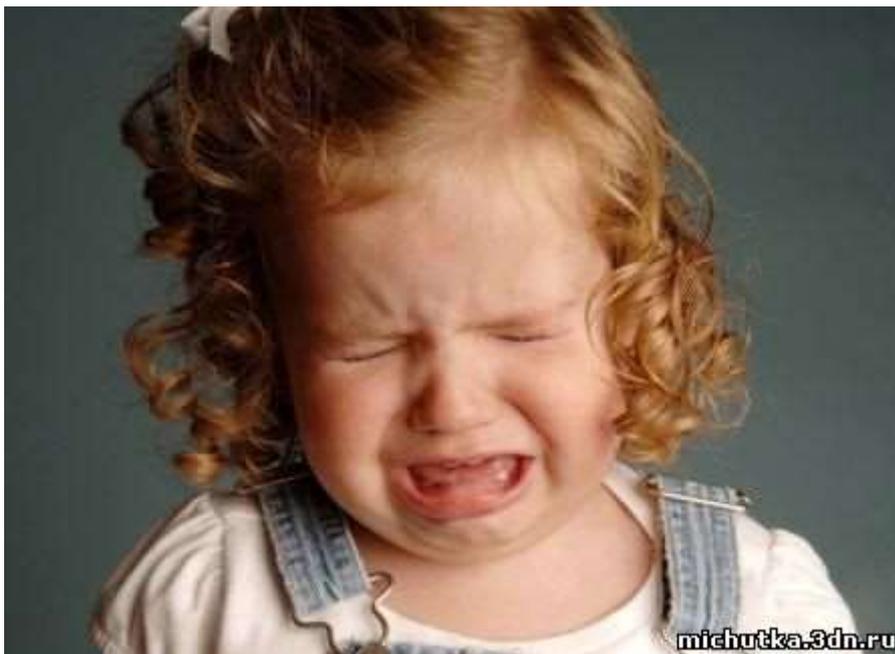


ПОЧЕМУ МАЛЫШ ПЛАЧЕТ?



Дорогие родители, давайте вначале разберемся, что же такое детский плач и чем он может быть вызван, потому что, только зная это, можно изменить поведение ребенка.

Поверьте, плач беспричинным не бывает. У грудных детей плач рефлекторно возникает из-за чувства голода, жажды, позывов к естественным отправлениям, желания спать. У детей более старшего возраста плач сигнализирует о любом неприятном, непереносимом чувстве, доходящем до состояния аффекта: остром беспокойстве, страхе, раздражении, печали, тоске.

Разнообразные функции плача — каприз, протест, просьба, требование, жалоба (обида), плач-сигнал, плач-разрядка — составляют сложную психологическую структуру, своеобразный язык.

Для постороннего слуха детский плач — неприятный раздражитель. Но мама всегда сумеет уловить в нем нотки, указывающие на то, что хочет ее малыш. Если же взрослые будут использовать любые средства, чтобы прекратить плач, они рискуют не просто увеличить дистанцию между собой и ребенком, но и воздвигнуть настоящую стену равнодушия и непонимания.

Однако есть дети, которые проливают слезы по каждому поводу: слыша крики и громкие голоса, испытывая физическую боль или вступая с кем-то в конфликт, сочувствуя любимым персонажам сказки или видя мертвую бабочку.

Плач — сильное психическое переживание, эмоциональная встряска, возникающая на фоне предшествующего возбуждения или заторможенности. Он может быть следствием разрядки напряжения, подобно дождю, проливающемуся из переполненной грозовой тучи. Облегчение, испытываемое после плача, в какой-то мере способствует улучшению настроения, служит средством регуляции эмоционального тонуса.

Часто плач возникает как способ привлечения внимания родителей, как своеобразная просьба помочь, вмешаться, разрешить ту или иную проблему. Ребенок таким образом жалуется на того, кто его обидел, на плохое самочувствие, боль, неспособность реализовать свои желания. В первые годы жизни плачем ребенок показывает, что он хочет есть, пить, справить нужду или что ему неудобно в мокрой одежде. Он еще не умеет говорить, поэтому выражает все свои желания через плач, привлекая внимание родителей. Но вот малыш научился произносить отдельные слова и, казалось бы, уже должен ими выражать свои желания, но он все равно плачет и капризничает, когда чего-то хочет. Это происходит рефлекторно, потому что в его подсознании заложена информация о таком способе исполнения желаний.

Бывает, что ребенок приучен быть спокойным и веселым лишь в присутствии взрослых. Он чувствует себя комфортно лишь в том случае, когда рядом кто-то находится, на него обращают внимание. Если малыш не находит себе занятия и испытывает потребность в непосредственном контакте с родителями, он может начать привлекать внимание взрослых слезами, хныканьем и жалобами. Конечно, общение очень много значит для ребенка, и правильно поступают те родители, которые уделяют этому достаточное внимание. Психологами доказано, что потребность в любви является фундаментальной человеческой потребностью. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Чувствуя вашу заботу и внимание, ребенок приобретает так называемое «базовое доверие к миру». Он растет более спокойным, не боится оставаться один, умеет находить себе занятие. Если же базового доверия не формируется, то ребенок вынужден добиваться внимания взрослых слезами, криками, капризами, непослушанием и т. д.

Примерно на шестой неделе жизни по вечерам малыш начинает плакать, корчиться, проявлять признаки болезни. В то же время он чистый, выпил достаточно воды, ему не жарко... Это состояние называется вечерним беспокойством. Ребенок таким образом разряжает напряжение, накопленное за день. Считается, что это — последствие приспособления новорожденного к ритмам дня и ночи, которое исчезает примерно к третьему месяцу жизни.

Раздражительность и плаксивость может быть связана с тем, что у малыша начинают резаться зубки. Это очень болезненный процесс: десны набухают, чешутся и болят, сильно бежит слюна, поднимается температура.

Плач ребенка может быть вызван страхом перед незнакомыми ему людьми, который он не в состоянии выразить словами. Часто на улице или в транспорте мы слышим такие выражения: «Прекрати верещать, а то отдам тебя дяде!» или «Будешь тетю ножками пинать, она заберет тебя с собой!» На детей с чувствительной и ранимой психикой подобные предупреждения производят очень сильное впечатление, вызывают страх, а слова незнакомца «Давайте, давайте, я его/ее к себе заберу!» панический ужас от перспективы провести всю жизнь в обществе чужих людей. Ведь малыш принимает все сказанное за чистую монету. Такие угрозы могут развить у детей стойкое неприятие посторонних людей, и в дальнейшем свободно и непринужденно они будут чувствовать себя лишь в знакомой обстановке, в кругу родных и близких.

Слезы и капризы иногда являются следствием перегрузки малыша впечатлениями. Когда вы идете с ним в магазин, в зоопарк, в гости, гуляете в парке или катаетесь на каруселях, помните, что и большое скопление людей, и шум могут отрицательно сказаться на состоянии ребенка.

Случается, что малыш, когда не хочет ложиться спать, капризничает и плачет. Такой плач является чем-то вроде вредной привычки, отвыкнуть от которой надо постепенно.

Бывает, что ребенок плачет из-за того, что столкнулся с чем-то новым и непонятным. Он пока не в состоянии найти объяснения многим явлениям, поэтому они вызывают у него страх и — как следствие — слезы. Что-то новое и страшное малыш может увидеть не только в жизни, но и во сне: кошмар, приснившийся ребенку, также может стать причиной плача.

Когда ребенок болеет и не может объяснить, что у него болит, он начинает плакать от боли, капризничать, отказывается есть, беспокойно спит.

Плач — естественная реакция, если малыш упал или ударился. Дети вообще очень серьезно воспринимают свои неудачи. Даже если ему не очень больно, он все равно сделает из этого целую трагедию, ведь ему важно, чтобы на него обратили внимание, посочувствовали и пожалели.

Нередки случаи, когда дети плачут во время посещения врача. Обычно малыши связывают белый халат с болью, уколами, неприятными ощущениями, когда их слушают или смотрят горлышко, и начинают капризничать, вплоть до истерики, упираться, драться, отталкивают руки врача, не давая ему сделать осмотр.

Иногда дети не хотят надевать то, что им предлагают родители, — и опять капризы и слезы.

Не все ребята быстро привыкают к садику. Иногда для адаптации малыша к новой обстановке необходимо приложить очень много усилий и терпения. Ведь ребенок считает естественным, что с ним всегда должна быть мама. Попадая в новую обстановку и теряя из вида родителей, он путается и поэтому плачет.

Малыш может плакать, если его обидели другие дети. Например, толкнули или отобрали игрушку, книжку...

Плачем дети жалуются, когда у них что-нибудь не получается. Например, ребенок попытался самостоятельно надеть носочки. Но у него ничего не вышло. Тогда он начинает нервничать и плакать, призывая взрослых помочь ему.

Не все дети любят водные процедуры. Те, кому купание не по душе, выражают свое недовольство криками и плачем, устраивают «концерты», привлекая внимание не только родных и близких, но даже и соседей, которые с недоумением прислушиваются к громким крикам за стенкой и мучительно гадают, что же происходит с ребенком, если он так надрывно плачет.

Слезы могут быть результатом наказания. Нередко ребенок не видит связи между своим поступком и реакцией взрослых. В таком случае он воспринимает наказание как насилие

со стороны родителей. Особенно обидным кажется малышу наказание без причины, когда он знает, что действительно не виноват. Например, на прогулке кто-то толкнул его в грязь, естественно, он испачкался, испугался и расплакался. Придя домой, он ищет сочувствия у мамы, а она начинает на него кричать, потому что ей опять придется стирать его одежду. Она даже не попыталась разобраться в ситуации, не расспросила его о том, как все произошло. В результате дитя, зареванное и обиженное, стоит в углу, отбывая наказание.

Плачущий ребенок, находясь в состоянии аффекта, плохо воспринимает замечания, приказы, советы, поэтому воспитывать его бесполезно. Недопустимо также наказывать малыша, когда он плачет, так как он легко может забыть, за что был наказан, да и само состояние плача по своей сути уже является для него наказанием.

Существует расхожее мнение, что детские слезы легко осушить. Действительно, у малышей до пяти лет продолжительность эмоционального возбуждения относительно невелика, но сила эмоций не уступает, а порой даже превосходит аналогичное состояние у взрослых. Горе ребенка по поводу пропажи любимого котенка не менее велико, чем горе взрослого, потерявшего близкого человека. А страх быть брошенным в раздевалке детского садика? Взрослым кажется, что 15 минут ничего не изменят, но малышу они могут показаться вечностью.

Переживания и эмоции требуют больших энергетических затрат, поэтому не перенасыщайте день малыша событиями, пусть даже и приятными. Это может привести к капризам, слезливости, расстройству сна и даже вызвать рвоту.