

Плакса-вакса. Почему ребенок постоянно плачет

Все мы разные, со своим уникальным набором пристрастий и привычек. И дети наши разные. Карманы, набитые железяками, куклы в школьном портфеле, плаксы и задираки, «черепашки» и торопыжки, знайки и незнайки... Можно пытаться это исправить, но зачем? Такие особенности делают человека неповторимым, единственным в своем роде. Как на них реагировать – вот о чем стоит задуматься!



Четырехлетний Миша подбрасывал мячик, пытаюсь поймать его своими маленькими ручками. Непослушный мячик постоянно убегал от малыша. После очередной неудачной попытки поймать мяч мальчик жалобно захныкал: «Он плохо-о-о-й. Не буду с ним играть!».

Способ общения

Всем малышам свойственно плакать. Для них это способ общения, пока они не умеют выражать свои чувства словами. Одни дети плачут больше, другие — меньше, но часто для них это единственный способ заставить взрослых обратить на себя

внимание.

Некоторые родители обращают внимание на своего ребенка только во время плача. Постепенно у крохи вырабатывается привычка хныкать. Это как бы средство управления ситуацией: чтобы привлечь внимание родителей, нужно заплакать. Как только вы пойдете на поводу маленького плаксы, он станет пользоваться этим средством, чтобы получить желаемое. Все дети время от времени хнычут, но самое верное средство превратить эту уловку для привлечения внимания в укоренившуюся привычку — позволить маленькому нытику победить. Поэтому не допускайте, чтобы ребенок подумал, что это срабатывает.

Такое же поведение может сформироваться, когда родители слишком бурно выражают свои эмоции по поводу детских неудач: «Маленькая моя, ты не ушиблась? Не больно ли тебе?». Повторение подобных сцен закрепляет привычку плакать по всякому случаю. Поэтому родителям нужно последить за собой: не слишком ли жалостливо они реагируют

на каждый чих или незначительную неприятность ребенка. Подумайте: бывает ли так, что ребенок, падая и плача, сам поднимается и успокаивается, а вы в это время не вмешиваетесь?

Ребенок так устроен, что он честно заявляет нам о своих потребностях и всегда подает нам сигналы: что надо ему, что лишнее, где мы правы, а где ошиблись. Знаки эти не в словах, а в жестах, в поведении, в поступках. Мы должны улавливать эти знаки, к нам обращенные, и правильно расшифровывать их. Тогда и реагировать мы будем правильно.

Свойство темперамента ребенка

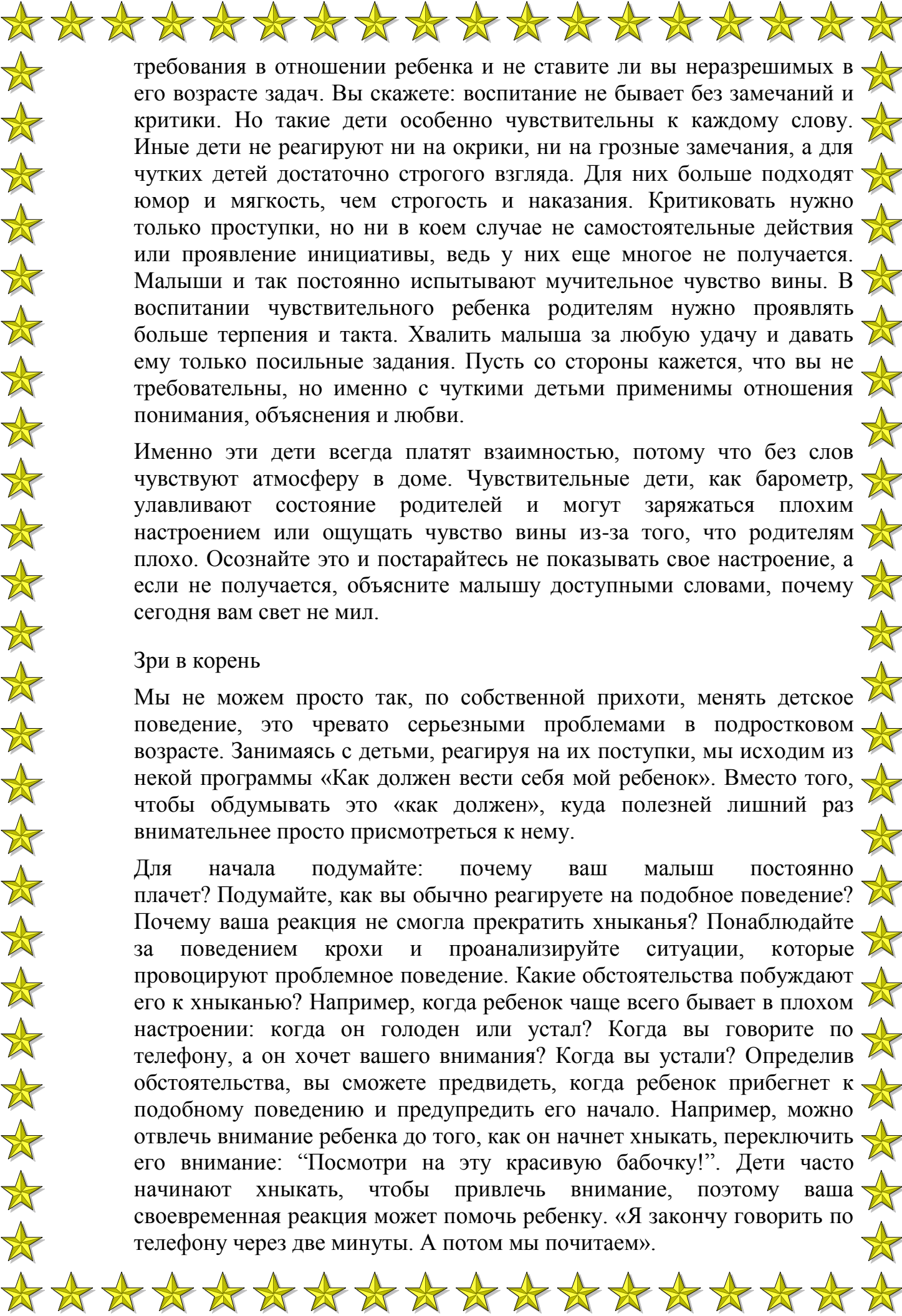
Если хныканье не связано с пристальным вниманием и чрезмерной опекой во время маленьких неудач, плаксивость может быть связана с врожденными особенностями ребенка. Повышенная чувствительность и ранимость могут быть свойствами его темперамента. Такие малыши сильнее реагируют на свет, звук и шум. Чувствительные дети — такие же дети, как все. Просто у них, как и у малышек с другим темпераментом, есть свои сильные и слабые стороны. К сильным сторонам можно отнести то, что такой ребенок лучше чувствует настроение окружающих, он более восприимчив и наблюдателен. У таких ребят более развиты способности к музыке, искусству и занятиям, связанным с эстетикой. Порой они быстрее развиваются. Чувствительные малыши чаще смеются и плачут. Они чаще плачут не потому, что несчастны, как может показаться на первый взгляд. Наоборот, такие дети более восприимчивы к счастью, их восприятие мира более насыщено, ярко, богато, а чувства острее.

Плач — не всегда плохо, обычно дети после плача чувствуют себя лучше. Родителям не всегда нужно останавливать слезы, иногда необходимо выплакаться. Нередко слезы у таких детей имеют психотерапевтическое назначение.

Безусловно, повышенное внимание, привилегии стимулируют развитие привычки хныкать. Это вовсе не значит, что нужно поощрять плач. Но учиться относиться спокойнее к плачу чувствительного ребенка нужно. Не стоит наказывать малыша, использовать угрозы, насмешки, подтрунивать над ним. Когда ребенок плачет, родителям нужно стараться вести себя ровно и спокойно, по возможности нейтрально. Но это вовсе не значит, что вы должны склониться к бесчувственному отношению к запросам малыша. Наоборот, к нему нужно относиться внимательно и чутко.

Причины ранимости ребенка

Фактор неуспешности и низкая самооценка могут стать причинами повышенной ранимости и, следовательно, плаксивости. Проанализируйте ваши взаимоотношения: не завышены ли вами



требования в отношении ребенка и не ставите ли вы неразрешимых в его возрасте задач. Вы скажете: воспитание не бывает без замечаний и критики. Но такие дети особенно чувствительны к каждому слову. Иные дети не реагируют ни на окрики, ни на грозные замечания, а для чутких детей достаточно строгого взгляда. Для них больше подходят юмор и мягкость, чем строгость и наказания. Критиковать нужно только проступки, но ни в коем случае не самостоятельные действия или проявление инициативы, ведь у них еще многое не получается. Малыши и так постоянно испытывают мучительное чувство вины. В воспитании чувствительного ребенка родителям нужно проявлять больше терпения и такта. Хвалить малыша за любую удачу и давать ему только посильные задания. Пусть со стороны кажется, что вы не требовательны, но именно с чуткими детьми применимы отношения понимания, объяснения и любви.

Именно эти дети всегда платят взаимностью, потому что без слов чувствуют атмосферу в доме. Чувствительные дети, как барометр, улавливают состояние родителей и могут заряжаться плохим настроением или ощущать чувство вины из-за того, что родителям плохо. Осознайте это и постарайтесь не показывать свое настроение, а если не получается, объясните малышу доступными словами, почему сегодня вам свет не мил.

Зри в корень

Мы не можем просто так, по собственной прихоти, менять детское поведение, это чревато серьезными проблемами в подростковом возрасте. Занимаясь с детьми, реагируя на их поступки, мы исходим из некой программы «Как должен вести себя мой ребенок». Вместо того, чтобы обдумывать это «как должен», куда полезней лишний раз внимательнее просто присмотреться к нему.

Для начала подумайте: почему ваш малыш постоянно плачет? Подумайте, как вы обычно реагируете на подобное поведение? Почему ваша реакция не смогла прекратить хныканья? Понаблюдайте за поведением крохи и проанализируйте ситуации, которые провоцируют проблемное поведение. Какие обстоятельства побуждают его к хныканью? Например, когда ребенок чаще всего бывает в плохом настроении: когда он голоден или устал? Когда вы говорите по телефону, а он хочет вашего внимания? Когда вы устали? Определив обстоятельства, вы сможете предвидеть, когда ребенок прибежит к подобному поведению и предупредить его начало. Например, можно отвлечь внимание ребенка до того, как он начнет хныкать, переключить его внимание: «Посмотри на эту красивую бабочку!». Дети часто начинают хныкать, чтобы привлечь внимание, поэтому ваша своевременная реакция может помочь ребенку. «Я закончу говорить по телефону через две минуты. А потом мы читаем».



Тише едешь — дальше будешь: на пути к равновесию


1. Лучший способ остановить подобное поведение — научить ребенка выражать свои просьбы, используя нормальные интонации. При первых же звуках жалобы хныкающим тоном нужно твердо сказать: «Мне тяжело понять, что ты говоришь, когда плачешь. Попробуй успокоиться, пожалуйста, и повтори свою просьбу еще раз». После этого продолжайте заниматься своими делами, не акцентируйте внимание на плаче, избегайте продолжение разговора до того момента, пока ребенок успокоится. Когда хныканье прекратится, скажите: «Теперь, когда ты говоришь нормально, я слушаю. Чем я могу тебе помочь?». Главное — не показывать раздражения и реагировать спокойно.

2. Выберите спокойную минутку и поговорите с ребенком, объяснив, почему хныканье неприемлемо. Важно, чтобы ребенок понял разницу между хныканьем и нормальным тоном. Можно сказать: «Тон, которым ты говорил, чтобы привлечь мое внимание, называется хныканьем. Я могу тебя понять только тогда, когда ты говоришь нормально».

3. Продемонстрируйте ребенку, как звучит приемлемый тон. Не думайте, что он знает это. Выберите минутку и покажите ему, каким тоном он должен говорить, например: «Вот я говорю хныкающим голосом: я не могуу-у-у де-е-елать это. А теперь я скажу это нормальным голосом: «У меня не получается. Помогите мне, пожалуйста. Если ты хочешь о чем-то попросить, говори также. Попробуй».

4. Заведите дома «хнычущий угол» и используйте его. «Ты хнычешь. Посиди в «хнычущем угле» несколько минут, чтобы вспомнить нормальные интонации для нашего общения». Не зря испокон веков родители ставили детей в угол. Позже было доказано, что внутренние углы способны нейтрализовывать негативные эмоции. В углу ребенок скорее успокоится, и вы сможете вновь вести разговор с ним в нормальном тоне.

5. Независимо от того, где ребенок начал хныкать, вам придется изменить первоначальные планы, если вы действительно хотите научить ребенка спокойно выражать свои желания без хныканья. Скажите: «Ты хнычешь. Тебе известно наше правило. Мы сейчас же уходим отсюда». Если вы не будете следовать этому правилу, хныканье усугубится. И это произойдет потому, что ребенок поймет: вы можете уступить. Не проявляйте эмоций, не



отчитывайте ребенка, не показывайте злости или раздражения. Хныканье вряд ли прекратится само по себе, если его не пресечь в корне.

Движение ребенка к изменениям в поведении может быть медленным, но обязательно нужно отмечать и поощрять каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты. И, если не сработает один подход, то сработает другой. Самое главное — не сдавайтесь!

Наши дети требуют большого искусства в воспитании. Будьте терпеливы и любите своего ребенка таким, какой он есть. Он не лучше и не хуже, просто он особенный.

Педагог-психолог Бокарева И.О.