

КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВИМ, КОГАТО ДЕЦАТА ПЛАЧАТ?

Стресът прави децата смутени, страхливи, объркани, ядосани, недоверчиви, тъжни и разочаровани.

Ние, възрастните, трябва по възможност да намалим стресовите ситуации, в които изпадат децата. В същото време е важно да сме наясно, че не всеки стрес трябва да бъде избягван. Не можем да държим децата далеч от живота. Подрастването винаги съдържа в себе си известно разочарование. Не е реално да се стремим непременно и на всяка цена да предпазим децата от болка, трудности и отчаяние. Наша задача обаче е да помогнем на децата да бъдат готови да се справят с последвалите от това чувства. Естествена реакция на децата при преодоляване на стреса е плачът. Родителите често се питат:

КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВИМ, КОГАТО ДЕЦАТА ПЛАЧАТ?

- **Разрешете им да плачат!**
- **Бъдете до тях в този момент!**
- **Бъдете съпричастни и проявете разбиране!**

Първо трябва да се намери причината за стреса и по възможност да се отстрани. Винаги трябва да се допуска възможността плачещото дете да изпитва телесна болка. Ако това предположение се окаже обосновано, потърсете в случай на нужда лекарска помощ. Не можем да му разрешим просто да плаче, само защото се поставяме на негово място и разбираме болката му. Също така, ако детето е в стрес например от това, че се е заклезило под стола, е безсмислено да се казва: “Хайде, плачи!” Първата крачка в подобна ситуация се състои в това да се направи всичко възможно, за да се отстрани причината за болката.

Ако причината за наранените чувства на детето се повтаря ден след ден и е постоянен източник на стрес, трябва да се обърнем към общата ситуация. Например ако момиче дразни постоянно малкия си брат, проблемът не се решава с това да разрешим на момчето винаги да плаче. Нужно е да помогнем на по-голямата сестра да отстрани нараняващото поведение.

Възможно е плачът да е знак за тежък стрес. Когато възникне подозрение, че едно дете е сексуално малтретирано или бито, трябва да се съобщи на съответните органи на реда. Не е достатъчно само, че детето се е осмелило да изрази своите чувства.

Следваща крачка след отстраняване на причината за стреса, е да обградите с внимание и любов детето и да приемете неговия плач с разбиране. Важно е то да не се почувства отхвърлено, а да знае, че е обичано, все едно какви са неговите чувства. Когато плачат, децата спонтанно търсят телесен контакт, нуждаят се от някого, който да остане при тях, да ги изслуша и да сподели техните чувства. Например: Една майка е на плажа заедно с тригодишния си син. Там той намира хубава мида, която отнася в къщи и оставя на пода. На следващия ден стъпва без да иска върху мидата и тя се счупва. Момченцето се разплаква. Вероятно реакцията на мнозина майки в такава ситуация би била: “Не бъди тъжен! Ще отидем още веднъж на плажа и ще намерим нова, по-хубава мида.” Но този импулс ще почива на желанието им да отклонят дете от неговите чувства. А дете има право да изрази мъката си. Правилната реакция е майката да каже: “Знам, мъчно ти е, задето хубавата мида се счупи!” Нека да го вземе в ръце и да го остави да плаче толкова, колкото му е нужно. Този плач, реакция вследствие на стрес, е важна и здравословна форма на разтоварване, която има позитивно телесно и физическо въздействие – отделя се енергия, освобождава се напрежението, намалява се кръвното налягане, разграждат се стресовите хормони и по този начин се възстановява хомеостазата на организма. Има обаче случаи, в които сълзите и гневните избухвания на детето изглеждат несправедливи спрямо моментната ситуация. Тогава родителите са напълно объркани и безпомощни, чувстват се манипулирани и не знаят как да са държат – да успокоят ли детето или да не му обърнат внимание, да отклонят ли мислите му или да го изслушат със съчувствие. Стойки пред тази гатанка, те са склонни да приемат всеки съвет.

Когато децата плачат при незначителни поводи, причината за сълзите се състои в това, че те са натрупали стрес и желанието им да се разтоварят е толкова силно, че те не могат да му устоят. В такива случаи всичко може да предизвика сълзи. Ето един пример как безобидните ситуации предизвикват сълзи:

Детето е гладно, иска закуска и майка му му дава последната бисквитка от кутията. Тази бисквитка случайно се е счупила и детето започва да се оплаква. Майката обяснява, че това е последната бисквитка от кутията. Детето изпада в ярост, плаче, крещи за това, че тя е счупена. Ясно е, че няма нищо лошо в това да се предложи на детето счупена бисквитка. В случая вероятно изобщо не става въпрос за нея.

Някои родители биха отстъпили пред детската прищявка, тълкувайки я като насъщна нужда на детето и биха отишли до магазина, за да купят нова опаковка с бисквити. Последствие от това на пръв поглед снизходително поведение на родителите (когато те отстъпват пред продължителното ридаене и мрънкане на детето) ще бъде, че тяхното дете

ще иска все повече и повече от околните и съжителството с него ще става все по-трудно. И то не защото му се дава твърде много, а защото не е имало възможност да плаче и така да освободи насъбраните чувства.

Детето се чувства по-добре едва тогава, когато му се разреши да плаче толкова дълго, колкото то се нуждае (понякога повече от половин час). Трябва да му се каже: “Щом имаш нужда – поплачи си!” Грешно е убеждението на възрастните, че децата се чувстват по-добре, ако престанат да плачат.

Децата, израснали в среда, в която плачът не се приема, развиват като реакция строги образци на поведение, за да потискат собствения си плач. Подобно потискане на плача води до емоционални проблеми и смущения в поведението. Децата не могат да използват пълния си потенциал и по-късно развиват стресовообусловени болести. Предимствата на децата, които плачат достатъчно, са, че те са емоционално по-здрави, имат по-стабилни отношения с родителите си, по-добро самочувствие и по-добра концентрация.

Животът става много по-лесен, когато родителите познават, че плачещото им дете в момента няма проблем и разбират, че не е необходимо да правят друго, освен да бъдат при него и да му предложат пълна с любов подкрепа.