

Консультация для родителей

"Почему ребёнок плачет"

подготовила: педагог-психолог И.В.Швачка



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 не 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 плач, 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 ревущим 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.

