

unicef 
Детский Фонд ООН



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

**ПОЧЕМУ
РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ**

ПЛАЧ – ОСОБЫЙ ЯЗЫК РЕБЕНКА, И ОТ ТОГО, КАК ВЗРОСЛЫЙ ПОНИМАЕТ ЕГО, ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ВЗАИМООТНОШЕНИЕ С РЕБЕНКОМ.

Начиная с одного года, ребенок выражает свои потребности не только плачем, но и словами, хотя плач остается преимущественным средством выражения чувств, а также важной формой связи с окружающими.

Слезы ребенка дают родителям возможность узнать, что он голоден, устал, испытывает какие-то неудобства или у него болит животик. Поэтому так важно прислушиваться к этим призывам о помощи и уметь их правильно истолковывать.



Голод. Это самая распространенная причина плача новорожденных, и утешить их в таком случае легче всего. Специальные исследования показали, что, если ребенок голоден, остановить крик может только пища, т.е. молоко. Ребенку могут давать подслащенную воду, фруктовый сок или пустышку, и он перестает плакать на секунду-другую, а потом начинает кричать снова.

Боль. Болевые ощущения вызывают у младенца крик с первых минут жизни, однако нередко трудно понять, плачет ребенок от боли или от чего-то еще. К примеру, он может перестать плакать, как только его возьмут на руки, и тут же отрыгнет воздух или «пустит ветры». Можем ли мы считать, что боль была вызвана пузырьком воздуха в кишечнике? Ведь пузырек воздуха мог выйти наружу только потому, что ребенка взяли на руки.



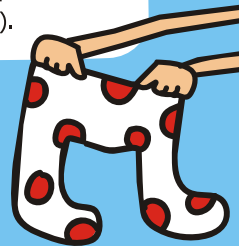
Перегрузка нервной системы. Иногда ребенок плачет только потому, что накопившееся нервное напряжение требует своего выхода, разрядки, подобно тому, как проливается дождь. Слишком интенсивные раздражители: неожиданные или слишком громкие звуки, внезапный резкий свет, острый или горький вкус, прикосновение холодных рук, подбрасывание и тисканье – все это может сильно подействовать на младенца и вызвать приступ плача. Облегчение, испытываемое при плаче, в какой-то мере способствует улучшению настроения.

Взрослому следует обращать внимание на эмоциональное и физическое состояние ребенка: малыш с удовольствием играет с вами, когда он не хочет спать, доволен жизнью и сыт, но та же самая игра станет причиной отчаянного плача, если ребенок сонный, чем-либо раздражен или ощущает голод. Ребенка, который устал или плохо себя чувствует, надо приласкать, прижать к себе, покачать – играть с ним не нужно! Голодного – надо покормить.



Переодевание. Многие родители думают, что ребенок начинает плакать при переодевании от того, что они неловко снимают одежду. Конечно, навык поможет вам ускорить сам процесс переодевания, однако большинство младенцев плачет из-за утраты одежды, которая защищает их. Ребенку просто не нравится, когда воздух непосредственно касается кожи. Крик прекратится, как только ребенок будет переодет. Очень часто младенцы начинают истошно кричать, когда их впервые кладут спать на улице в коляске и они охлаждаются. Холод при этом вовсе не опасен. Крик прекратится, стоит только ребенку побыть в теплом помещении.

Отсутствие физического контакта. Некоторые младенцы кричат до тех пор, пока их не возьмут на руки. Такое поведение младенца часто неправильно истолковывают. Родители считают, что ребенок не должен этого требовать, а если они «сдадутся» – это станет началом целого ряда проблем в поведении ребенка (капризов, истерик).



На самом же деле ребенок плачет не потому, что хочет, чтобы его взяли на руки, а потому, что его положили в кровать, лишив физического контакта с родителями, а для новорожденного самое естественное – это инстинктивная потребность чувствовать тепло родителей. Во многих странах новорожденных носят на руках почти целый день. Когда нужно освободить мать, ребенка берут на руки бабушки или старшие дети, но большинство хлопот по хозяйству мать выполняет вместе с младенцем, которого держит у себя за спиной. Как только вы возьмете ребенка на руки и прижмете его к себе, приступ плача прекратится. Но если все же ребенок хнычет, несмотря на физический контакт, попробуйте походить с ним по комнате: легкое покачивание постепенно успокоит его, и наступит тишина.



Конечно, вы не можете держать ребенка на руках и ходить с ним по комнате часами, даже если взрослых двое и вы можете подменять друг друга. Однако можно завернуть его в теплую пеленку, и у него возникнет ощущение тепла и безопасности, какое он испытывает, когда вы прижимаете его к себе.

Плач – один из показателей эмоциональной чувствительности, и характер его выражения зависит не только от особенностей темперамента ребенка, но и от методов воспитания.

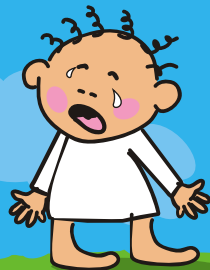
Чрезмерная забота и опека на фоне вседозволенности со стороны родителей сопровождается повышенной капризностью у детей, одним из проявлений которой будет плач, доходящий временами до истерик. Вполне возможно, что родители сами могут сделать ребенка нервным и требовательным, бросаясь к нему каждый раз и хватая его тут же на руки, как только он хоть раз пискнет или вздохнет. Так, здоровый ребенок может заставить всех домашних прыгать вокруг его двадцать четыре часа в сутки, лишь напрягая регулярно свои голосовые связки.



Взрослым необходимо научиться понимать **язык плача** – его **разнообразные значения**, которые составляют сложную психологическую структуру, способ выражения чувств:

- ПЛАЧ-СИГНАЛ;
- ЖАЛОБА (ОБИДА);
- ПРОТЕСТ;
- ПЛАЧ-РАЗРЯДКА;
- ТРЕБОВАНИЕ;
- КАПРИЗ (ИСТЕРИКА).

Постоянная плаксивость или нытье также заслуживают внимания, т.к. это симптом внутренней неудовлетворенности, беспокойства и недовольства какими-либо сторонами взаимоотношений с окружающими. Иногда постоянная плаксивость – признак какого-то хронического заболевания. В ряде случаев нытье связано с повышенной чувствительностью к перемене погоды, плохим самочувствием и внутренними, не зависящими от психологических причин колебаниями настроения.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И ВОСПИТАТЕЛЯМ

1. Плачущий ребенок, будучи в состоянии аффекта, плохо понимает замечания, приказы, поэтому воспитывать его при плаче бесполезно.

2. Недопустимо наказание плачущего ребенка, так как потом он легко может забыть, за что же он был наказан, да и состояние, в котором он находится при плаче, и так является переживанием, подобным наказанию.

3. Нельзя наказывать грудного ребенка за то, что он плачет ночью или вертится при переодевании, младенец не в состоянии осознать свой «поступок» или установить связь между ним и последующим наказанием.

4. Не следует спешить обрывать плач, не бойтесь дать ребенку поплакать какое-то разумное время (считается, что это даже полезно для легких), хотя при этом необходимо прислушиваться к тону его голоса, чтобы уловить различие между случайным капризом и действительным расстройством. При этом, прежде чем подойти к кровати ребенка, постойте минут пять в дверях, скажите что-нибудь спокойным, доброжелательным тоном и дождитесь временного затишья в плаче.

5. Если же совсем не обращать на плач никакого внимания, можно нанести непоправимый урон доверию к отзывчивости взрослых, с плачем нужно спокойно разобраться, что возможно только при доверительном контакте и гарантии отсутствия наказания.

6. Предупредить плач может и воспитатель детского сада, сдерживая агрессивность некоторых детей и налаживая дружеские отношения среди сверстников. Важно в группе поддерживать доброжелательную, жизнерадостную атмосферу, проводить разнообразные и эмоционально насыщенные игры, вырабатывать у детей уверенность в своих силах и возможностях.

ЕСЛИ НИЧТО НЕ ПОМОГАЕТ

Допустим, вы перебрали все названные здесь причины плача ребенка, попытались его унять, но ребенок продолжает безутешно плакать. Тогда попробуйте успокоить его следующими способами.



1. РИТМ. На ребенка, который не в состоянии расслабиться, прекрасно действуют постоянные ритмические воздействия. Они достигают цели, потому что блокируют любые внутренние и внешние раздражители, которые мешают ребенку заснуть. Правда, чувство голода пересилит любые, в том числе ритмические, воздействия. Однако они «сработают», если ребенок раздражен и возбужден.

Существует пластинка, на которой записан стук сердца матери. На плачущего ребенка он действует безотказно. Почти также хорошо действует на ребенка и тихая ритмичная музыка – важно лишь, чтобы она не прекратилась, пока ребенок не заснет как следует. Если она кончится раньше времени, то ребенок проснется.

Самое же распространенное и универсальное средство заставить младенца перестать плакать и заснуть – это взять его на руки и покачать. Можно укачивать ребенка достаточно долго и в то же время быть свободным для других видов деятельности, если носить его на спине или в простынной люльке на талии.



2. ПУСТЫШКА. Посасывание не успокоит голодного ребенка, однако, ребенка, который сыт, успокоит почти наверняка. Есть различные «за» и «против» относительно применения пустышек. Сравнительно спокойные по натуре младенцы вполне обходятся без сосок-пустышек, и потому лучше, чтобы они вообще не знали об их существовании. Однако если младенец часто плачет, кричит, то и ему, и родителям будет гораздо спокойнее, если позволить ему сосать соску. В конце концов ребенок засыпает. Только не спешите давать ребенку соску, не попытавшись разобраться в причинах плача. Соска – это последнее средство, к которому вы прибегаете лишь после того, как испробовали все остальные способы.

3. ПАЛЬЦЫ РУК. Некоторые младенцы начинают сосать пальцы еще в материнском чреве и уже с первого дня жизни сосут пальцы для того, чтобы успокоиться. Если ребенок очень много кричит и ни один из способов успокоения не помогает, вам придется смириться с тем, что ребенок затихает, только сунув в рот пальцы.



4. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ТЕПЛО. Если ваш ребенок плачет, и вы не в состоянии понять, что тому причиной, попробуйте согреть его, чтобы он успокоился и расслабился.

5. РЕЗКАЯ БОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ (КОЛИКА). Одна из частых причин продолжительных приступов плача – это колика. Обычно говорят, что у ребенка «болит животик». Настоящая колика имеет гораздо более определенный характер, чем боль в желудке, и, к счастью, встречается гораздо реже. Настоящую колику нередко называют «вечерней коликой». И это соответствует действительности. Чтобы разобраться, действительно ли у ребенка желудочная колика, проанализируйте его состояние. Ребенка, возможно, беспокоит желудочная колика, если он никак не может успокоиться после вечернего кормления (начиная с 18 ч), либо принимается кричать сразу после кормления, либо засыпает, но уже вскоре просыпается с криком. Крик в эти часы отличается от крика в любое другое время. Ребенок кричит неистово, он вне себя от боли, подтягивает коленки к животу, будто именно там он ощущает боль. Любые средства помогают лишь на несколько минут, а плачет ребенок долго и отчаянно. Например, вы подняли младенца, и он перестал кричать, но крик тут же возобновляется.

Вот он отрыгнул воздух и успокоился – и тут же снова начинает кричать. Он может начать жесточно сосать грудь или соску, но ненадолго – вскоре он перестает сосать и кричит снова. Если его запеленать, то на некоторое время он успокоится, однако вдруг снова как будто приходит в ярость. Если положить его животиком к себе на колени, он ненадолго успокоится, но потом снова начинает биться и кричать. Самые острые «приступы» имеют спазматический характер. Между спазмами младенец дрожит и заходится от плача. Все это может продолжаться около трех часов.

Такие спазматические приступы повторяются каждый вечер, пока они не прекратятся столь же внезапно, как и начались. Колика обычно мучает ребенка не более двух месяцев.

У ребенка нет колики, если ребенок:

- не успокаивается после вечернего кормления, однако кричит точно так же, как и в любое другое время;
- кричит по вечерам, возможно, больше, чем в другое время суток, однако, поев, успокаивается – это не колика, а голод;
- кричит вечером, отрыгивает воздух и успокаивается;



- кричит вечером, но перестает кричать, когда его берут на руки, доволен жизнью, пока его держат на руках и начинает кричать снова, когда его кладут в кроватку, – это не колика, просто ребенок нуждается в общении;
- много кричит по вечерам, но не каждый день.

Когда вашего ребенка мучает колика, помочь ему чем-либо практически невозможно, поэтому колика становится для родителей, пожалуй, самым серьезным испытанием из-за охватывающего их чувства полной беспомощности, усугубляемого еще и тем, что приступы отчаянного крика приходят как раз на вечерние часы, когда все и так устало и нуждаются в отдыхе. И хотя вы не сможете избавить ребенка от приступов боли, нельзя оставлять его страдать в одиночку. В этот момент ему понадобится максимум вашего внимания и любви.

Если, несмотря на принимаемые меры, плаксивость сохраняется, то она, скорее всего, является признаком болезненного состояния, эмоционального расстройства, что требует консультации специалистов.

Врач-психиатр УЗ «ГКДПНД» **И.И. Наливко**
 Психолог УЗ «ГКДПНД» **А.А. Ничкасова**
 Врач ЦРВ УЗ «19-я городская детская
 поликлиника» **О.Г. Авила**