**Детская плаксивость. Причины и решение.**

Как помочь ребенку, у которого постоянно глаза «на мокром месте», и не дать привычке плакать закрепиться, став единственной формой общения с миром?

Детям, в принципе, свойственно плакать. Для крохотного и не умеющего пока говорить младенца это способ сообщить, что он голоден, устал, нуждается в чистом подгузнике или просто соскучился по маме. Для малыша-двухлетки плач – способ добиться своего, реакция на запрет, обиду или испуг, а также возможность выразить свое расстройство, если что-то не получается. Да и дети постарше также время от времени могут дать волю слезам, просто потому, что их нервная система еще незрелая и другие способы ответа на негативные моменты жизни еще не выработаны. Поэтому оговоримся сразу, что плач для детей – это нормально. И наказывать ребенка любого возраста за слезы, думая, что он делает это специально и изводит вас, не надо. Однако бороться с плаксивостью все же стоит, и лучше всего, путем предотвращения.

**Итак, какими же могут быть причины детских слёз?**

* **Плаксивость от недостатка общения**

Представим ситуацию, что девочка три раза подходила к маме с тихой просьбой поиграть с ней или почитать ей сказку, а мама отмахивалась, не повернув головы к ребенку и не предлагая другого занятия взамен. И тут малышка начала реветь. Реакция мамы: «Что ты кричишь, невоспитанная девчонка?» Таким образом, ребенок добился внимания, пусть и негативного. Если отношение взрослого к потребности ребенка в общении не изменить, девочка привыкнет к плаксивости, чтобы ее замечали.

* **Темперамент и плаксивость**

У ребенка-меланхолика слезы могут литься без всякой причины. Такие детки весьма ранимы, чутко воспринимают несправедливость и чужие страдания. В данном случае плаксивость не недостаток, а особенность темперамента. Хорошая новость состоит в том, что у ребенка есть огромный творческий потенциал, бездна эмоций, а также хорошо развита способность к состраданию. Никто не утешит вас лучше, если вам самим доведется плакать, а такое случается и со взрослыми. Поэтому выработайте спокойную реакцию на слезы ребенка-меланхолика. При необходимости утешьте его, не делая из его плаксивости культа. Постарайтесь обходиться без строгости, ругани и физических наказаний. Ранимым детям порой достаточно строгого взгляда. Если нужно сделать ребенку замечание, призовите на помощь юмор и иронию, это действует лучше злых окриков и одергиваний.

* **Возрастной кризис**

Проходя различные рубежи на пути к взрослению, дети сталкиваются с внутренними переживаниями, выливающимися в потоки слез и испытания на прочность родительских нервов. Таковы кризисы 1 года, 3-х, 7 лет и т.д. Изначально привязанный к маме малыш постепенно отделяется от нее, учится делать все сам. Он также хочет знать, что произойдет, если он не станет слушаться, убежит от мамы или сделает что-то вызывающее (например, нарисует на обоях). Такие вещи хорошо ощущаются родителями – они начинаются внезапно и отличаются заметным постоянством. Примите эту плаксивость как данность взросления, не поддавайтесь панике и не потакайте капризам. Запаситесь терпением и спокойствием, и пусть они передадутся ребенку. Возрастные кризисы – как волны, они накатывают и уходят, а вы должны быть незыблемым утесом, и тогда вам с ребенком будет легче пережить очередную возрастную бурю.

* **Социальная адаптация**

Если ваш ребенок пошел в детский сад или в школу, будьте готовы к тому, что он может стать плаксивым без явной причины. Если до этого он был средоточием родительской любви, «центром вселенной», то теперь ему предстоит найти свое место в коллективе. Некоторые дети болезненно реагируют на конкуренцию или конфликты со сверстниками, замечания педагогов. Окажите ребенку необходимую поддержку, в сложных ситуациях обращайтесь к психологу.

* **Погода в доме**

Даже ссоры и скандалы родителей, не говоря уже о таких катаклизмах, как развод родителей или смерть близкого человека, могут сделать из спокойного и улыбчивого малыша настоящего плаксу. Да, вам тоже нелегко, но долг родителей защищать ребенка не только в физическом, но и в психологическом плане. Не отгораживайтесь от малыша и его переживаний, придите к нему на помощь, дайте понять, что вы с ним вместе и не оставите его. Если ситуация очень тяжелая и вы не справляетесь, и вам и ребенку может потребоваться психологическая помощь.

