

УДК 159.922.73
Ч-81

Серія «Для турботливих батьків»
Заснована 2007 року

Чуб, Наталія Валентинівна

Ч-81 Дитино, (не) плач! Батькам про дитячі сльози /
Н. В. Чуб. — Харків. : Вид. група «Основа», 2021. —
128 с. : іл. — (Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-4040-4.

Навіщо людям сльози? Чому плачуть немовлята, дошкільнята, молодші школярі й підлітки? Чим спричинений дитячий плач? Чи завжди слід заспокоювати дитину, якщо вона плаче? Як допомогти їй пережити горе? Чи має право плакати «справжній чоловік»? І взагалі, плакати шкідливо або корисно? Відповіді на нагальні батьківські запитання ви знайдете в цій книзі. А також ознайомитеся із психологічними практиками, аналізом ситуацій з досвіду батьків і простими алгоритмами дій у складних ситуаціях, пов'язаних з дитячими сльозами.

УДК 159.922.73

ISBN 978-617-00-4040-4

© Чуб Н. В., 2021

© ТОВ «Видавнична група "Основа"», 2021

ЗМІСТ

Для почину	6
Усе, що нам цікаво дізнатися про сльози і плач	8
Що таке сльози?	9
Фізіологія плачу	9
Сльози радості	10
Який на вигляд плач?	10
Анатомія плачу	11
Хімія сліз. З чого складаються сльози?	11
Гендерні відмінності. Хлопчики й дівчатка плачуть по-різному?	13
Чому плакати корисно?	16
Чому плакати шкідливо?	18
Чому жінка гостро реагує на дитячий плач?.....	19
Як татусі й бабусі реагують на дитячий плач?.....	21
Реакція на дитячі сльози. Що не так з батьками?	23
Чому дитині не можна забороняти плакати?	26
Новонароджений і немовля.	
З'ясувати причину	30
Чому дитина плаче під час народження?	31
Чому плачуть немовлята?.....	32
Період «фіолетового плачу» — що це таке?	40
Що таке білий шум?.....	42
Перевантаження нервової системи	44
Дуже хочеться спати з мамою!	44
Малюкові хочеться комфорту	45
1—3 роки. Набратися терпіння	46
Малюк хоче привернути до себе увагу дорослих	47
Малюк почувається нелюбим і непотрібним	49

Малюк відчуває і розуміє, що за допомогою плачу він уже може потроху керувати батьками	50
Образа і страх	51
Криза трьох років. Уперті сльози	52
3—6 років. Правильно реагувати	56
Дитина плаче з будь-якого приводу	57
Дитина плаче — це нормально	58
Як правильно реагувати на негативні почуття дітей?	59
Перші сварки — нові сльози	62
Перше кохання	66
Сльози-маніпуляції	67
Дитячий садок як джерело сліз	70
Молодший школяр. Підтримувати	74
Криза семи років. Іноді хочеться плакати	75
Не хочу йти до школи	77
У мене нічого не виходить	79
У мене немає друзів	80
Мене ображають однокласники	83
Батьки розлучаються	84
Підліток. Не проґавити момент	88
У всьому винний дофамін?	90
Істерика	91
Підліток часто плаче	95
Депресія	97
«Приховані» сльози	98
Сльози «без причини»	101
Що робити, якщо дитина ніколи не плаче?	102
«Розбір польотів», або 20 надзвичайних ситуацій і план дій для батьків	104
<i>Історія 1. Я хочу на ручки</i>	105
<i>Історія 2. Істерика на вулиці</i>	106

<i>Історія 3. Мамо, купи!</i>	107
<i>Історія 4. Я боюся!</i>	109
<i>Історія 5. Мені боляче!</i>	110
<i>Історія 6. У мене горе!</i>	111
<i>Історія 7. Я посварився (-лася)!</i>	112
<i>Історія 8. Я не хочу залишатися в садку!</i>	113
<i>Історія 9. Я втомився (-лася)!</i>	115
<i>Історія 10. Я голодний (-на)!</i>	116
<i>Історія 11. Я сумую</i>	117
<i>Історія 12. Мене дразнять!</i>	118
<i>Історія 13. Я отримав (-ла) погану оцінку!</i>	119
<i>Історія 14. Я закохався (-лася)!</i>	120
<i>Історія 15. Я хочу чинити по-своєму!</i>	121
<i>Історія 16. Я не хочу, щоб ви розлучалися!</i>	122
<i>Історія 17. Я не хочу, щоб мене покарали</i>	123
<i>Історія 18. Я непокоюся перед контрольною/ ЗНО</i>	124
<i>Історія 19. Мене ніхто не розуміє</i>	126
<i>Історія 20. Я не розумію, чому плачу</i>	127

Та й поплакати я люблю. Як поплачеш добре, то одразу здається, ніби знову настав ранок і попереду новий день. ...Ти просто не хочеш зізнатися, що й сам любиш поплакати. А спробуй поплач довше — і все стає добре.

Рей Бредбері «Кульбабове вино»

Вона така загадкова, ота країна сліз.

Антуан де Сент-Екзюпері «Маленький принц»

Для почину

На перший позір тема цієї книги доволі сумна — сльози та всі вияви плачу. Але якщо поглянути на цю проблему з іншого боку? Адже плачуть не тільки з горя, але й з радості, коли переповнюють позитивні емоції. І якщо згадати про те, що сльози для людини мають важливе психотерапевтичне значення — допомагають позбутися (зняти) напруження, що накопичилося в організмі, запобігти негативним наслідкам стресу, то картина видається не такою вже й похмурою, а навпаки.

Завдання цієї книги — не тільки розповісти про механізм плачу, а й допомогти батькам правильно розшифрувати причини дитячих сліз, до того ж робити це легко в будь-якому віці дитини — від народження до старшого підліткового періоду; навчити їх приймати дитячі почуття, аби вчасно вислухати і допомогти, відреагувати в такий спосіб, щоб, з одного боку, не заважати дитині виявляти свої емоції, а з іншого — давати їй змогу відчувати батьківську підтримку.

Ви можете скористатися змістом і знайти проблему, що непокоїть вашу дитину, а також прочитати стислу інструкцію (алгоритм дій) наприкінці книги. Або можете розглянути проблему крізь призму вікових особливостей.

Для почину

Про сльози
і плач

Новонаро-
джений
і немовля

1—3
роки

3—6
років

Молодший
школяр

Підліток

«Розбір
польотів»

Маємо надію, що книга буде корисною тим, хто любить дітей і прагне, щоб вони... не плакали ніколи? Звісно ж, ні! Щоб ці сльози, якщо дитина плакатиме, давали полегшення та не були руйнівними.

Отже... Хто це там плаче?..

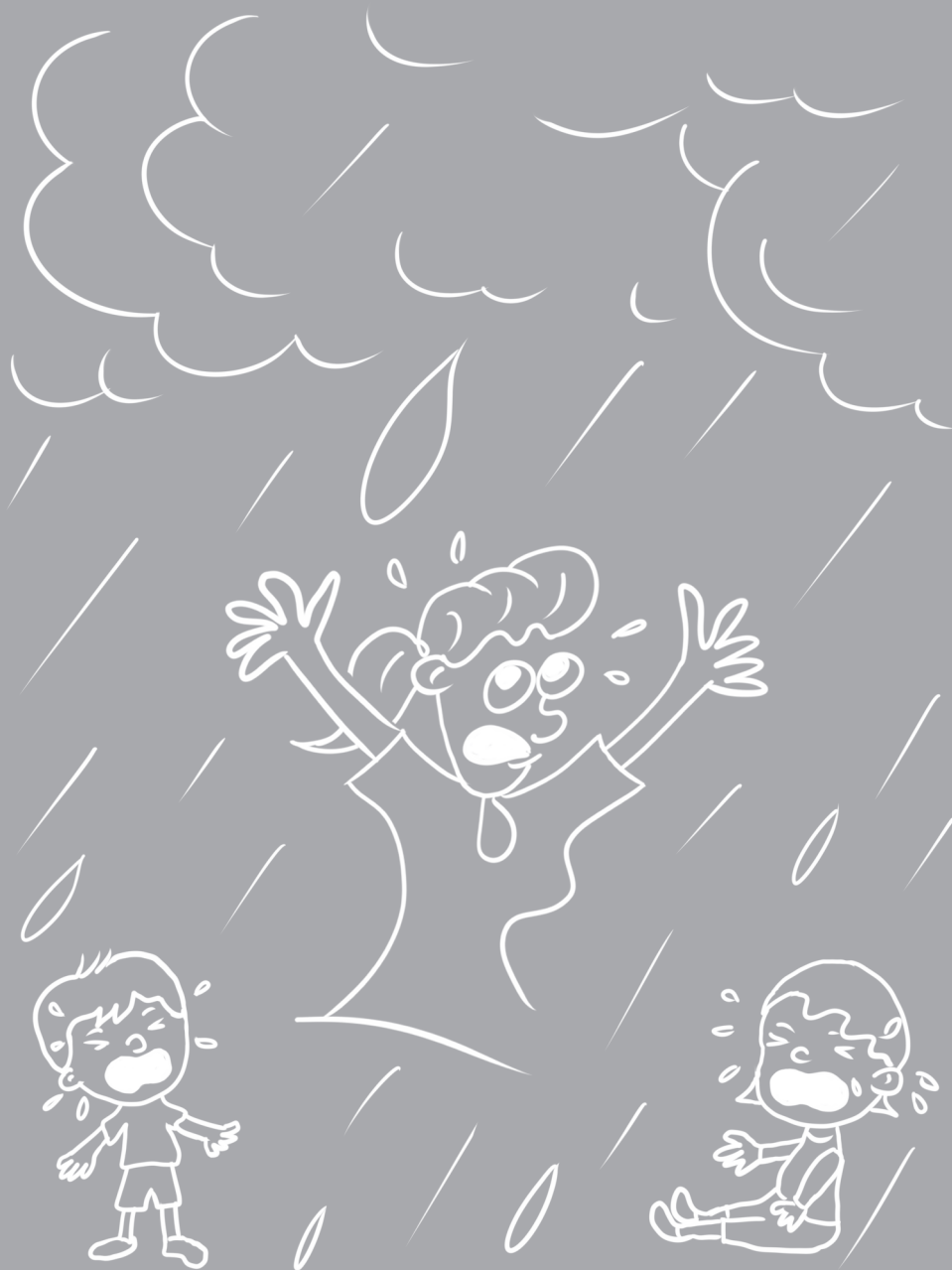
Мінітест для дорослих

Шановні дорослі! Спробуйте щиро відповісти на кілька запитань.

1. Чи зрідка ви плачете?
2. Чи дратує вас дитячий плач?
3. Чи ви здатні пожаліти людину, яка плаче у вашій присутності?
4. Чи відчуваєте полегшення, чи настає розрядка (зменшення напруження) після того, як ви поплачете?
5. Чи пам'ятаєте ситуацію зі свого дитинства, коли ви плакали? Що ви тоді відчували?

Цей тест не має спеціальної розшифровки. Відповіді потрібні тільки вам, щоб спробувати розібратися у ваших власних взаєминах з таким феноменом, як плач. Зрозуміти: що ви відчуваєте, коли поруч хтось плаче; як реагуєте на плач дитини; чи пам'ятаєте свої дитячі переживання.





Усе, що нам цікаво дізнатися
про сльози і плач

Що таке сльози?

Людське око — унікальний і доволі складний орган, що забезпечує зв'язок людини з навколишнім світом і її здатність орієнтуватися в зовнішньому середовищі. Сльози, або слізна рідина,— це прозора рідина, солонувата на смак. Вона покриває очну поверхню, зволожуючи її, і бере участь у видаленні сторонніх часток з поверхні ока. Слізну рідину виробляють слізні залози, що починають функціонувати приблизно за два місяці після народження.

Протягом життя організм людини виробляє понад 60 літрів сліз. І ця рідина має важливе значення не тільки для функціонування нашої зорової системи, вона також виконує інші, не менш важливі функції.

Фізіологія плачу

Людина може плакати з абсолютно різних причин. Трапляються рефлекторні сльози, спричинені подразненням слизової оболонки ока. Наприклад, такі сльози з'являються, якщо до ока потрапляє чужорідне тіло або людину засліплює занадто яскраве світло, навколо дуже димно або хтось поруч ріже цибулю.

Проте плач як психофізіологічний процес завжди запускається тоді, коли людина відчуває якісь емоції. Такі емоційні сльози притаманні тільки людині, вони не є характерними для інших представників тваринного світу. Психологи й фізіологи дотепер вивчають процес людського плачу, розмірковуючи про те, для чого людині потрібні сльози. Побутує думка, що подібна здатність необхідна для виживання, і що вона сформувалася внаслідок еволюції. Як це працює? Якщо людина плаче через біль, страждання, горе, образу, то в такий

Для почину

Про сльози і плач

Новонароджений і немовля

1—3 роки

3—6 років

Молодший школяр

Підліток

«Розбір польотів»

спосіб вона подає сигнал іншим людям про те, що потребує співчуття, допомоги, любові, турботи. Зазвичай люди схильні поспішати на допомогу тому, хто плаче.

Сльози радості

Дещо інакше все відбувається зі сльозами радості. Переживання якихось позитивних емоцій, якщо воно є занадто яскравим, уводить організм у стан стресу так само, як і переживання негативних емоцій. Організм дає нервовій системі команду позбутися адреналіну. І людина плаче.

ЯКИЙ НА ВИГЛЯД ПЛАЧ?

Обличчя людини, яка плаче, стає похмурим, брови опускаються донизу, зсуваючись до перенісся. Між бровами з'являється вертикальна зморшка. Відбувається скорочення кругових м'язів очей, повіки заплющуються. Водночас скорочуються м'язи, які підіймають верхню губу. А також починають рухатися м'язи, що відповідають за рухливість куточків губ, опускаючи їх під час плачу донизу.

