

Как успокоить плачущего ребенка?



Эта статья будет интересна родителям детей от 1 года и до 3-5 лет. Все мы с вами женщины, мамы и бабушки. И скорее всего, каждая из вас чувствовала себя хотя бы раз неуютно, когда ваш ребенок неожиданно заливался слезами, поднимал крик, а то и начинал биться об пол. Плачущий ребенок – это не просто шум. Это целый мир эмоций, потребностей, и невысказанных сообщений. Знакомо ли вам это чувство? Скорее всего, ДА.

Миллионы родителей по всему миру проходят через это каждый день. И совершенно нормально чувствовать себя беспомощным, расстроенным или даже раздраженным, когда ничего не помогает успокоить малыша. Почему ребенок плачет и как успокоить плачущего малыша? На эти два волнующих вопроса, попытаюсь дать вам ответ.

И начнем с самого начала, с появления ребенка на свет. Как мы все знаем ребенок рождается с криком и плачем, заявляя таким образом о своем появлении на свет. Слезы малыша – это не всегда повод для паники, чаще всего это его единственный способ общения с окружающим его миром. Например: голод, дискомфорт, усталость, колики или газики, потребность в мамином тепле, болезнь и др. Со временем каждая мама начинает понимать, что именно хочет сказать ваш малыш своими слезами.

В возрасте от 1 года до 3-5 лет в развитии ребенка происходит перестройка, в процессе которой он приобретает новый опыт, начинает больше понимать, острее переживать эмоциональные конфликты, кроме того, маленькие дети попадая в наше учреждение испытывают очень сильный эмоциональный стресс. Именно в это время малыш и начинает капризничать, узнав, что на свете, кроме слова «да», существует слово «нет».

У некоторых детей истерики бывают довольно часто. Как правило, эти дети отличаются целеустремленным характером и куда более настойчивы в своих желаниях, чем их мягкие и послушные сверстники. Одни дети быстро раздражаются и также быстро затихают. Другие истерики закатывают по всем «правилам»: топают ногами, плачут, кричат, швыряют все, что попадает под руку, бросаются на пол. Все дело в темпераменте: дети с более сильным типом нервной системы упрямы, те же, у кого

нервная система слабая, чаще капризничают. Конечно, избежать капризов нельзя, но можно сделать так, чтобы они не переросли в черту характера.

Итак, почему ребенок капризничает? Существует несколько вариантов ответов на этот вопрос, и вы уже отметили некоторые из них:

1. Ребенок капризничает, плачет, если его что-то беспокоит, он болен, но сам этого не понимает. Ведь маленькие дети не могут чувствовать, что происходит в их организме, так, как это чувствуют и понимают взрослые;

2. Малыш хочет привлечь к себе внимание. Он выбрал такой способ общаться с вами, потому, что ему не хватает вашего общества, вашей любви. И вот он ходит по пятам, канючит и хватается вас за руки, находит поводы привлечь ваше внимание;

3. Капризная, ребенок хочет добиться чего-то очень желаемого, а именно покупки, разрешения гулять или еще чего-то, что родители запрещают из непонятных малышу соображений;

4. Ребенок выражает протест против чрезмерной опеки и демонстрирует желание быть самостоятельным. Это вполне естественно, если вы постоянно им руководите: «Туда не ходи!», «Не пачкайся!» и т.д. ребенок должен чувствовать, что его не только опекают и окружают заботой, но и дают ему право самостоятельного выбора, понимают и уважают его. В противном случае он никогда не обретет самостоятельности и уверенности в себе, всегда будет действовать по вашей указке и останется инфантильным;

5. Психэмоциональное напряжение. Может, это выражение конфликта ребенка с самим собой. А может он сегодня не выпался? Или очень устал за день? Да и ссоры родителей тоже могут повлиять на настроение ребенка.

Часто в своей практике консультирования даю нехитрые рекомендации родителям.

1. И самое первое из них это «правильное общение» с детьми а, особенно с теми детьми, у кого как раз начался кризисный период. Вам необходимо научиться правильно строить свое предложение в разговоре. Есть два вида высказываний: «Ты-высказывание» и «Я-высказывание».

«Ты-высказывание» содержит в себе негативную оценку ребенка, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест. Высказывания такого рода отрицательно влияют на ребенка, и он начинает капризничать и отказываться что-либо делать.

«Я-высказывание» - это сообщение о ваших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. «Я-высказывание» предполагает в общении с другим человеком позицию «на равных», вместо позиции сверху. В этих высказываниях Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на ребенка.

2. «Сохраняйте спокойствие» - ваш стресс передается ребенку. Вы в ситуации детских капризов взрослый, который может себя контролировать. Глубокий вдох-выдох, и вы готовы к действию. Помните, что эта фаза, которая скоро пройдет.

3. «Выявите причину» - голод, усталость, скука, жажда внимания? Часто истерика у ребенка (выше писалось) – это лишь сигнал о неудовлетворенной потребности. Попробуйте предложить перекус, сон или просто обнять малыша.

4. «Отвлеките внимание» - переключите фокус с предмета каприза на что-то интересное (мыльные пузыри, любимая игрушка, ситуация за окном и т.д.) это поможет отвлечь внимание и вызвать улыбку ребенка.

5. «Дайте выбор ребенку» - вместо жесткого «нет», предложите два приемлемых варианта «Хочешь надеть синее платье или желтое?». Это даст ребенку ощущение контроля и снизит сопротивление.

6. «Признайте чувство» - Скажите: - «Я вижу, ты очень расстроен, потому что не можешь взять эту конфету. Это очень грустно». Озвучивание эмоции поможет ребенку понять, что его чувства важны, и одновременно это учит его понимать и называть свои чувства.

7. «Предложите утешение» - объятия, поглаживания, укачивание, тихие слова. Зачастую простой физический контакт – это все, что нужно, чтобы ваш ребенок почувствовал себя в безопасности и успокоился.

8. «Использование юмора» - Смешная рожица неожиданный звук или простое дурашливое настроение могут разрядить обстановку и превратить слезы в смех или любопытство.

9. «Перемена обстановки» - иногда просто стоит выйти на улицу на пять минут, или перейти в другую комнату. Смена декораций и отсутствие зрителей, может чудесным образом подействовать на настроение ребенка.

Помните, что все дети разные, и то, что работает с одним ребенком, может не сработать с другим. Воспитание ребенка требует терпения, понимания и безусловной его поддержки. Важно помнить, что каждый ребенок уникален и его путь развития может отличаться от других. Родительская любовь помогает ему чувствовать себя защищенным и ценным, что способствует его эмоциональному благополучию и уверенности в себе.

Информацию подготовила: педагог- психолог Берлина О.С.