

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ДЕТСКОГО ПЛАЧА?»

Чем бы дитя не тешилось... – гласит народная мудрость. И как часто мы, родители, следуем за ней. Стремимся сделать все, чтобы наш малыш не заплакал, а заплакавшего скорее успокоить, отвлечь.

Однако что на этот счет известно науке о мозге? Выясняется, что куда опаснее, если ребенок не плачет.

Обычно все начинается так: малыш переживает то, что называется фрустрацией. Фрустрация (от лат. frustratio — обман, тщетное ожидание) — психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Ребенок сталкивается с каким-то ограничением внешнего мира. Он изо всех сил пытается пробиться через это ограничение, сделать так, как хочется ему. Если этого не происходит, он испытывает сильное потрясение – фрустрацию.

### Виды плача.

- **Призывный плач** - ребенок кричит 5-6 секунд, затем делает паузу на 20 -30 секунд, ожидая результата, затем вновь кричит примерно 10 секунд и снова затихает на 20 - 30 секунд. Этот цикл повторяется несколько раз, при этом период плача постепенно увеличивается, пока не переходит в сплошной.
- **Голодный плач** - начинается с призывного плача. Если мать подошла и взяла на руки, но не предложила грудь, то плач переходит в сердитый крик, сочетающийся с поисковыми движениями головой, причем во время поисковых движений ребенок замолкает. Если мать и после этого не дает грудь, то требовательный плач переходит в плач с захлебываниями.
- **Плач при боли** - это плач с оттенком страдания и безысходности. Это достаточно ровный непрекращающийся плач, в котором периодически возникают всплески отчаянного крика, которые, видимо, соответствуют усилению болевых ощущений.
- **Плач при мочеиспускании** - похож на писк или хныканье, которое может перейти в крик непосредственно перед моментом мочеиспускания.
- **Плач при желании заснуть** - довольно ровное хныканье - жалоба, сопровождающееся зевотой и частым закрыванием глаз.



Фрустрация всем нам хорошо знакома и может по-разному проявляться: ребенок может ныть, добиваясь своего, кричать, падать на пол,

может попытаться ударить вас. В любом случае, будет заметно, что его эмоциональная система находится в крайне возбужденном состоянии.

Гордон Ньюфелд считает, что есть три пути выхода из фрустрации: ребенок может изменить то, что ему не нравится, может адаптироваться к этому или у него может возникнуть побуждение атаковать.

Конечно, иногда взрослый может сделать так, как хочется ребенку. Если малыш устал или болен, если ситуация неподходящая, если сейчас нет ресурсов (времени, сил).

Однако, если мы хотим, чтобы ребенок освоился с каким-то ограничением («хочу есть только мороженое на завтрак», «не хочу ложиться спать, а хочу мультик» и т.п.), важно сказать ему «нет», не вдаваясь в объяснения. Тогда есть шанс, что «нет» будет услышано. И, если ребенок поймет, что изменить ситуацию не получится, и примет это ограничение, он может испытать сильную грусть, которая выльется в слезы. Это замечательно, потому что со слезами приходит покой, которого так не хватало. Слезы снимают напряжение и приносят облегчение. Слезы грусти помогают избавиться от токсичных веществ, в организме при этом снижается уровень гормонов стресса. Переход от раздражения к слезам происходит, если малыш

доверяет вам и если вы поможете ему, сопереживая состоянию фрустрации («я знаю, как это неприятно, что нельзя...»), а не станете обесценивать его переживание, требовать «перестать», злиться или отвергать его («мне не нужен такой плохой ребенок!»). Важно, с одной стороны, четко установить границу «нет», а, с другой стороны, проявить эмпатию, сопереживание, потому что принять такую границу может быть нелегкой задачей для ребенка.

Если ребенок не может принять границу или не может совершить переход от раздражения к грусти, у него возникает желание атаковать. Вы и сами легко перечислите, как происходит атака: он может брыкаться, пинаться, кричать, говорить обидные вещи, драться, кусаться. Проблема в том, что родитель чаще заикливается на агрессивном проявлении, забывая, что в основе него лежит все та же фрустрация. И родителю важно сохранить спокойствие и проявить сочувствие к его переживаниям, а еще - уверить малыша, что, что бы он ни делал сейчас, это не скажется на их отношениях («Я с тобой, что бы ни случилось!»). Это смягчит фрустрацию малыша, и он сможет совершить переход к спасительной грусти.

**Консультацию подготовил:  
Педагог-психолог,  
Анищенко А.А.**