A sírásról

Ha segítségre van szükségetek olyan gyerek/eknél, aki sokat sír, nehezen megnyugtatható, kérlek, hogy jelezzétek a területi pszichológusoknak, vagy nekem közvetlenül is akár.

Néhány szó a sírásról:

A rendszeresen előforduló, **elhúzódó sírás** esetén rengeteg stressz hormon termelődik a szervezetben, ami vigasztalás és megnyugtatás híján akár napokon keresztül ezen a magas szinten marad. Ennek következtében a stresszre egyfajta **túlzott érzékenysé**g alakul ki. Túlérzékenységében a világ történéseit indokolatlanul gyakran fogja fenyegetőnek érzékelni, számos helyzetben reagál szorongással még akkor is, ha minden tökéletesen biztonságos körülötte. Síró gyermeket tehát semmiképp nem szabad magára hagyni, mindenképpen támaszt kell neki nyújtani nehéz pillanataiban!

Síró embert látva szinte automatikusan elhangzik a „Ne sírj!” felszólítás, természetesen a vigasztalás szándékával.

A gyermekek igyekeznek megfelelni a felnőttek elvárásainak, s egy ilyen felszólításra időnként abba is hagyják a sírást, de az belül hangtalanul tovább folytatódik, s ezáltal, a feszültség bennük reked. A „Ne sírj!” helyett, inkább a **„Szabad és lehet sírni”** legyen a vigasztalás jelmondata, ezzel is segítve őt a megnyugvásban.

**Mivel a túl sok sírás hátterében organikus okok is állhatnak, ezért először ezeknek a problémáknak a kizárására van szükség.** További szakorvosi vizsgálatra a házi gyermekorvostól kaphatnak beutalót. Más esetekben gyermekpszichológus, szülő-csecsemő és kisgyermek konzulens, vagy perinatális szaktanácsadó segítségét érdemes igénybe venni.

Forrás:

[Gyermekút! (gyermekut.hu)](https://gyermekut.hu/szuloknek/a-siras)