



Что делать, если ребенок плачет по любому поводу

Упал – плачет. Не разрешили сидеть перед телевизором – плачет. Заставили убрать за собой игрушки – снова плачет. Он вообще всегда плачет, по любому поводу и даже без него. Да, это ваш ребенок. Нытик, плакса, капризуля – называть его можно как угодно, только от этого его поведение не изменится. Сначала оно вас пугало, потом раздражало, а теперь вы просто в панике,

потому что понимаете, что если проблема не будет решена, то либо вы сами сойдете с ума, либо доведете до этого состояния окружающих. Не паникуйте. Вы не одна. В том смысле, что чуть ли не в каждой второй семье наблюдаются похожие проблемы. Так что плачущий по любому поводу ребенок – это не ваше личное наказание, это суровая действительность многих российских пап и мам.

Заблуждения и мифы о детском плаче

Миф № 1. Дети всегда плачут по пустякам

В мире взрослых существует четкая градация: горе – проблема – неприятность – пустяк. Ребенку такая классификация неведома. Для него всё – горе. Потерял игрушку – катастрофа. Не может найти второй носок – абсолютно безвыходная ситуация. Мама, уходя на работу, так спешила, что не успела поцеловать – да как вообще можно жить после этого? Такова уж детская особенность – обостренное восприятие чего бы то ни было. Так что дети по пустякам не плачут. У них не бывает пустяков.

Миф № 2. Фраза «мужчины не плачут» – ключ к правильному воспитанию мальчиков

Кто и когда первым произнес эти слова, за которые расплачивается своим здоровьем не одно поколение мужчин – уже неважно. Важно понять, что они категорически неправильные и исключительно вредные. Ведь все совсем наоборот: мужчины плачут, а категория мужественности не определяется количеством непролитых слез. Неслучайно все психологи в один голос признают этот прием в воспитании мальчиков чудовищно ошибочным.

Миф № 3. Само пройдет

Многие родители убеждены в том, что если на плачущего и капризничающего ребенка не обращать внимания, то рано или поздно он сам успокоится. Мол, чем меньше реагировать на слезы, тем реже они будут проливаться. Может быть, и так. Может быть, ребенок действительно успокоится на какое-то время. Только проблема в том, что у детских слез всегда есть причина, и если их подавлять, то причина так и останется не выявленной, а значит, и проблема – нерешенной.

Почему дети плачут?

Для начала исключим медицинские факторы – сводим ребенка к неврологу и эндокринологу. Если доктора обнаружат проблемы со здоровьем, то лечимся. Если ребенок с точки зрения медицины в порядке – ищем причины детской плаксивости дальше.

Возможны следующие варианты:

- Ваш ребенок – великий манипулятор. Однажды поняв, что его слезы не оставляют вас, родителей, равнодушными, он стал проливать их при каждом удобном случае, чтобы получить от вас желаемое. А вы и рады обманываться, лишь бы родная кровиночка не огорчалась или, в худшем варианте, лишь бы замолчала.

- Ребенку на самом деле больно. Морально или физически – неважно. Важно, чтобы вы это почувствовали и поняли, что слезы не блажь, а лекарство. Это как раз тот самый случай, когда «само не пройдет».

- Ребенку не хватает вашего внимания. Он знает, что, как только он заплачет, вокруг него все засуетятся. Первый раз это получилось случайно, а потом, движимый одиночеством

или каким-либо другим своим негативным состоянием, ребенок через слезы снова и снова звал вас к себе. Может быть, ему просто хочется быть с вами рядом, а вы и не подозреваете об этом.

- У вашего ребенка повышенная чувствительность, поэтому и слезы у него всегда где-то поблизости. Его гиперэмоциональность просто не позволяет реагировать на окружающий мир более сдержанно. Поэтому ребенок будет познавать его через плач – и когда ему хорошо, и когда плохо. И вряд ли он изменится с возрастом, что для вас не должно стать поводом для беспокойства. Ведь чувствительные люди – добрые. А доброта нынче в дефиците.

- У вашего ребенка заниженная самооценка. Он плачет, потому что ему и себя жалко, и вас тоже жалко, ведь он уверен, что вам с ним не повезло: он плохой ребенок.

- В вашей семье нездоровая атмосфера. Взрослые дома постоянно скандалят, кричат и друг на друга, и на детей. Что еще остается детям в такой ситуации, как не плакать по поводу и без? Их нервная система день ото дня становится все неустойчивее, а слезы – это чуть ли не единственное средство защиты от агрессии внешнего мира, плач как эмоциональная разрядка.

- У ребенка не сформированы навыки социального общения. Он не умеет налаживать контакты с другими детьми, а другие дети это чувствуют, начинают дразнить и задирают неудачника, тот – в слезы, что вызывает еще одну волну издевательств, и так по кругу.

Вы все еще думаете, что дети плачут по пустякам? Нет? Тогда давайте решать, что делать дальше.

Как помочь ребенку, который плачет

Психологи дают четкие рекомендации насчет того, что можно и нужно делать, если вы хотите помочь своему или своей плаксе, а чего делать ни в коем случае нельзя.

Нельзя

- Подавлять, кричать, угрожать, прибегать к физическому насилию. «Если ты сейчас не замолчишь, то я не знаю, что с тобой сделаю!», «Прекрати реветь, я сказала!», «Не перестанешь плакать – тебя вон тот чужой дядя заберет» – знакомые фразы, правда? Но, произнося их, вы сами становитесь манипулятором. Причем весьма агрессивным. А ребенок тем временем замкнется в себе и затаит обиду. И плакать при этом не перестанет.

- Игнорировать слезы. Это все равно, что страусу спрятать голову в песок, а ребенку в случае опасности сложить над головой руки и сказать: «Я в домике». Иллюзия непричастности к проблеме лишь усугубит ее.

- Запрещать ребенку проявлять свои чувства. Подавление эмоций может привести к нервному срыву.

- Поддаваться на явные слезные провокации и идти на поводу у маленького манипулятора.

Можно и нужно

- Разговаривать с ребенком как можно чаще – он должен научиться выражать свои желания словами, а не слезами. Поплакать он сможет потом, после того, как расскажет, что его тревожит. Правда, потом ему, скорее всего, плакать уже не захочется.

- Спокойно, без крика реагировать на плач ребенка. Если к детскому плачу присоединится взрослая истерика, то в итоге получится коллективная нервотрепка. Правило тишины и спокойствия будет особенно полезно, если ребенок попытается надавить на вас своими слезами. Как только он поймет, что у него ничего не выходит, то успокоится сам.

- Переключать внимание ребенка. Малыша что-то расстроило, обидело, задело? Отвлеките его от этой детской трагедии, найдите повод для детской радости. У детей короткая память. Несколько минут – и он забудет о причинах слез.

- Принять чувствительного ребенка таким, какой он есть. Не упрекать его в слабости, а, наоборот, хвалить за доброту и чуткость.

- Быть рядом, когда ребенку плохо, и радоваться вместе с ним, когда ему хорошо. Так у него перед глазами будет личный пример адекватного эмоционального реагирования.

- Строго, четко, но без злобы каждый раз в случае капризов объяснять ребенку, что плакать допускается только по поводу, а плач без причины – это уже нехорошо.

- Придумать систему поощрений для хорошего поведения ребенка. Отмечать каждый день без нытья и капризов.

- Пересмотреть свое собственное родительское поведение. В конце концов, детский плач – это реакция на наш взрослый мир, который детям пока что не изменить.

В общем, для того, чтобы научить своего ребенка адекватному восприятию окружающего мира, без истерик и плача, сначала вам самим нужно пройти испытание на родительскую профпригодность. И тогда детский плач уже не будет для вас наказанием, но станет сигналом о том, что маленькому человеку действительно нужна помощь.

Повышенная плаксивость и обидчивость ребенка — один из наиболее частых вопросов, с которым родители обращаются к психологу. Почему любимое чадо плачет чаще, чем его сверстники? До какого возраста это нормально? Как на бесконечные слезы реагировать? И можно ли изменить ситуацию?

Почему ваш ребенок все время хнычет?



Детский плач, нравится это нам, взрослым, или нет, — это один из способов общения ребенка с миром. С его помощью он показывает окружающим свои чувства и эмоции, которые еще не может в полной мере выразить словами. А у самых маленьких это вообще единственный способ обратить на себя внимание взрослых.

Безусловно, одни детишки режут чаще, другие – реже, но в целом по мере взросления у большинства детей количество ситуаций плача постепенно уменьшается.

Подросток в норме заливается слезами уже только по «серьезным поводам». Однако у некоторых детей в силу самых разных обстоятельств плач в ответ на все некомфортные ситуации входит в привычку. Они-то и получают прозвища «ревушка-коровушка», «плаксавакса», «нытик» и т. п. Повышенная плаксивость младшего школьника – очень тревожный симптом, к которому, безусловно, родителям надо отнестись с вниманием. Плаксы часто вырастают в пессимистически настроенных взрослых с негативным восприятием жизни.

Плаксивыми чаще бывают девочки. А вот слезливый мальчишка – фигура социально неприемлемая. Его родители искренне возмущаются: «Тебе не стыдно плакать? Ты как девчонка! Будь мужчиной!» Как правило, они жестко пресекают проявления плаксивости у мальчиков, чем только усугубляют ситуацию (ведь корни плаксивости – одни и те же у детей обоих полов). Поэтому именно родители мальчиков чаще обращаются за помощью к психологу. С другой стороны, так как девчоночий плач вполне социально приемлем, родители меньше тревожатся из-за плаксивости дочерей и часто так запускают проблему, что она становится трудно преодолимой.

И конечно, из такой девочки вырастает женщина, которой ой как не просто адаптироваться во взрослой жизни. Первое, что должны осознать родители, – ребенок устроен так, что, как только начинает испытывать физический или психологический дискомфорт, он сразу же начинает подавать нам соответствующие сигналы. Наша задача – вовремя уловить и правильно интерпретировать эти знаки. Чтобы помочь ребенку преодолеть постоянную слезливость, необходимо как следует разобраться в ее причинах.