

## Детская плаксивость. Причины и решения

Наша психика так устроена, что плач ребенка является для нас одним из сильнейших раздражителей. Детский плач может вызывать в нас целый ряд эмоций - начиная от желания незамедлительно помочь до приступов ярости и отчаянья.

Как же определить, почему малыш плачет и как следует вести себя в той или иной ситуации?

### Причины слез

**Детская возбудимость, слезливость и эмоциональность значительно выше тех же качеств у взрослых.** И это нормально, так как психика ребенка еще нестабильна. Незначительный для нас повод может стать для ребенка настоящей трагедией. Ребенок с помощью слез реагирует на все негативные моменты в его жизни, слезы для него – лишь выражение эмоций, которые он еще не научился сдерживать. Но дети также неожиданно и быстро имеют способность переключаются с плохого на хорошее, забывая о слезах.

**Поэтому первое, что стоит посоветовать родителям – относитесь к детским слезам спокойнее.** Чем младше ребенок, тем чаще он выражает свои негативные эмоции именно слезами.

Если вы замечаете, что ребенок плачет слишком часто и много (хотя бы на фоне сверстников), то здесь может быть несколько причин.

В первую очередь, речь может идти о **темпераменте или индивидуальных особенностях нервной системы ребенка.** Каждому из нас от природы дана слабая или сильная нервная система. Люди со слабой нервной системой и во взрослом возрасте отличаются повышенной чувствительностью, ранимостью и склонностью к меланхолии. У детей же эти особенности выражены более ярко – ребенок с первых дней жизни отличался повышенной возбудимостью, плохо спит и часто плачет. Кроме того, вы можете заметить, что ребенок болезненно реагирует на грустные эпизоды в мультфильмах, страшные сказки, плохо переносит крик и шум.

### Ошибки родителей

**Частой ошибкой родителей является то, что они пытаются побороть слезливость такого ребенка-меланхолика,** призывая его не плакать и даже иногда высмеивая слезы, особенно если речь идет о мальчике. На деле же такое воспитание оборачивается тем, что к природной слезливости добавляется неуверенность ребенка в себе, неприятие себя.

Со временем психика ребенка укрепляется, самоконтроль развивается, и он будет все меньше плакать. Однако полезно в общении с ребенком сознательно **акцентировать его внимание на хороших сторонах жизни,** мягко переключать его с негативных, не позволяя «заикливаться» на плохом надолго.

Если плаксивость у ребенка проявилась неожиданно, то причину, в первую очередь, стоит искать в **наличии какого-то хронического стресса.** Адаптация к детскому саду или школе, развод родителей или конфликты в семье, проблемы в отношениях со сверстниками – все эти факторы ослабляют нервную систему ребенка, делая его возбудимым.

Потому важно увидеть истинную причину внутреннего напряжения ребенка и преодолеть ее, а не бороться со слезами, как со следствием. Нередко ребенок становится плаксивым и в период возрастных кризисов (одного года, трех и семи лет). С преодолением кризисного периода такая плаксивость обычно проходит сама собой.

### Как реагировать?

Иногда детские слезы – это не выражение внутреннего напряжения или слабости, а лишь **способ поведения, оказавшийся эффективным**. Понаблюдайте за тем, в каких ситуациях ребенок начинает плакать. Если слезы всегда проявляются лишь в ситуации какого-то родительского запрета и ограничения (но, к примеру, грустный мультфильм не вызывает у ребенка слез), а плач нередко переходит в истерику – стоит задуматься о том, почему такой способ воздействия стал для ребенка эффективным способом добиваться своего от родителей.

Маленький ребенок не манипулирует слезами осознанно, но если его опыт показывает, что слезами всегда можно добиться отмены требований и исполнения желаний, этот метод часто становится его «оружием».

Любите своих детей и старайтесь понять причину, а не искоренять последствия.

Подготовила педагог-психолог  
Кокуркина Я.С.