



## Плаксивость ребёнка.

### Рекомендации педагогам и родителям.

Плач для ребёнка - это возможность выразить свои чувства. О чем могут говорить слёзы и как помочь ребенку справиться со своим состоянием?

#### Ситуация 1. Ребёнок испытывает физическую боль.

Плач позволяет ребёнку ослабить болезненные ощущения. Во время плача вырабатываются природные анестетики: энкефалин и эндорфин, способные предотвращать поступление в мозг болевых сигналов. Одновременно с этим ребёнок нуждается в том, чтобы его заметили в этой болезненности. Признание чувств дошкольника тоже является своего рода анестетиком в ситуации боли.

#### ✓ Рекомендации родителям и педагогам.

Когда ребёнок плачет от боли, поддержите его: обнимите, скажите, что верите его ощущениям. Дайте дошкольнику достаточно времени на то, чтобы он смог успокоиться.



Например, проговорите:  
«Да, я верю тебе - это действительно очень больно. Еще поболит немного, но скоро уже начнет проходить».

## Ситуация 2. Ребёнок пытается справиться с напряжением.

Познавая мир, детям приходится сталкиваться с физическим и эмоциональным напряжением. Это важное условие для формирования в будущем способности достигать желаемого. Пока дошкольник только учится ориентироваться в большом мире, на его пути встречается множество преград. Преодолевая барьеры, ребёнок ощущает не только возбуждение и интерес, но и переживает стресс, который связан с различными ограничениями. В момент напряжения дошкольник может расплакаться - так организм выводит продукты распада гормонов стресса. Это позволяет освободиться от эмоциональной нагрузки.

### ✓ Рекомендации родителям.

Если Вы замечаете какое-то затруднение ребёнка, не оставляйте его наедине с трудностью. Разделите с ним возникшее напряжение. Предложите помочь разобраться со сложностью и вместе поискать пути решения проблемы. Ощущение, что он не один с возникшей трудностью, поможет ему почувствовать опору.



### ✓ Рекомендации педагогам.

В детском саду ребёнок может начать плакать в процессе выполнения какого-то задания. Это может быть связано с усталостью. Помните, что дошкольникам необходимо перемежать напряжённую деятельность с расслаблением и отдыхом. Для этого можно использовать кратковременные физические упражнения, чтобы предупредить утомление и восстановить умственную работоспособность.

Например, физкультминутка «Птички в гнездышке»:

Птички в гнездышке сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят.

И тихонько все летят (дети «разлетаются», машут руками, как «крыльями»).

### **Ситуация 3. Ребёнок расстроен или обижен.**

Дети дошкольного возраста очень чувствительные. Когда ребёнок чем-то расстроен, то может находиться во власти чувств и эмоций. В зависимости от возраста ребёнка, способность понимать, что с ним происходит, меняется. Чем младше ребёнок - тем больше он нуждается в участии взрослого, в признании и разъяснении того, что с ним происходит.



#### **✓ Рекомендации родителям и педагогам.**

Чтобы помочь плачущему ребёнку, попробуйте предположить, что могло его обидеть или расстроить. Что предшествовало этой реакции. Маленький ребёнок не в состоянии сам проложить причинно-следственную связь между событием и реакцией на него. Чтобы помочь сориентироваться в ситуации, обращайтесь внимание на телесные проявления ребёнка, когда он плачет. Например, грустный ребёнок выглядит поникшим, а обиженный ребёнок чувствует еще и злость, что делает его тело более напряженным. Если Вы являетесь участником события, то будьте готовы к тому, что ребёнку всегда нужно время, чтобы успокоиться.

Важно показать ему, что потеря, которую он сейчас переживает, не навсегда. Пример, *Ваня, ты очень хотел посмотреть мультики, но я их выключила, потому что пришло время ложиться спать. Ты очень рассердился на меня? Это, правда, неприятно и может разозлить. Завтра я обязательно снова включу тебе продолжение.*

#### **Ситуация 4. Ребёнок нуждается во внимании.**



Плач - это один из действенных способов привлечь к себе внимание. Есть дети, которые не умеют по-другому позвать к себе взрослых. Тогда в любой момент, когда они нуждаются в присутствии родителя, начинают плакать. В такие моменты ребёнок чувствует себя одиноко и переживает тревогу, что все его оставили. Важно возвращать таким детям ощущение связанности.

#### **✓ Рекомендации родителям.**

Проводите больше времени с детьми. Обнимайте ребёнка чаще- дети через тактильный контакт получают признание себя существующими и любимыми. Если Вы вынуждены уходить надолго, всегда говорите ребёнку, когда Вы вернетесь, и возвращайтесь в срок. Обучайте детей разным способам связи. Например, придумывайте совместные ритуалы и неизменно следуйте им. Это создает важное для ребёнка ощущение безопасности.

*Материал подготовлен педагогом-психологом Рамзайцевой О.В.*

*Источник: Справочник педагога-психолога Детский сад №6/2018.*

