

Інна ЛИТВИН,
практичний психолог

Практичний психолог: Дитячий садок, №7/2020

Плач — спроба дитини відрегулювати складний стан або покликати на допомогу, якщо вона не дає собі раду із ситуацією. Часто батьки і вихователі не знають, як реагувати на дитячі сльози. Щоб допомогти дорослим зрозуміти причину плачу та навчити заспокоювати дитину, скористайтеся матеріалами зі статті. Тут зібрані п'ять типових ситуацій, у яких плаче дитина, та способи їх розв'язати

Дитина плаче: п'ять рятівних рішень для дорослих

Дитина відчуває фізичний біль

Плач дає дитині змогу послабити болісні відчуття. Під час плачу організм синтезує природні анестетики — енкефаліни та ендорфіни, які блокують передавання больових сигналів у мозок. Водночас дитина потребує, щоб дорослі помітили її хворобливий стан. Адже визнання почуттів — теж своєрідний анестетик у болісній ситуації.

Рекомендації для дорослих. Коли дитина плаче від болю, підтримайте її: обійміть, скажіть, що вірите її відчуттям. Дайте дитині достатньо часу, щоб вона заспокоїлася. Наприклад, скажіть: «Так, я вірю тобі. Це справді дуже боляче. Ще трішки поболить і перестане».

Дитина намагається впоратися із напруженням

Коли дитина пізнає світ, їй доводиться стикатися із фізичним та емоційним напруженням. Це важлива умова для того, щоб у майбутньому дитина сформувала вміння досягати бажаного. Поки дошкільник вчиться орієнтуватися у навколишньому світі, він зустрічає на своєму шляху багато перешкод. Долаючи бар'єри, дитина відчуває не лише збудження та інтерес, а й стрес, який пов'язаний із різними обмеженнями. У момент напруження дошкільник може розплакатися — у такий спосіб його організм виводить продукти розпаду гормонів стресу й, відповідно, позбувається емоційного навантаження.

Рекомендації для батьків. Якщо ви помічаєте, що дитина потрапила в скрутне становище, не залишайте її наодинці із труднощами. Розділіть із нею напруження, яке виникло. Запропонуйте дитині разом розібратися із проблемою і пошукати способи розв'язати її. Відчуття, що вона не залишилася один на один із проблемою, допоможе дитині відчути опору.

Рекомендації для вихователів. У дитячому садку дитина може розплакатися, коли виконує певне завдання. Причиною такої поведінки дитини може бути втома. Пам'ятайте, що протягом дня необхідно чергувати активну, напружену діяльність із розслабленням та відпочинком. Щоб запобігти втомі й відновити розумову працездатність дітей у групі, використовуйте короткотривалі фізичні вправи, як-от «Пташки у гніздечку».

Крильця пташки розправляють, *(простягають руки в сторони)*

Їх до сонця піднімають.	(піднімають руки догори)
Потім можна політати	(махають руками, наче крилами)
І комашок поганяти.	
На галявинку злетілись,	
Там зернят вони наїлись.	(присідають, імітують, як дзьобають зернята)
Потім знову прилетіли,	(махають руками, наче крилами)
У гніздечко хутко сіли.	(сідають за столи)

Дитина реагує на обмеження дорослого

Коли дитина плаче у відповідь на заборону дорослого, це здебільшого схоже на крик — вона сердиться, що хтось заважає їй досягнути мети. При цьому реакція дитини може бути досить інтенсивною.

Рекомендації для дорослих. Важливо *витримати* реакцію дитини на заборону. Тобто не скасовувати своє рішення, не карати за бурхливу реакцію, а визнати почуття дитини, озвучити його й пояснити дитині причину заборони. При цьому необхідно залишитися непохитним у своєму рішенні: «Ти сердишся на мене за те, що я не купила іграшку, яку ти хотів» або «Я розумію твоє обурення. Утім, віддати тобі зараз м'яча я не можу. Почекай, поки ми вийдемо на майданчик». Певний час дитина ще може бурхливо висловлювати невдоволення — так вона переживає зіткнення з вами, як із бар'єром, який не може подолати. Слідом за «сердитою» реакцією згодом виникає печаль і дитина починає плакати інакше, адже тепер потребує розради. Визнайте почуття дитини знову: «Так, ти дуже засмутився, я розумію. Це справді сумно, коли не можеш отримати те, що хочеш». Під час такої взаємодії дитина вчиться сприймати «межі» й водночас отримує визнання своїх почуттів. Отже, і вона сама згодом зможе прийняти почуття інших, зокрема батьків.

Дитина засмутилася або образилася

Діти дошкільного віку дуже вразливі. Коли дитина чимось засмучена, нею можуть керувати почуття і емоції. Залежно від віку дитини здатність розуміти, що з нею відбувається, змінюється. Що молодша дитина, то більше вона потребує, щоб дорослий визнавав та пояснював те, що з нею відбувається.

Рекомендації для дорослих. Щоб допомогти дитині, яка плаче, спробуйте припустити, що могло її образити або засмутити, що передувало цій реакції. Маленька дитина не може сама встановити причинно-наслідковий зв'язок між подією і своєю реакцією на неї. Щоб зорієнтуватися в ситуації, звертайте увагу на тілесні прояви дитини. Наприклад, сумна дитина має похнюплений вигляд. Натомість дитина, яку скривдили, відчуває ще й злість, що робить її тіло більш напруженим.

Якщо ви є учасником події, то будьте готові до того, що дитині знадобиться трохи часу, щоб заспокоїтися. Важливо показати їй, що втрата, яку вона зараз переживає, не назавжди: «Максиме, ти дуже хотів подивитися мультик, але я вимкнула планшет, бо час лягати спати. Ти дуже розсердився на мене? Це справді неприємно і може розлютити. Завтра я обов'язково увімкну тобі продовження».

Дитина потребує уваги

Плач — один із дієвих способів привернути до себе увагу. Є діти, які не вміють по-іншому покликати до себе дорослих. Коли така дитина потребує присутності мами чи тата, вона починає плакати. У такі моменти дитина почувається самотньою і переживає тривогу, що її всі залишили. Важливо повернути дитині відчуття зв'язку.

Рекомендації для батьків. Проводьте більше часу з дитиною, частіше обіймайте її. Завдяки тактильному контакту дитина отримує визнання того, що вона існує і її люблять. Якщо ви змушені йти надовго, завжди говоріть дитині, коли ви повернетесь, і повертайтеся вчасно. Навчайте дитину різних способів зв'язку. Наприклад, придумуйте спільні ритуали й дотримуйтеся їх. Це створює важливе для дитини відчуття безпеки.

Під час сильного плачу в дітей часто збивається дихання, що не дає змоги проявити емоції зовні та пережити їх до кінця, а, відповідно, і заспокоїтися. Тому звертайте свою увагу та увагу дитини на її дихання. Це допоможе їй у майбутньому самостійно контролювати себе в моменти інтенсивних переживань. Наприклад, можете сказати дитині: «Ти можеш плакати, тільки дихай» або «Подихаймо разом, щоб допомогти твоїм слізкам».