

Что не стоит делать, когда ребенок плачет

Плач – состояние физиологического возбуждения, вслед за которым наступает глубокая релаксация. Он является очень эффективным средством снятия напряжения, снижения кровяного давления и уменьшения частоты сердцебиения, из организма выводятся гормоны стресса, и таким образом восстанавливается его физиологический баланс.



Немного предыстории про плач

Все дети испытывают некоторые стрессы – независимо от того, насколько у них любящие родители, и это состояние они выражают плачем. Взрослые часто стремятся сделать все возможное, чтобы ребенок перестал плакать потому, что не понимают его значения, а также потому, что оно вызывает у них стресс и потребность выплакаться самим. Такое отношение к плачу передается из поколения в поколение.



В ответ на подобную реакцию дети учатся сдерживать свои слезы. Следствием такого подавления могут стать проблемы эмоционального и поведенческого характера, неспособность детей полностью раскрыть свой потенциал, а в будущем – обусловленные стрессами заболевания.

К чему не стоит прибегать, когда ребенок плачет

- Не торопитесь успокоить плачущего ребенка, таким образом он освобождается от груза переполняющих его эмоций. Предоставьте ему защиту и поддержку, проявив готовность выслушать.



- Не уговаривайте перестать плакать. Обычно это только усугубляет ситуацию.

- Не стремитесь вызвать чувство стыда. Не грозите наказанием. Это лишь усилит негативные эмоции.

- Избегайте дополнительных раздражителей. Не способствуйте возбуждению: не повышайте голос, не делайте резких движений, не включайте громкую музыку и т. д.

- Не «покупайте» хорошее настроение. Не предлагайте ребенку «бонусы» за прекращение истерики.

- Не используйте шантаж даже в шутку. Выгода будет сиюминутной, а негативные последствия – длительными.

К чему стоит прибегать, когда ребенок плачет



- Выслушайте ребенка и сочувственно отнеситесь к его плачу. Дети испытывают потребность в том, чтобы кто-то был рядом, выслушивал их и с пониманием относился к их чувствам.

- Плачущие дети нуждаются в нашем сочувствии и внимании; они должны знать, что их любят независимо от того, как они себя чувствуют. Им нужно выражать свои негативные эмоции, поэтому не игнорируйте и не отвлекайте их, а просто покажите, что понимаете и любите их.