

## Почему дети в возрасте 2-4-х лет часто плачут, и что с этим делать

*В этом возрасте дети полностью зависят от родителей. Для того чтобы объяснить взрослым, чего им хочется, дети прибегают к плачу, как самому эффективному способу привлечения внимания.*

*В связи с этим задачей родителей является обучение ребенка более действенным способам выражения своих желаний и потребностей. Как это сделать?*



– **Объясните ребенку, что такое плач, и как негативно он действует на окружающих взрослых.** Родители заблуждаются, считая, что ребенок знает, что такое плач и как ужасно он звучит. Поэтому, как только ребенок заплакал, обозначьте это действие словами, «приклейте» к нему название, и попросите ребенка использовать свой обычный голос. Если ребенку трудно уловить различия между плачем и нормальным голосом, продемонстрируйте для него эту разницу. Объясните, что плач звучит неприятно, и люди перестают слушать плачущего. Потренируйтесь вместе с ребенком издавать «приятные» и «неприятные» звуки, эта игра может оказаться довольно забавной.

– **Поощряйте ребенка вербально (разными ласковыми словами), когда он выражает свою просьбу не плача.** При этом постарайтесь дать ему то, что он просит так быстро как это возможно. Если сразу выполнить просьбу невозможно, то потяните немного время, занимая ребенка рассказом почему, например, нельзя дать сок сразу (потому что его надо сначала нагреть и т.д.). Но вы должны помнить, что ребенок в таком возрасте не может ждать так долго, как взрослый, поэтому задержка не должна превышать нескольких минут. Также не забудьте похвалить ребенка, если он сумел спокойно подождать выполнения своей просьбы.

– **Не давайте повода.** Избегайте таких ситуаций, которые могут вызвать слезы. Например, не приводите голодного ребенка в магазин. А если привели, то не ждите, что он будет спокойно смотреть на сладости или еще какие-либо другие вкусности. Если вы хотите, чтобы ребенок в какой-то момент вел себя спокойно, то не давайте ему перед этим какую-либо игрушку, вызывающую активность, например, мяч или трамплин.

– **Не поддавайтесь.** Вы не должны раздражаться, когда ребенок плачет. Оставайтесь абсолютно спокойны и все время повторяйте «я не понимаю, чего ты хочешь, говори спокойно». Даже если ребенок плачет в общественном месте, не поддавайтесь на его просьбу, не смотря на то, что вам может быть неприятно привлекать к себе внимание. Через некоторое время ребенок поймет, что слезами ничего не добьешься, а другие более спокойные способы выражения своих желаний приносят результаты.

– **Как только ребенок выразил свое желание спокойно, реагируйте немедленно.** Это не значит, что вы должны сразу дать ему ту игрушку, которую он хочет. Вы должны быть чутким и восприимчивым. Поблагодарите его, что он выразил свою просьбу так хорошо. Но если пора идти спать, надо идти спать. Чаще всего родители реагируют на крики и плач ребенка, поэтому дети и стремятся использовать эти «эффективные» способы исполнения своих желаний.