

# Консультация для родителей «Что делать, когда ребёнок 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 основном 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, учить 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.

#### 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.