



# Детские слёзы

## 9 советов, как не вырастить ребёнка-плаксу

Заметили за сыном или дочерью привычку постоянно ныть - запаситесь терпением, понадобится время, чтобы все исправить.

1. Проанализируйте причины. Для детей хныканье - способ привлечь внимание. Когда он срывается, ребенок понимает, что так не сложно добиться от родителей чего угодно. Механизм закрепляется.
2. Если малыш начинает плакать без причины, предложите ему чем-то заняться. Любопытство сохраняется и при плохом настроении. У ребенка создается ощущение, что вы пошли на контакт. При этом он отметит: ему не дали то, что он просил, а переключили внимание. Значит, метод не работает.
3. Сохраняйте спокойствие. Отреагируете на нытье криком - лишь подтвердите, что такое поведение допустимо.
4. Не говорите: «Ты позоришь меня!» Это усилит сопротивление, ведь вы подчеркнете, что мнение окружающих важно. Лучше обозначить отношение: «Мне не нравится, как ты себя ведешь».
5. Откажитесь от шаблонных фраз: «Хорошие девочки так себя не ведут». Родители не вкладывают в них эмоции, и ребенок это чувствует, потому не слушает.

6. Чтобы утихомирить малыша, подведите его к зеркалу. Дети не ожидают, что слёзы их меняют. Во время паузы (а она возникнет) предложите умыться, потом обсудите проблему.

7. Не ведите беседу, пока ребенок плачет. Можно надевать наушники или выходить из комнаты. Спустя время заметите, что истерики стали реже: дети рыдают для мам и пап. Ребенку постарше можно сказать: «Я тебя выслушаю, если будешь говорить спокойно».

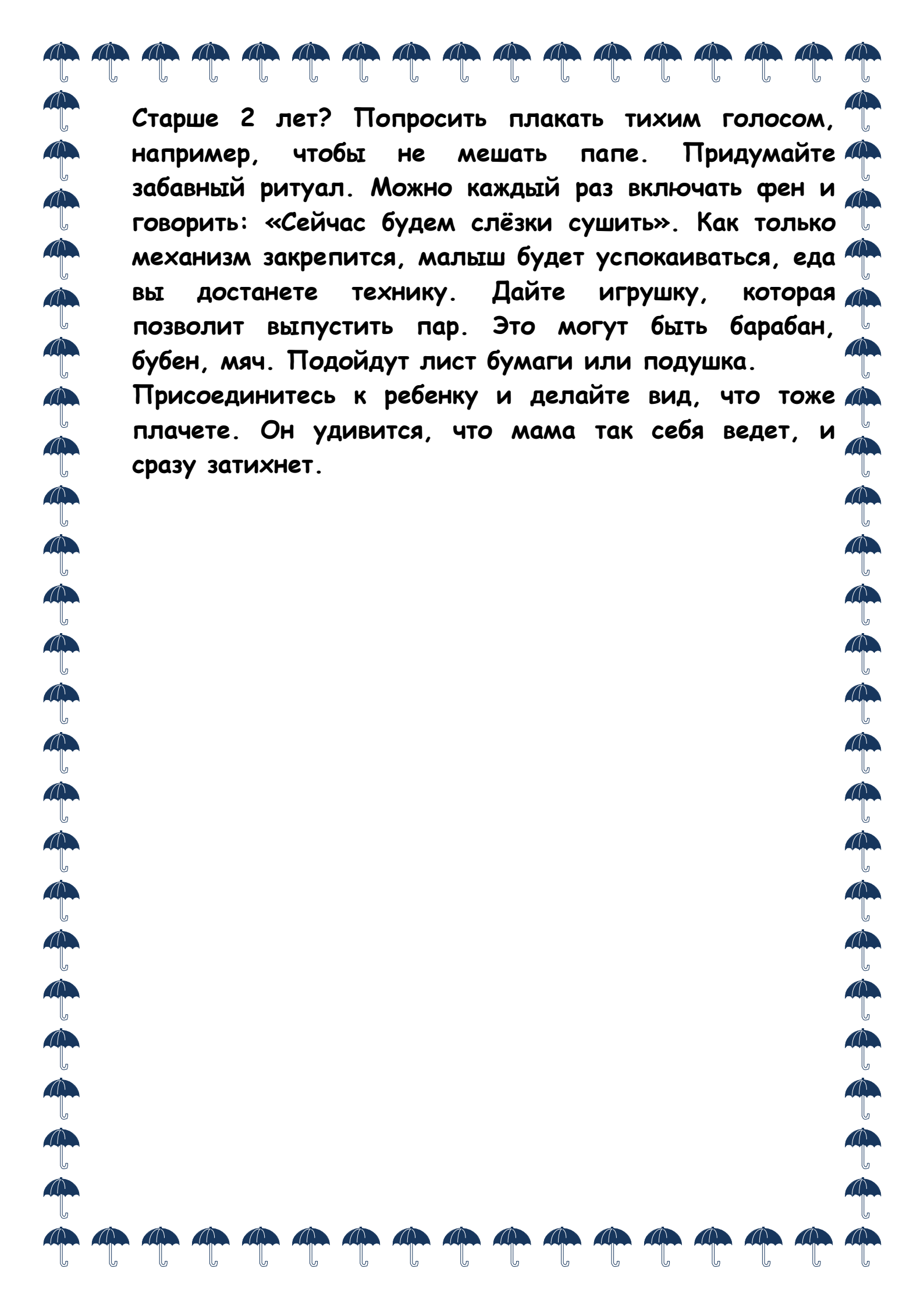
8. Не поддавайтесь на уговоры: «Пожалуйста, разреши только один раз». Позже будет невозможно объяснить, почему, например, вы вчера позволили долго смотреть телевизор, а сегодня – нет.

9. Найдите образец для подражания. Это может быть персонаж из сказки. Во время чтения обсуждайте, какие у героя положительные качества, отмечайте, что он не рыдает, а всего добивается сам.

Как успокоить малыша.  
Ребенку 1,5-2 года? Начните говорить без остановки, как только он соберется плакать. Можно рассказывать о чем угодно, главное – не делая пауз. Он прислушается и забудет о слезах. Попробуйте отвлечь увещеваниями: «Погоди, тебя ресничка выпала, плакать мешает».

Ученые выяснили, что облегчение приносят не эмоции, вызванные рыданиями, а химический состав слез. Они выводят гормоны стресса, выделяемые мозгом в момент выплеска эмоций

У

A decorative border of blue umbrellas surrounds the text. The umbrellas are arranged in a grid-like pattern, with some rows having more umbrellas than others, creating a frame around the central text.

Старше 2 лет? Попросить плакать тихим голосом, например, чтобы не мешать папе. Придумайте забавный ритуал. Можно каждый раз включать фен и говорить: «Сейчас будем слёзки сушить». Как только механизм закрепится, малыш будет успокаиваться, еда вы достанете технику. Дайте игрушку, которая позволит выпустить пар. Это могут быть барабан, бубен, мяч. Подойдут лист бумаги или подушка. Присоединитесь к ребенку и делайте вид, что тоже плачете. Он удивится, что мама так себя ведет, и сразу затихнет.