

Детский плач и как с ним справиться

Подробная инструкция

Дети ноют. Это — факт. Все дети. И никто не предупреждает об этом будущих родителей. Никто не говорит, что вечно улыбочивые дети — это лишь плод воображения рекламных агентов, а на самом деле дети продолжают хныкать, даже когда вырастают и начинают сами ходить в школу и варить себе макароны. Где взять душевные силы и как сделать потише?

Мало что на свете звучит столь же неприятно, как детское нытье. Конкурировать с ним может лишь скрип ногтей по стеклу и сосед с дрелью в ночи, да и то — не факт. Исследования американских учёных доказывают, что звук работающей электропилы не идёт ни в какое сравнение с протяжным: «Ну маааааа...». В экспериментах испытуемые должны были решать задачи, стараясь не обращать внимания на посторонние шумы. Результат оказался предсказуем: больше всего нас отвлекает детское нытье, просто ничего нельзя сдела... Ну сколько можно! Перестань, невозможно же работать!

Психологи, которые не следят за развитием научной мысли, по старинке продолжают советовать такие методы, как тайм-ауты, игнорирование и прочие изуверства. Другие, более прогрессивные исследователи считают, что запертый в своей комнате ребёнок не излечивается от нытья, а, наоборот, «оттачивает» там новые зубодробительные интонации. И вообще, зачем лечить симптом, если надо бороться с причиной, а причина у нытья, пусть не всегда очевидная, но есть.

1. Нытье по физическим причинам

Допустим, вы повели ребёнка в поход, но уже на 17-м километре он устал, начал хныкать и отказался нести палатку. Что поделаться, дети не всегда отличаются выносливостью. Такое бывает не только на пересечённой местности: мы ходим по магазину, выбираем нужный сорт макарон, а младшему полки кажутся бесконечными и тоскливыми, как выступление директора на школьной линейке. И тут начинается!



У родителей не всегда есть возможность отследить, когда ребёнок устал, натёр ногу, проголодался или хочет пить. И самое ужасное, что сами дети не всегда осознают, что происходит: просто плохо и всё. От них ускользает элементарное обстоятельство: занятия потребовали много внимания, завтрак был давно, а сейчас в крови просто упал уровень глюкозы. Опытные мамы на такой случай носят с собой в мини-сумочке три банана, два яблока, пачку

печенья, влажные салфетки, аптечку и запасные варежки. Но интереснее, конечно, учить ребёнка понимать сигналы своего тела и искать источник дискомфорта. Пусть маленькая Надя знает, что у неё мгновенно портится настроение, если она давно не пила воду, Семён — что долгое сидение на одном месте навевают на него грусть-тоску, а Витя внезапно поймёт, что ему рубашка в подмышках жмёт.

Что делать. Пока сын канючит: «Мы все умрём!» и не знает, чем себе помочь, вам придётся перебирать разные варианты. Есть надежда, что батончик мюсли прервёт апокалиптические напевы.

2. Нытье, за которым реальная проблема

Кажется, что всё в порядке, все накормлены и помыты, но до нас продолжают доноситься сетования на судьбу-злодейку. Или сетований



никаких нет, просто ребёнок разговаривает с такими интонациями, что с ними можно и домашним душу вынуть, и в электричках деньги собирать.

Природа, конечно, неспроста снабдила детей таким мощным средством влияния, как нытье.

Чаще всего взрослые действительно в упор не видят какой-то важной мелочи, которая цепляет девочку и заставляет использовать в речи ультразвук

Это может быть детская ревность, боязнь разлуки, беспокойство, связанное с трехголовой змеей, живущей под кроватью. И опять младший может не вполне понимать источник собственной тревоги, тогда нытье — это способ ослабить внутреннее напряжение. Американский педагог Э.ЛеШан в книге «Когда ваш ребёнок сводит вас с ума» описывает такой случай: мужчина у бассейна держит на коленях маленькую девочку, а мальчик постарше, рядом бесконечно скулит: то он опять хочет купаться, то он хочет новый мячик, то хочет неизвестно чего, но срочно. В это время взгляд его прикован к отцовскому колену, и, становится ясно, что дело вовсе не в мячике и купании, а в ревности к сестре.

Что делать. Ребёнок не успокаивается, хотя вам кажется, что всё хорошо: бабушке закончили курс химиотерапии, брат вот-вот вернётся из горячей точки, и вообще — через неделю будут документы о вашем разводе? Ээ, кажется, вы на редкость ненаблюдательны. Любая из семейных проблем (да-да, даже из тех, о которых вы шепчетесь на кухне по вечерам) рождает у детей чувство неуверенности и иногда даже вины. Поговорите с ребёнком, успокойте его, дайте ответы на мучающие его вопросы, даже если это про то, «можно ли умереть, когда муха кусает тебя в лоб». Кстати,

здесь вам могут пригодиться советы статей: «Как говорить с детьми о разводе/войне/рождении нового ребёнка/ и др.».

3. Нытьё за внимание



Чаще всего дети, которые не дают спокойно посмотреть сериал, страдают от недостатка внимания. Того, что они находятся с нами в одной квартире, а по воскресеньям мы вместе ходим в парк, им явно недостаточно. С позиции человека 130 см ростом гораздо лучше, когда на тебя покрикивают

и советуют замолчать, чем когда тебя не замечают вовсе. Эта позиция по большей части бессознательная, но способ работает. «Чего тебе надо?» — у ноющих детей спрашивают чаще, чем у тех, кто спокойно себе раскладывает пасьянс в уголке.

Что делать. Взрослым, которым непонятно, как вести себя в такой ситуации, подойдёт концепция «качественно проведённого времени». Нужно будет отложить гаджеты, работу и всякие попытки нарезать картошку, сесть напротив ребёнка и выяснить, как у него дела, поболтать об инопланетянах, сыграть в настольную игру, пообниматься, побороться, погулять вместе. Вариант усадить человека на качели и полтора часа раскачивать их, глядя в ленту смартфона, не прокатит. «Качественное время» подразумевает контакт глаза в глаза и живое общение. Если в ближайший час вы не можете уделить время ребёнку, поговорите с ним: «Мне бы очень хотелось с тобой поиграть, но как раз сейчас клиент, которому я пытаюсь продать партию холодильников, кричит в трубку всякие обидные вещи. Если ты немного подождёшь, вечером мы устроим бой подушками».

Или просто посадите его к себе поближе, обнимите и попробуйте делать свои дела в таком неудобном положении.

4. Нытьё как способ семейного общения



Мама жалуется подруге, папа жалуется маме, бабушка пишет кляузные письма управдому, а братик получил приз «Лучший ябеда». Как тут бороться с «генами»?

В самом деле бывают люди, которые сами радуются два раза в год, в отпуске, и при этом они ожидают от детей постоянной радости и бодрого

настроения, как будто те — ведущие утренней гимнастики.

Что делать. Посмотрите на детское окружение. Обычно ясно, откуда ребёнок берёт новые слова в лексиконе, кого он копирует, когда стучит

ложкой по столу или просит всех выйти на митинг. Попробуйте подавать собственный пример довольства жизнью: «Какой прекрасный весенний денёк! Айда на пробежку!» И даже если вы обнаружите, что вашу машину сегодня угнали, постарайтесь не расстраиваться — денёк-то какой солнечный...

5. Нытье из-за наших неадекватных ожиданий

Мы изо всех сил стараемся для детей: на языковой лагерь зарабатываем, на художественную гимнастику возим, трёх репетиторов наняли и по вечерам разговариваем о высоком. Чего ему не хватает, ноет опять как маленький.



Секрет регресса в том, что наша «надежда России» — как раз и есть маленький, и боится не оправдать наших планов по завоеванию мира. Ребёнок может волноваться оттого, что он читает недостаточно быстро, прыгает недостаточно высоко и забывает собрать портфель на завтра.

Что делать. Позволить побыть маленьким. Помогать иногда со сбором рюкзака. Говорить, что мы ценим и любим его в любом случае, даже если он оплошает на соревнованиях по гимнастике и займёт последнее место в конкурсе «Руки из плеч». Никогда не говорить, что ребёнок плохой, потому что ноет. Ребёнок — самый прекрасный, просто на него напало нытье. И если родители будут с ним заодно, то он сумеет победить эту неудобную привычку.