Педагог-психолог Ефимова В.С

**Плаксивость ребенка**

**Рекомендации родителям**

Плач ребенка – это возможность выразить свои чувства.

В данной статье Вы узнаете, о чем могут говорить слезы и как помочь ребенку справиться со своим состоянием. В каких ситуациях плачет ребенок и что можно предпринять.

Во время плача у ребенка появляется возможность освободиться от переполняющих его переживаний. Плач является попыткой отрегулировать сложное состояние или позвать на помощь, если сам ребенок не справляется с ситуацией.

# Ситуация 1. Ребенок испытывает физическую боль

Плач позволяет ребенку ослабить болезненные ощущения. Во время плача вырабатываются природные анестетики: энкефалин и эндорфин, способные предотвращать поступление в мозг болевых сигналов. Одновременно с этим ребенок нуждается в том, чтобы его заметили в этой болезненности. Признание чувств дошкольника тоже является своего рода анестетиком в ситуации боли.

*Рекомендации:* когда ребенок плачет от боли, поддержите его: обнимите, скажите, что верите его ощущениям. Дайте дошкольнику достаточно времени на то, чтобы он смог успокоиться. Например, проговорите: «Да, я верю тебе – это действительно очень больно. Еще поболит немного, но скоро уже начнет проходить».

# Ситуация 2. Ребенок пытается справиться с напряжением

Познавая мир, детям приходится сталкиваться с физическим и эмоциональным напряжением. Это важное условие для формирования в будущем способности достигать желаемого. Пока дошкольник только учиться ориентироваться в большом мире, на его пути встречается множество преград. Преодолевая барьеры, ребенок ощущает не только возбуждение и интерес. Но и переживает стресс, который связан с различными ограничениями.

В момент напряжения дошкольник может расплакаться – так организм выводит продукты распада гормонов стресса. Это позволяет освободиться от эмоциональной нагрузки.

Рекомендации: Если вы замечаете какое-то затруднение ребенка, не оставляйте его наедине с трудностями. Разделите с ним возникшее напряжение. Предложите помочь разобраться со сложностью и вместе поискать пути решения проблемы. Ощущение, что он не один с возникшей трудностью, поможет ему почувствовать опору. Например, физкультминутка «Птички в гнездышке»:

Птички в гнездышке сидят И на улицу глядят.

Погулять они хотят.

И тихонько все летят. (дети «развлекаются», машут руками, как крыльями)

# Ситуация 3. Ребенок расстроен или обижен

Дети дошкольного возраста очень чувствительные. Когда ребенок чем-то расстроен, то может находиться во власти чувств и эмоций. В зависимости от возраста ребенка, способность понимать, что с ним происходит, меняется. Чем младше ребенок – тем больше он нуждается в участии взрослого, в признании и разъяснении того, что с ним происходит.

Рекомендации: чтобы помочь плачущему ребенку, попробуйте предположить, что могло его обидеть или расстроить. Что предшествовало этой реакции. Маленький ребенок не в состоянии сам проложить причинно-следственную связь между событием и реакцией на него.

Чтобы помочь сориентироваться в ситуации, обращайте внимание на телесные проявления ребенка, когда он плачет. Например, грустный ребенок выглядит поникшим, а обиженный ребенок чувствует еще и злость, что делает его тело более напряженным. Если Вы являетесь участником события, то будьте готовы к тому, что ребенку всегда нужно время, чтобы успокоиться. Важно показать ему, что потеря, которую он сейчас переживает, не навсегда.

Пример. Ваня, ты очень хотел посмотреть мультики, но я их выключила, потому что пришло время ложиться спать. Ты очень рассердился на меня? Это, правда, неприятно и может разозлить. Завтра я обязательно снова включу тебе продолжение.

# Ситуация 4. Ребенок нуждается во внимании

Плач – это один из действенных способов привлечь к себе внимание. Есть дети, которые не умеют по-другому позвать к себе взрослых. Тогда в любой момент, когда они нуждаются в присутствии родителя, начинают плакать. В такие моменты ребенок чувствует себя одиноко и переживает тревогу, что его все оставили. Важно возвращать таким детям ощущение связанности.

Рекомендации: проводите больше времени с детьми. Обнимайте ребенка чаще – дети через тактильный контакт получают признание себя существующими и любимыми. Если Вы вынуждены уходить на долго, всегда говорите ребенку, когда вы вернетесь, и возвращайтесь в срок. Обучайте детей разным способам связи. Например, придумывайте совместные ритуалы и неизменно следуйте им. Это создает важное для ребенка ощущение безопасности.