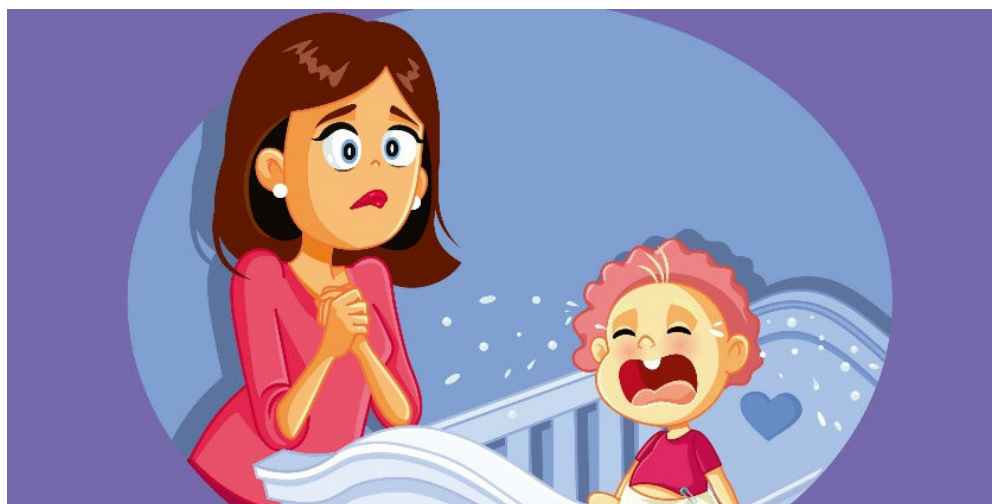


Что делать, если ребенок плачет?



Для **родителей** плач ребенка – всегда стресс. Конечно, со времени мы все вырабатываем свои способы успокоения малыша. А заодно и себя. Но в море детских слез есть свои «*подводные камни*», избежав которые, мы имеем больше шансов воспитать психически здорового и социально адаптированного человечка.

В первую очередь хотелось бы разобраться с вопросом о **плаче как таковом**. Для людей любого возраста **плач – это разрядка**, способ избавиться от накопившегося нервного напряжения, эмоционального возбуждения. Он представляет собой состояние физиологического возбуждения, вслед за которым наступает глубокая релаксация. Важнейшей функцией **плача** является снятие напряжения и восстановление нормального психического состояния. Особенно это касается моментов, **когда** мы испытываем стресс.

Чего не следует делать

Порой первой реакцией на детские слёзы у нас становится раздражение. И в первую очередь, прежде чем предпринимать попытки помочь **ребёнку** справиться с его неприятностью, надо успокоиться самой. Это очевидное утверждение часто игнорируется **родителями**, но оно является, чуть ли на основным условием адекватной реакции ребенка на вашу помощь.

В лучшем случае ребенок будет плакать еще громче, чувствуя, что вы не готовы принять его, помочь ему освоиться в этом неуютном мире. А в худшем – навсегда отучится выражать свои чувства, замкнется в себе, и уже во взрослом состоянии будет бояться не только своих слез, но и своих слов и эмоций.

Не говорите ребенку «*перестань плакать*» или «*не плачь*» и не пытайтесь другими способами остановить слезы. Часто эти фразы только усиливают рыдания, потому что воспринимаются детьми как критика. Прекращая, **плачь**, уча детей сдерживать слезы, мы не даем им возможности снять стресс. Следствием такого подавления могут стать проблемы эмоционального и поведенческого характера, неспособность детей полностью раскрыть свой потенциал, а в будущем – обусловленные стрессами заболевания. Да и не обучим мы детей самостоятельности, вмешиваясь в процесс познания мира и себя.

Не стоит вообще разговаривать с ревушим ребенком. Слова введут его в еще большее состояние напряжения. **Когда ребенок плачет**, он охвачен чувством горя и обиды, раздражения и боли и не способен даже воспринять смысл обращения к нему. Поэтому не тормозите его раньше времени, не давите расспросами о причине **плача** (все равно часто дети и сами не знают причины, не выносите суждение о серьезности травмы (*физической или эмоциональной*)).

Также не надо тут же мазать ребенка или дуть на рану, сильно укачивать, совать ему игрушки или сладости. Не вводите в ситуацию никакие новые сущности под истерику. Опять же, с этим стоит повременить, чтобы разгрузить мозг ребенка, дать ему обработать ситуацию.

Важно понять, что следовать этим советам полезно только в случаях, **когда** разговор идет о настоящем горе, о травме, об обиде – о ситуациях, **когда** ребенку требуется удовлетворение его нормальных потребностей. Но некоторые взрослые, жалея своих детей, уступают капризам, ошибочно принимая их за действительные потребности. В результате такого воспитания дети обычно становятся все более требовательными и трудными. Ребенку не удастся достаточно выплакаться и

избавиться от своего стресса, и он будет продолжать капризничать до тех пор, пока ему не предоставят возможность выплакаться полностью.

Как помочь плачущему ребёнку.

Все вышесказанное ни в коем случае не призывает безучастно смотреть на страдания и ребенка и, отстранившись, дать ему возможность самостоятельно справиться с неприятностью или, тем более, с естественной потребностью.

Чем быстрее мать приходит ребенку на помощь, тем меньше страдает его нервная система. Просто помощь должна быть правильной.

Дайте ребенку понять, что в этом мире он не один, что его принимают и любят, что он хороший и с ним ничего не случится, пока рядом мама и папа. Покажите свое понимание и соучастие, предоставив ребенку возможность выразить свои эмоции. Обнимите его, мягко, но крепко.

Отрегулируйте свое дыхание. Дышите плавно и глубоко, и со временем ребенок синхронизирует свое дыхание с маминым, тоже успокаиваясь. Можно чуть-чуть покачивать ребенка в такт дыханию, чуть-чуть поглаживать по спинке, *«мурлыкать»* спокойную мелодию. Все это следует **делать плавно**, медленно, фоном, чтоб не отвлечь от важной работы, которой занят ребенок — обрабатывать переживание.

Когда малыш перестанет всхлипывать, посмотрите, где случилась беда, расскажите историю происшествия (*как произошло так, что ребенку стало больно/страшно/обидно*) – без суждений, только факты. Признайте эмоции ребенка, просто указав на то, что он, по вашему мнению, чувствует. Однако будьте осторожны! Если вы не уверены в истинной причине слез, лучше просто скажите: *«Тебе очень грустно. Видимо, тебе нужно поплакать»*. В некоторых случаях лучшей вашей помощью станет молчаливое присутствие.

Только потом, **когда** ребенок окончательно успокоился, мягко переходите к обсуждению того, как нужно было поступить, чтобы избежать неприятности.

В описанном методе ребенок учится самоконтролю, учится вырабатывать свои методы анализа и решения проблем. Взрослый помогает, но фоном, не перехватывает управление и контроль, а только дает эмоциональную поддержку.

Ну, и конечно, прежде всего, в любой подобной ситуации нужно устранить причину дискомфорта, а уж потом заниматься воспитанием.

В случае неприятности, которая представляет опасность жизни и здоровью, взрослому стоит взять на себя контроль ради скорости. Но если ребенок разревелся из-за житейской ситуации, лучше дать ему самому справиться с ней. Но лишь настолько, чтобы, предоставив ребенку необходимую долю самостоятельности, создать атмосферу эмоциональной защищенности.

Важно!

«Шиканье» на ребенка в то время, когда он рыдает, может привести к заиканию.

Никогда не ругайте, не стыдите ребенка за слезы и другие проявления эмоций. Принцип «мальчики не плачут» (иногда распространяющийся даже на девочек) очень вреден.

Факт!

Если родители с самого начала постоянно проявляют внимание к желаниям ребенка, он проникается к ним доверием и вступает в жизнь с чувством уверенности в себе.

Интересно!

Психологи считают, что в культурах, где в отношениях с малышами принято руководствоваться знаниями, а не инстинктом, дети плачут значительно чаще и дольше.

