

Чому плаче дитина?

ОЛЬГА МЕРЦ

11 БЕРЕЗНЯ 2020

Новонароджена людина зустрічає світ плачем, і плач цей означає не лише страх і дискомфорт, викликаний зміною затишку материнської утроби на щось величезне, повне світла та звуків і геть незнайоме. Це ще й гімн самому життю, адже перший крик розкриває легені немовляти, даючи змогу самостійно дихати, а отже – жити. Уперше чуючи плач малюка, мати розуміє, що все добре; тиша викликає тривогу.



Ерік Вереншоль, «Ти з дітям», 1884 рік

Та ось батьки опиняються з дитиною сам на сам. Минає небагато часу, і після першої ейфорії плач із радісного звуку перетворюється на причину переживань, тривоги, а часом і роздратування. «Чому вона знову плаче?» – складно знайти молодих батьків, яких жодного разу не мучило б це запитання. Дитина нагодована, суха, зігріта і здорова – то що ж їй знову не так?

Ми, дорослі, звикли ставитися до плачу як до явища, пов'язаного насамперед із сильними негативними переживаннями: образою, сумом, стражданнями, болем. Але для дітей, які ще не опанували достатньої кількості слів і способів виражати почуття, спектр його значень значно ширший.

Плач – перший доступний маленькій людині засіб комунікації зі світом, спосіб повідомити про нагальні потреби або дискомфорт. «Просто так, із вредності» немовля ніколи не плаче; використовувати сльози як засіб маніпуляції воно навчиться згодом, коли підросте. Навіть якщо батькам здається, що жодних підстав для плачу в дитини немає, причина є – просто її ще не знайшли. Це аж ніяк не означає, що батьки погані: розшифрувати пронизливі звуки й перекласти їх людською мовою – завдання неймовірно складне, а якоїсь універсальної системи шифрів для дитячого плачу, на жаль, не існує. Кожна сім'я поступово, спираючись на спостереження та практичний досвід, складає власний словник. Потихеньку батьки помічають, що голодне маля плаче отак, коли йому потрібно змінити підгузок – інакше, а бажання уваги й контакту має неповторні нотки, зовсім не схожі на ті, які зазвичай означають біль у животику.

Плач немовляти небезпідставно вважають одним із найдратівніших для вуха звуків, але в цьому виявляється мудрість Божого задуму щодо людської природи. Малюк – це абсолютно безпомічна, не здатна самотійно вижити істота. Для задоволення базових потреб і порятунку від небезпеки їй необхідна допомога батьків або інших дорослих осіб, а інших способів попросити про допомогу, окрім плачу, вона не знає. Тому вкрай важливо, аби звук цього плачу неможливо було пропустити повз вуха чи залишити без уваги.

Напевне, усім батькам знайомі гіркі ридання над зламаним бананом або через невідповідний колір шкарпеток. Такі дрібні неприємності – справді серйозне навантаження для дитячої психіки, і їх не варто недооцінювати. Дитяча нервова система ще дуже незріла, а тому вкрай чутливо реагує на будь-які подразники. Причиною плачу можуть стати навіть приємні переживання: новорічна вистава, візит до улюблених родичів, гучні забави в компанії інших дітей. Нехай їхнє емоційне забарвлення й позитивне, та це все одно сильний тиск на нервову систему, дискомфорт від якого зрештою виливається сльозами. Плач у таких випадках – наче кнопка «reset», що викликає перезавантаження системи, якщо ніякі інші способи виправити проблему не спрацьовують.

Придушуючи цілковито нормальні реакції, дорослі позбавляють дитину природного засобу звільнення від нервової напруги.

У дорослому житті цей механізм теж діє, хоч і не так яскраво. Нам добре знайомі сльози радості чи розчулення, захвату чи полегшення, а ще – потреба час від часу просто виплакати, щоб натиснути на «reset» і отримати полегшення.

На відміну від дорослих, дитина не вміє контролювати емоції. Засмучене дитя слід підтримати, втішити, заспокоїти, але не можна забороняти йому плакати, мовляв, це негарно й неввічливо. На жаль, є безліч штампів, якими дорослі полюбляють «нагороджувати» дітей за сльози: «Хлопчики не плачуть»; «Така гарна дівчинка – і плаче, фу, як некрасиво»; «Плачуть лише слабаки та боягузи». Критичні фрази б'ють по самооцінці дитини, сплітаючись у неї в голові у ланцюг «хороші діти не плачуть; я плачу; отже, я – не хороша дитина» і вкорінюючи думку про себе як про когось, хто не виправдовує батьківських сподівань. З другого боку, маленька людина через психофізіологічні особливості не може просто взяти і припинити плакати, навіть якщо сама цього хоче. Але батьки мають у її очах беззаперечний авторитет, тож надалі вона щосили намагатиметься робити те, чого вони вимагають. Придушуючи цілковито нормальні реакції, дорослі позбавляють дитину природного засобу звільнення від нервової напруги. А ця напруга сама собою нікуди не зникає: вона накопичуватиметься всередині, підштовхуючи до інших, менш здорових шляхів розслаблення. Хай якою дріб'язковою нам здається причина плачу, не варто применшувати її значення в дитячому житті й позбавляти сина чи дочку права на сльози.

Поступово плач перетворюється на складніший інструмент впливу. Класичний приклад: малюк, засмучений тим, що не може отримати бажане, припиняє плакати, щойно мати виходить з кімнати, іде за нею й далі плаче вже в матері перед очима. Досвід підказує дитині, що сльози – це запорука того, що її шкодуватимуть і втішатимуть, а отже, охочіше виконуватимуть її бажання. Із неконтрольованої психофізіологічної реакції плач перетворюється на щось, чим дитина за потреби може користуватись усвідомлено. І те, як саме вона використовуватиме цей інструмент, значним чином залежить від батьків чи опікунів.

Діти навчаються взаємодіяти з соціумом, спостерігаючи насамперед за батьківськими реакціями на світ і на свою поведінку, і несуть набутий досвід у подальше життя. Маніпуляції за допомогою сліз поширені й серед цілковито дорослих людей, але коріння їхнє варто шукати в дитинстві. Причини можуть бути різні: як надмірна опіка, коли батьки стрімголов мчать

задовольняти бажання дітей, лишень би ті не плакали, так і брак уваги, коли сльози дають змогу бодай якось звернути на себе батьківський погляд та отримати хоч трохи тепла й піклування. Тому дорослим важливо стежити за власними реакціями на дитячий плач, аби в дитини не виникло ні думки про те, що сльози – це універсальний засіб для досягнення будь-якої мети, ні враження, що її потреби й почуття ігнорують.

ОЛЬГА МЕРЦ

11 БЕРЕЗНЯ 2020

Warning: count(): Parameter must be an array or an object that implements Countable in **/home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php** on line **284**