Как реагировать на детский плач



Плач - это проверка мира на безопасность, которую для маленького ребенка воплощает в себе, как правило, мама. В тяжелой для ребенка ситуации он ждет от мамы помощи, поддержки, успокоения, поэтому очень важно, чтобы мама могла сохранять спокойствие, не кричала, не злилась и не нервничала.

Сама природа задумала так, что слышать детский крик, сообщающий о каком-то дискомфорте и зовущий на помощь, невыносимо. Это правда нельзя терпеть. Будь это не так, человечество, возможно, уже давно бы вымерло. У наших предков крик ребёнка, способный призвать в пещеру хищного зверя, вызывал такой приступ паники, что прекратить ор хотелось любой ценой, - наверняка это как-то впечаталось в наши гены. Поэтому детский плач - настолько раздражающий.

Однако детский плач бывает разный: бывает плач честный (искренний, настоящий), а бывает – манипулятивный.

Основные правила реагирования на манипулятивный детский плач: спокойствие, твердость, формат и позитивные инструкции.

- спокойствие. Не поддавайтесь первой волне эмоций и отвечайте вашему ребенку только после того, как вы возьмете себя в руки и успокоитесь. Кстати, еще раз задумайтесь: это честный плач или манипуляция?
- твердость. Если вы поддаетесь ребенку, это только укрепляет его привычку плакать. Если вы уверены, что плач ребенка манипулятивный, ваши ответы «да» и «нет» должны быть окончательными. Если вы сказали «нет», значит, так тому и быть, вы должны твердо стоять на своем и не менять свое мнение.

- формат. Приучайте детей к формату нормального поведения. Не угадывайте, что дети хотят от вас своим плачем. Пусть они усвоят: пока они плачут вы их не понимаете. Вы можете понять, что они хотят, только когда они ясно скажут, что они хотят.
- позитивные инструкции. Фразы «перестань плакать» или «не плачь» обычно не работают, лучше работают позитивные инструкции. Не говорите, что не надо делать, говорите что делать нужно. Например, ребенка вполне можно приучить к фразе: «Ты хочешь поплакать, выплакаться? Ну, хорошо. Только в этой комнате плакать не надо, ты плачешь громко, это всем мешает. Пойдем, в соседней комнате есть специальный угол, где плакать можно. Ты постоишь там и поплачешь. Как все выплачешь, успокоишься, так и приходи к нам. Пойдем!» Удивительно, но если ребенка не испортили дурным воспитанием, это действительно работает.

Честный плач - плач искренний, настоящий, плач «потому что», а не «для чего-то». Это плач ни для чего, а потому что плохо. В честном плаче ребенок не придумал плакать, чтобы что-то от вас получить, он плачет, потому что ему больно или обидно. Он не маме и не папе, он себе плачет.

Что важно и нужно знать, если ребенок плачет:

1. Общие успокаивающие фразы.

Они дают понять ребенку, что он замечен, что вы видите его состояние, понимаете его чувства, принимаете его переживания, слышите его беду. Это помогает ребенку понять, что он имеет право на чувства, на их выражение и то, что он не один на один с ними, что вы рядом и готовы его утешить, разделить его переживания.

- Я с тобой
- Я понимаю, как ты... (расстроен/-а, обижен/-а, злишься и т.д.)
- Да, это очень тяжело
- Я буду рядом, пока тебе грустно
- Я никуда не уйду
- Ты в безопасности
- Самое главное для меня быть сейчас рядом с тобой
- Мне так жалко, что ты потерял/-а игрушку (что твой друг сказал..., что у тебя упало мороженое)
 - Я тебя слышу

2. Конкретизация причины плача/раздражения.

Это позволяет ребенку выстраивать логическую последовательность и понимать причину своих чувств: я расстроен, потому что я очень хотел вот эту игрушку и не получил ее:

- Ты так хотел/-а эту игрушку (мороженое, чтобы папа остался дома, пойти в парк)
 - Эта собака (ребенок, поездка, как я повысила голос) напугала тебя
 - Давай еще раз посмотрим, где болит

3. Удерживание ситуацию в рамках.

Это уже про границы и правила, которые ребенок должен знать, принимать и выполнять. Это наша требовательность, которая помогает ребенку знать меру и чувствовать грань, что можно, а что нельзя. Обращу внимание, что этот пункт следует третьим, и действовать будет только после того, как мы выслушали, поняли и приняли чувства ребенка.

- Я не могу разрешить тебе пойти на праздник (ударить в ответ, играть моими очками)
 - Тебе нужно обуться (закончить домашнее задание, сесть в машину)

4. Напоминание о том, что ситуация может улучшиться.

- Я дам тебе еще конфетку, в следующий раз, скоро
- Я знаю, что ты с этим справишься
- Мама скоро вернется
- Я уверена, что ты все же можешь весело провести время
- Все в порядке с этой футболкой, тебе в ней хорошо
- Так как сейчас не будет всегда

Чего делать не следует:

- Отвлекать ребенка от его эмоций: «А давай пойдем и посмотрим, что там папа делает?» (Чувства важно прожить, а не переключить)
- Спешить исправить ситуацию: «Ну пошли уже, я куплю тебе это мороженое!» (Так мы сформируем манипулятивное поведение)
- Рационализировать: «Ну, мороженое ты ел/-а уже вчера» (И что? От этого точно не легче)
- Стыдить и заставлять молчать: «Что это за вой ты здесь разводишь?» (Подавление чувств не лучший вариант их преодоления об этом говорилось вначале статьи)
- Наказывать и угрожать: «Если ты сейчас же не прекратишь, мы пойдем домой!»

Составитель педагог-психолог Бутрина К.А.