

ПЛАКСИВОСТЬ РЕБЕНКА

(Педагог-психолог Детского сада №118 ОАО «РЖД», Л.М. Макарова)

Плач – это возможность выразить свои чувства, освободиться от внутренних переживаний, попытка отрегулировать сложное состояние и позвать на помощь, в ситуации, когда ребенок с ней не справляется.

Рассмотрим типичные ситуации детской плаксивости:

1) Ребенок обижен и расстроен

Дети очень чувствительные и поводов для расстройства у них множество. Иногда то, что для взрослого кажется пустяком, для ребенка – это целая трагедия. Способность понимать и объяснить свои чувства меняется прямо пропорционально возрасту. Чем младше ребенок, тем больше он нуждается в участии взрослого, в признании и разъяснении того, что с ним происходит.

Рекомендация:

Важно предположить, что могло обидеть и расстроить ребенка и установить причинно-следственную связь между событием и реакцией на него. Например, воспитатель может сказать плачущему ребенку после ухода мамы: «Я вижу, что ты расстроился, потому что ушла мама и думаешь, что она тебя здесь оставила навсегда. Это не так. Она пошла на работу, а как ее закончит, то обязательно придет за тобой. Всех деток родители забирают, никто здесь не остается. А пока, мы можем поиграть с другими детками в группе. Пойдем, посмотрим, какие у нас игрушки...»

Родитель в этой же ситуации может сказать следующее: «Ты так расстраиваешься, как будто бы я тебя оставляю здесь навсегда. Это не так! Я тебя люблю, даже если ты плохо ведешь и никогда не брошу тебя. Просто нам с папой надо на работу, и мы не можем оставить тебя одного дома. Ты побудешь здесь немного, и после работы мы тебя обязательно заберем! Видишь сколько здесь деток, они тоже находятся здесь, пока их родители на работе. Давай обнимемся, и ты мне помашешь ручкой в окошко!»

Ребенку нужно время, чтобы успокоиться. Важно показать ему, что его потеря, которую он сейчас переживает не навсегда.

2) Ребенок нуждается во внимании

Плач - это действенный способ привлечь к себе внимание. Есть дети, которые не умеют по-другому это сделать, и когда они нуждаются в присутствии родителя, начинают плакать. В такие минуты ребенок чувствует одиночество и тревогу, что все его оставили.

Важно таким детям доставлять ощущение связанности.

Рекомендация:

Придумайте совместные ритуалы, сделайте куколку, или определите игрушку которая «пойдет» вместе с ребенком в детский сад. Перед отправлением мама дает наказ игрушке: «Пока Маша будет в детском саду, а я на работе, ты будешь ее охранять и передавать мое тепло (подуйте теплом на игрушку, затем на ребенка, обнимаете его и спросите: ты чувствуешь мое тепло? Вот это тепло будет согревать тебя до тех пор, пока меня не будет рядом».

У плачущего ребенка часто сбивается дыхание. В этом случае ему можно сказать: «Давай вместе подышим, чтобы помочь твоим слезкам. Сделаем вдох – выдох (озвучиваете и дышите так несколько раз, наблюдая за восстановлением самостоятельного дыхания ребенка).

3) Ребенок испытывает физическую боль

В этом случае плач позволяет ребенку ослабить болевые ощущения. Во время плача в организме вырабатываются природные анестетики: энкефалин и эндорфин, препятствующие поступлению болевых ощущений в мозг. Вместе с этим, в этой ситуации, ребенок нуждается в том, чтобы его заметили в его болезненности, признали его чувства, что является своеобразным психологическим обезболевателем.

Рекомендация:

Поддержите ребенка, обнимите его, скажите, что верите его ощущениям: «Да, я верю тебе, это, действительно, больно». Дайте достаточно времени для успокоения. Скажите: «Еще поболит немного, но скоро уже начнет проходить»

4) *Ребенок пытается справиться с напряжением*

Познание мира не проходит без столкновения ребенка с физическим и эмоциональным напряжением. Преодолевая преграды, дошкольник учится ориентироваться в большом мире. При этом, он ощущает не только интерес и возбуждение, но и переживает стресс, который связан с различными ограничениями. Разрядка возникшего напряжения сопровождается плачем или агрессией. Таким образом, организм выводит продукты распада гормонов стресса и освобождается от эмоциональной нагрузки.

Рекомендация

Не оставляйте ребенка наедине с его трудностью. Разделите с ним возникшее напряжение, предложите помочь разобраться с возникшей сложностью и вместе поискать пути решения проблемы. Ощущение, что он не один с возникшей трудностью, поможет почувствовать опору. «Я заметила, что ты волнуешься (боишься) идти в детский сад, потому что что-то (можно конкретизировать, если вам это известно), пока, не умеешь делать...?! Не уметь что-то делать, это нормально, важно этого хотеть научиться, и я в этом тебе помогу (или воспитатель тебе поможет), мы вместе постараемся, я в тебя верю! итд.

При напряжении, возникшем на фоне усталости в процессе выполнения какого-то задания, важно перемежать напряженную деятельность с расслаблением и отдыхом. Здесь помогут игровые расслабляющие упражнения.

5) *Реакция ребенка на ограничения взрослого*

Плач в ответ на запрет взрослого больше похож на крик. В этой ситуации ребенок сердится на то, что кто-то мешает достичь того, что он хочет. Реакция может быть интенсивной и взрослому важно ее выдержать. Не отменять запрет, не наказывать ребенка за его бурное самовыражение, а объяснить причину запрета, признать его чувства и при этом, оставаться устойчивым в своем решении. «Ты сердишься на меня за то, что я не купила тебе игрушку, которую ты хотел». Ребенок еще какое-то время может бурно выражать недовольство - так он переживает столкновение с вами (барьер, который ему нельзя пройти). После этой реакции появляется печаль, и интонация плача меняется. Здесь ребенок уже нуждается в утешении: «Да, ты расстроился по этому поводу, я понимаю. Это, правда, очень грустно, когда не можешь получить то, что хочешь. Но так бывает. Я не могу позволить себе купить такую дорогую вещь, но мы с тобой можем сделать сами..., если захочешь.

Таким образом, ребенок учится воспринимать границы дозволенного и оказывается признанным в своих чувствах.