

# Консультация

для родителей

## *Наша Таня громко плачет!*



Подготовила педагог-психолог Короткова М.И.

## Почему ребёнок плачет

Слезы малыша — это всегда неприятно, а подчас даже пугающе. О том, как правильно встречать детский плач и не отдаляться от ребёнка, расскажем в этой статье

Совершенно не важно, сколько вам лет, какой у вас опыт родительства: как только ребёнок заплачет, первая реакция любых мамы или папы — сделать всё возможное, чтобы успокоить малыша. Это естественное поведение, которое перешло к нам от древних предков: тогда важно было быстро успокоить ребёнка, поскольку детский крик мог привести в пещеру дикого зверя. Но и спустя века плач ребёнка остается сильнейшим раздражителем для взрослого человека.

Если вас заботит вопрос о том, как отучить ребёнка плакать по любому поводу, то прежде чем слушать добрые советы окружающих, следует понять, какими внутренними особенностями психики обладает ваш малыш. До того, как дети научаются озвучивать внятно свои желания, детский плач — это индикатор самочувствия ребёнка.

Опасения родителей, что кроха манипулирует с помощью плача поведением родителей, дабы получить желаемое, несмотря на запреты взрослых, необходимо отличать от реальной потребности ребёнка в чём-то. Иногда дети с помощью плача пытаются достучаться до родителей, донести до них свои потребности, а их не слышат, не понимают.

Но не стоит забывать, что у детей развит механизм выживания, который позволяет им добиваться того, что они хотят, с помощью одного из самых доступных способов — плача. Зачастую слёзы и крик становятся инструментом воздействия на родителя. Проще говоря, манипуляцией.

Поэтому прежде, чем сломя голову бежать на выручку и выполнять все детские прихоти, стоит задать себе вопрос: «Почему ребёнок плачет?».

В этой статье расскажем, каким бывает плач, в чём могут скрываться истинные его причины и как действовать родителям.

### Каким бывает детский плач

Каждый раз, в зависимости от ситуации, малыш плачет по-разному. Если обращать внимание на эти нюансы, вы будете лучше понимать своего ребёнка.



## Вид плача

## Как проявляется

### Ожидание

Тихий, негромкий, будто бы побуждающий к действию плач. Как правило, нацелен на то, чтобы поторопить родителя совершить действие: поменять малышу позу, надеть сухой подгузник или скорее донести бутылочку с молоком или смесью.

### Голод

Более навязчивый, чем плач ожидания. Он начинается ярче, а его громкость увеличивается по нарастающей. Если долго не реагировать, то слёзы могут обернуться истерикой.

### Боль

Неравномерный, импульсный, интенсивность меняется в зависимости от приступов боли. Требует немедленного вмешательства, т. к. серьёзно влияет на нервную систему малыша вместе с раздражителем боли и неприятными ощущениями. Может перейти в истерику, бороться с которой будет сложно.

### Дискомфорт

В отличие от плача ожидания, такой плач нацелен на то, чтобы сообщить взрослому о каком-то неудобстве. Начинаясь с тихих всхлипов, он увеличивается в оборотах до тех пор, пока малыш не поймет, что его сигнал был услышан.

### Злость

Плач от злости — частая производная от плача дискомфорта, голода, страха или ожидания. Возникает как реакция ребёнка на то, что условия, которые ему не нравятся, не изменились, или он не получил то, что просил.

### Обида

Свойственен детям постарше. Возникает как следствие не

физических, а эмоциональных факторов: не просто не дали игрушку, а грубо ответили, не обняли, резко взяли за руку.

Скука

Это не совсем плач в классическом его понимании. Скорее нытье. Встречный раздражитель, направленный на то, чтобы на ребёнка обратили внимание.

Страх

Биологический инструмент сиюминутного выплеска стресса. Идёт как реакция на пережитую (по мнению ребёнка) опасность. Сигнал того, что нервная система не справляется с ситуацией, и раздражитель необходимо немедленно убрать.

Недомогание

В отличие от плача боли, говорит не о резких приступах неприятных ощущений, а о состоянии в целом. Часто свидетельствует о начале заболевания и является первым звоночком, что малышу стоит прекратить активничать и лечь в постель.

Плач от усталости

Ребёнок играл весь день, на часах уже время сна, а он всё бодрствует — ждите слёз от усталости по любому поводу. Это способ нервной системы ребёнка сообщить, что на сегодня хватит и пора подзарядиться.

Манипулятивный

Ваш ребёнок вырос и прекрасно понимает, как добиться своего. Под таким плачем, как правило, не скрывается никаких серьёзных причин, кроме одной — стремления добиться желаемого. Например, вон той конфеты.

## Причины плача новорожденного ребёнка до года

Новорожденный — пока ещё бесхитростное существо, плач которого всегда обусловлен какой-то причиной. Самое сложное тут — угадать, какой именно. Ведь младенец не может сказать, голоден он или замёрз. Но есть и хорошая новость: как правило, спустя пару месяцев родитель уже по первым звукам плача может определить, что просит ребёнок. Но в качестве подсказки: вот несколько вариантов, которые могут вызывать слезы у младенца.

### Голод

Самый простой способ получить новую порцию еды — громко потребовать её. А поскольку на первых порах младенца интересуют только пища, комфорт и родительское тепло, то неудивительно, что самая распространенная причина детского плача в грудничковом возрасте — это чувство голода.

### Некомфортная температура

Температурное восприятие взрослого человека и младенца отличаются. Маленькие дети острее ощущают сквозняки, но также тяжело переносят чрезмерную теплоизоляцию. Не забывайте, излишнее тепло вредит ребёнку не меньше, чем холод. Поэтому, если вам в помещении не зябко, а малыш укутан как на Северный полюс, стоит немного освободить его от ненужной одежды.

### Грязный подгузник

У маленьких детей — нежная и чувствительная кожа. Многим из них очень не нравится лежать в мокром или грязном подгузнике. На плач в этом случае нужно отреагировать быстрее — помыть ребёнка и сменить белье. Ведь кал не только не эстетичен, но также опасен для нежной младенческой кожи, потому что может спровоцировать раздражение, зуд и даже язвы.

### Неудобная поза

Малыши на ранних этапах своей жизни совсем не способны ухаживать за собой. Они не ходят, не сидят и даже голову толком не держат. Если взрослый человек отлежит себе руку или захочет сменить позу, он просто перевернётся. Грудничок в первые месяцы жизни не способен сделать это сам, поэтому плачем призывает на помощь взрослого.

### Боль

Это могут быть крайне неприятные ощущения после прививки или ноющие десны во время прорезывания зубов. Или ещё целый ряд факторов.

Не всякий взрослый выдержит боль, а что уж говорить о малыше. Колики, прорезывание зубов, да просто головная боль от погоды — всё это неприятно, дико изматывает и пугает. Слезы в этом случае — нормальная реакция нервной системы, а криком ребёнок просит взрослых устранить эту ситуацию.

### Усталость

Иногда слёзы — это сигнал родителям о том, что на сегодня заряд внутренней «батарейки» ребёнка израсходован. Сам-то он, может, и не хочет прекращать играть. Но организм мудрее, и он уже сообщил взрослым, что пора спать.

### Скука и плохое настроение

Кому-то может показаться странным, но у детей тоже может быть дурное настроение. Например, малыш «встал не с той ноги» (в его случае, не в ту фазу). Или он метеозависим. В этом случае, скорее всего, не получится ничего сделать — этот неприятный период нужно просто пережить.

Кроме того, слёзы могут быть вызваны банальной скукой. С помощью плача ребёнок может потребовать внимания и/или смены деятельности.

## **Недомогание**

Плохое самочувствие нередко сопровождается плачем и капризами. Стоит не перенапрягать малыша в это время, обеспечить ему покой и тишину. Померяйте температуру — может это первый сигнал начинающейся болезни?

## **Скачок роста**

### **Причины плача ребёнка 1 года**

В отличие от грудничка, годовалый малыш обладает уже большим набором «функционала». Он может подползти или подойти, взять что ему нужно или показать на эту вещь, позвать родителей. Изменились и причины, по которым ребёнок может плакать. Некоторые отпали за ненадобностью, но прибавились другие — из-за созревания нервной системы и психики.

### **Голод**

Ребёнок все также может заплакать от голода, но только если родитель забылся и не покормил его вовремя. Сначала же малыш попробует попросить еду другим доступным способом.

### **Боль**

Это всегда стресс для маленького человека. Если ощущения яркие, то, как правило, боль сопровождается слезами.

### **Болезнь**

Неважное самочувствие деморализует малыша. Постоянное недомогание выматывает и выжимает все соки. Ребёнку в таком случае нужно дать отдохнуть в тишине, в комфортных для него условиях.

### **Скачок развития**

Такие «скачки» часты в раннем возрасте. И они по-прежнему заставляют ребёнка чувствовать смешанный спектр чувств и эмоций, дискомфорт и нервное напряжение. Отсюда и слёзы. Взрослым в этот период нужно набраться терпения и с пониманием относиться к «капризам» малыша.

### **Обида**

А вот это уже что-то новенькое. Более развитая психика этого возрастного периода позволяет ребёнку испытывать более богатый спектр эмоций. И обида — не исключение. Нужно постараться понять, что именно побудило его расплакаться.

### **Неисполнение желаний**

Здесь тоже есть обида, но только как один из факторов. Если ребёнок плачет из-за того, что какое-то его желание не исполнено прямо сейчас, в основе слёз — целый спектр эмоций и ощущений: ожидание, разочарование, злость, грусть и отрицание невозможности получить желаемое. Лучшим способом будет отвлечь малыша, перевести фокус его внимания на что-то другое.

### **Усталость**

В этом возрасте организм ребёнка все так же помогает взрослым уловить момент, когда с играми и активностями пора заканчивать. Если малыш разрыдался без существенной причины, и вы понимаете, что он давно бодрствует, пора устроить тихий час.

### **Причины плача ребёнка 2 лет**

Становясь старше еще на один год, ребёнок проходит этап колоссального психоэмоционального и физического скачка. Он уже может добраться до многих вещей, указать на то, что ему нужно или рассказать, что где-то болит. А еще укореняются привязки и привычки, открывая доступ для новых эмоциональных открытий.

### **Плохое самочувствие**

Недомогание все так же может послужить причиной плача малыша, но теперь уже не так часто. Ребёнок становится терпеливее, многое слышит и понимает, поможет и простое объяснение, что лекарство «вот-вот подействует» (чего не произошло бы еще год назад).

### **Болевое ощущение**

Боль и в этом возрасте может довести малыша до слез. Но теперь он взрослее, опытнее, и некоторые «удары судьбы» может просто проигнорировать и не обратить на них внимания.

### **Страх**

Ребёнок двух лет может заплакать от страха. У него уже достаточно жизненного опыта, чтобы делать определенные умозаключения: упал — будет больно, кошка шипит — может поцарапать. Кроме того, в этом возрасте у ребёнка появляется страх наказания. Он уже хорошо считывает тон и эмоции родителя, и, видя сердитый вид, может заплакать еще до начала «карательных мер».

### **Обида**

Развитие логических цепочек также позволяет малышу оттачивать «навык обиды». Теперь он всё чаще встречается в случае недовольства и часто сопровождается слезами.

### **Разочарование**

Лакомство оказалось не сладким, а солёным? Не поедете к бабушке в выходные? Нужно собираться в сад? Всё это очень досадно. Вроде бы, обижаться не на кого, а всё равно неприятно. В такой ситуации ребёнку проще всего всплакнуть от разочарования.

### **Скачок роста**

Каждый новый кризис в процессе развития ребёнка нередко сопровождается периодами истерик и плачей. Причем, чем старше малыш, тем ярче протест. Рекомендации в этом случае стандартные: это нужно просто пережить.

### **Нежелание какого-то действия**

Если прежде малыш плакал от того, что что-то не сделали для него, теперь он вполне может пустить слезу от того, что не желает делать что-то сам. Например, надевать ботинки, мыть руки, есть овощи.

### **Перегул**

Двухлетний ребенок уже значительно крепче и плакать от того, что хочет спать, может и не станет. А вот если он чрезмерно задержится на прогулке, и разгон нервной системы перед сном будет сильно превалировать над торможением, то истерики точно не избежать.

### **Причины плача ребёнка 3 лет**

В этом возрасте малыш уже знает, чего на данный момент хочет от жизни. Его вкусы сформированы, друзья выбраны, что могут дать родители и как вести себя в обществе, он тоже понимает (в общих правилах). Сюда же добавляется речь, которая очень упрощает взаимопонимание. То есть в некоторых случаях можно уже не пускать в ход слёзы, а просто попросить или сказать что-то взрослым. Но остаются другие моменты, которые не обходятся без плача.

### **Боль**

Ребёнок ещё слишком мал, чтобы, сжав зубы терпеть болезненные ощущения. И плач помогает перенести их. Но теперь родители не только могут точно понять, что у малыша болит и приступить к немедленному устранению причин, но также словесно успокоить ребёнка, так как он многое понимает в этом возрасте.

### **Болезнь**

В три года маленький человек уже гораздо выносливее и лучше справляется с недомоганием. Поэтому, если малыш долгое время остается капризным во время лечения, не лишним будет ещё раз посоветоваться с врачом. Возможно, причина его недовольства кроется в другом.

### **Обида**

Грубое слово, отсутствие внимания, поломанный домик из конструктора — всё это достаточно веские основания для ребёнка, чтобы обидеться. А показать это взрослому лучше всего посредством плача.

### **Страх**

Теперь к реальным страхам добавляются еще и фантазийные: боязнь темноты, монстров, невиданных существ, живущих под кроватью. Фантазия вгоняет трёхлетку в ужас — как тут не заплакать?

Если такие ситуации часты или ребёнок долго не успокаивается, однозначно стоит обратиться к специалисту.

### **Попытка переломить родителя**

Малыш уяснил, как сильно действуют на вас его слёзы. Что ж, почему бы не попытаться счастье и не пустить слезу в надежде пойти в парк или получить в подарок вон ту красивую игрушку. Если родители будут каждый раз «сдаваться», то привычка плакать ради получения, желаемого у ребёнка закрепится. И позже будет сложнее с этим бороться.

### **Кризис**

Истерика — один из методов получения независимости и отделения от родителя в кризис трёх лет. Это своеобразная симуляция конфликта взрослого и ребёнка, в которой последний «тренируется» взаимодействовать. И для родителя это тоже возможность научиться выходить из подобной ситуации. Специалисты предупреждают, что плач будет частым инструментом в попытке ребёнка выйти из эмоционального сражения победителем.

### **Переутомление**

Организм уже хочет спать, но малыш продолжает познавать новое. Нервная система находится в режиме максимальной экономии энергии. Если вы не хотите получить полноценную истерику и измотанного ребёнка, реагируйте на первые сигналы в виде мелких капризов, раздражительности и нытья. Просто уложите ребёнка спать.

### **Переживания**

А вот это любопытный момент: в возрасте 3 лет ребёнок может распереживаться и расплакаться из-за того, что еще не произошло. Он может испытать чувства «наперёд», что характерно для созревания головного мозга и развития чувства эмпатии.

### **Советы специалистов**

Что такое плач ребёнка с точки зрения педиатрии? Когда к слезам можно отнестись как к обычному явлению, а в какой момент стоит проявить повышенное внимание и бдительность? Отвечают наши эксперты.

Плач для ребёнка раннего возраста — это основной способ его коммуникации и общения с окружающим миром. С помощью слёз ребёнок привлекает к себе внимание и дает понять родителям, что с ним что-то не так.

Есть три самые распространенные причины плача у детей раннего возраста:

- ребёнок голодный,
- ребёнок грязный (нужно сменить подгузник или пеленки),
- у ребёнка что-то болит (боли у грудных детей в 90% случаев обусловлены коликами).



Сам по себе плач тоже может быть разный:

- спокойный — чаще всего от легкого голода;
- тихий, похожий на стон — опасный признак, может свидетельствовать об истощении организма, обезвоживании, особенно на фоне болезни (диареи, температуры);

- громкий раздражительный плач чаще всего говорит о длительных болевых ощущениях, либо каких-то внешних раздражителях: у малыша что-то чешется, жарко, холодно и т. д.;

- существует один специфический вид плача, называемый «мозговым криком». Это повторяющиеся монотонные вскрики, которые, как правило, свидетельствуют о поражении центральной нервной системы.

Дети более старшего возраста плачут по нескольким причинам: боль, обида и, самое неприятное — манипуляция родителями.

Резкий плач у детей, как может показаться, на фоне полного благополучия, встречается не так часто. Не бывает такого, чтобы ребёнок заплакал просто так. Мы должны понимать, что даже новорожденный — это полноценный живой организм, со своей психикой и, как ни странно, предпочтениями. Резкий плач может свидетельствовать об испуге, внезапной боли.

В семье со спокойным внутренним климатом у детей редко случаются истерики. У малышек раннего возраста истерики бывают связаны только с длительным воздействием раздражающего фактора из всех перечисленных выше. Дети более старшего возраста истерят по причине лабильности психики вследствие беспокойной обстановки в семье, либо показательно, для манипуляции. Также истерика у старших детей может быть связана с психическими расстройствами. Но в этом случае она будет только одним из признаков. В таких ситуациях нельзя пренебрегать помощью психологов и психотерапевтов. В том числе, и семейных.

— Убедитесь, что с ребёнком всё нормально: что он сыт, здоров, достаточно поиграл и выплеснул энергию. Удостоверьтесь, что у него был качественный сон, и что он погулял на улице. Иными словами, все базовые потребности ребёнка должны быть удовлетворены. Помимо прочего, родителям следует постараться, чтобы у малыша было поменьше запретов. Есть интересная созависимость: чем больше запретов, тем больше истерик. На каждый каприз ребёнка в семье должно быть правило, которое всегда выполняется. Например, мультики только 30 минут перед ужином, каждый день в одно и то же время. Важно, чтобы не возникало таких ситуаций, когда сегодня малыш смотрит телевизор два часа без остановки, а потом на неделю лишается их. Потому что именно от таких перекосов и рождаются капризы. Понимая это, можно суметь предотвратить ещё не начавшийся взрыв эмоций. Ведь самая лучшая работа над капризами и истериками — профилактическая.

### **Популярные вопросы и ответы**

Почему ребёнок резко начинает плакать, когда ничего не предвещает?

Так через плач к родителям пробиваются незакрытые потребности ребёнка. Возможно, малыш находится в таких условиях, где часто присутствуют слова «нет» и «нельзя». Ребёнок до поры до времени терпит это, но находится в стрессовом состоянии. А потом, когда ему в очередной раз озвучивают запрет, он или агрессивен, или закатывает истерику, или, как это называют родители, «ни с того, ни с сего начинает плакать». На деле же ребёнок просто не справляется со своей тревожной нервной системой, и она выдает такую реакцию.

## Почему ребёнок плачет постоянно?

Когда вы сталкиваетесь с проблемой постоянного плача у детей, первое, что вам нужно сделать — посмотреть, все ли потребности ребёнка закрыты. Если ответ положительный, нужно также исключить соматические заболевания. У ребёнка что-то болит, и он плачет. Как мы можем помочь в этой ситуации? Мы находимся рядом с ним и помогаем услышать себя, спрашивая: «Как ты себя сейчас чувствуешь, сынок/доченька? Прислушайся к себе».

Второе, что может заставить ребёнка постоянно плакать — это физический дискомфорт. Возможно, малышу неудобно, ему что-то натирает или не нравится. Также есть высокочувствительные дети, которым сложно спокойно относиться к меняющимся обстоятельствам. И это тоже определенный вид дискомфорта. Сделать ребёнка плаксивым могут различные нарушения в воспитательной системе.

- К примеру, авторитарный тип воспитания, где есть очень жесткие границы, и на каждую потребность ребёнка он слышит строгий отказ: «Нет, я тебе сказала!».

Это чревато. Если под такую воспитательную систему попадает ребёнок с лидерскими наклонностями, он будет добиваться, чтобы его потребности услышали. Его «хочу-хочу-хочу» будет проявляться в поведении, при этом родители будут думать, что он просто непослушный. Если подавить ребёнка авторитаризмом, он будет уходить в себя и в жизни не захочет проявлять свои позиции. Отсюда позже появляются и застенчивость, и тревожность, и непонимание своего места в мире.

- Существует также попустительский тип нарушения в воспитательной системе. Ребёнок может плакать, если родители к нему равнодушны. Малыш тем или иным способом пытается обратить на себя внимание.

- Ребёнок может плакать из-за общей дисгармонии в семье. Например, если постоянно ссорятся родители. Или дома какое-нибудь горе. Или депрессия у мамы.

Вообще, ребёнок — это показатель состояния семьи, который проецирует на себя ее состояние.

Кстати, есть еще такое явление: «каприз — исследовательская реакция». Такое наблюдается редко. Ребёнок плачет без причины, лишь с целью узнать, что произойдёт, если он будет так себя вести. Мама откажется от планов? Он получит желаемое? Если манипуляция сработает, ребёнок будет проявлять её и дальше, нарушая тем самым границы родителей. А они, в свою очередь, начнут нарушать его. Так что лучше не идти на поводу у таких капризов с самого начала.

## Что делать, если плач сопровождается истерикой?

Чуть выше мы говорили о том, как предотвратить если это не помогло, а истерика уже началась, не нужно пытаться ее останавливать. Надо дать ей пройти.

Напомните себе: «Я мама (папа). Это нормально, что ребёнок истерит. Все дети истерят. Ничего, успокоится».

При этом нельзя ругать ребёнка, нужно просто быть рядом с ним. Можно даже сказать: «Если тебе нужна помощь, я рядом». В какой-то момент не лишним будет предложить: «Можно ли тебя обнять?». Если он согласится, обнимите малыша. Если ребёнок возражает — не настаивайте.

И вот истерика закончилась, теперь нужно обнять малыша, потому что у него был перегруз нервной системы. Ребёнок не хотел вас доводить или расстраивать. У него попросту не выдержала нервная система, а через истерику он скинул это нервное состояние. Слезы — это нормально и биологично. Это пережитый стресс, который вышел наружу. Обнимите ребёнка, успокойте, предложите ему воды.

И помните важное правило: что бы ни случилось, в ваших с ребёнком отношениях всегда должно быть так, что привязанность перекрывает конфликт. В любой ситуации, каким бы плохим не было поведение вашего ребёнка, вы должны напоминать ему и себе: «Я понимаю, что ты себя плохо ведешь, но я твой родитель и я тебя люблю». И эта ваша привязанность должна быть на первом месте.

### Функции плача

Плач детей не является выражением печали. Это способ обрабатывать сильную эмоцию. Чем меньше ребёнок, тем чаще он может плакать, поскольку системы саморегуляции и самоуспокоения еще не развиты. Дети могут плакать от гнева, разочарования, страха, перевозбуждения, замешательства, тревоги и даже от счастья. Дети, и подростки кстати тоже, зачастую не могут вербально выразить себя, объяснить, как они себя чувствуют, дать описание оттенкам эмоций. Так что вопрос с нашей стороны: «Что случилось? Почему ты плачешь?» в этом случае может быть бесполезен – он не дает продуктивный ответ.

Так что же делать? Как помочь ребёнку успокоиться и пережить, и принять сложившуюся ситуацию?

Сохранять внутреннюю устойчивость и ясную голову. Этому поможет понимание причины возникновения плача, определение, какой это плач – протестный, обиды, горюющий или «слёзы тщетности»?

В любом случае необходимо быть рядом и заботливым, поддерживающим взрослым (родителем), разделять эмоции, но проявлять твердость в решениях.

Именно так проходит принятие неизбежного.

