

Если ребенок плачет

Наша задача - защищать детей от обид, но мы не можем оградить их от душевной боли. Недовольство, разочарование, страх, смущение, чувство покинутости и утраты - все это часть испытаний, через которые проходит каждый человек. И в наших силах помочь детям исцелиться от этой боли.

Не торопитесь успокоить плачущего ребенка, таким образом он освобождается от груза переполняющих его эмоций. Предоставьте ему защиту и поддержку, проявив готовность выслушать. Ученые обнаружили, что в слезах, вызванных негативными эмоциями, содержатся гормоны стресса. Это говорит о том, что слезы снимают душевную боль.

Не все родители и воспитатели знают, как правильно поступить, когда ребенок плачет или злится. Детям нужно, чтобы взрослые оставались с ними рядом и оказывали им поддержку, не мешая освобождаться от негативных эмоций. Когда мы резко пресекаем плач, это мешает естественному процессу исцеления.

Почему и как взрослые мешают детям выплескивать эмоции

Обратите внимание на примеры того, как взрослые реагируют на плач ребенка.

- Вы стараетесь лишить боль законной силы: "Тише, тише... Нет никакой причины, чтобы плакать (или бояться)".
- Пытаетесь пристыдить: "Не плачь. Ты же большой мальчик. Не будь неженкой. Ты ведешь себя как маленький".
- Угрожаете: "Или ты сию минуту прекратишь, или у тебя будет причина для рева!"
- Успокаиваете: "Я куплю тебе новую игрушку".
- Отвлекаете: "Давай-ка съедим по пирожному".
- Изолируете ребенка: "Иди в свою комнату и сиди там, пока не перестанешь реветь".
- Абстрагируетесь: "Я не буду разговаривать с тобой, пока ты не прекратишь плакать".
- Приводите примеры сравнения: "Ты думаешь, только у тебя все плохо? А вот послушай, что случилось со мной...".
- Пытаетесь вызвать чувство вины: "У тебя столько всего! Не стоит расстраиваться из-за этого".
- Реагируете с юмором на плач упавшего ребенка: "Разве ты причинил вред тротуару?"

В любом случае малыш получает ясное сообщение: "Не смей выражать свои болезненные эмоции!"

Душевная боль накапливается

Процесс освобождения от болезненных эмоций предполагает внимание другого человека. Кто-то должен выслушать нас. И дети не исключение. Малыш, который упал на детской площадке, озирается по сторонам, чтобы выяснить, заметил ли это кто-нибудь. Если никто из присутствующих не обратит внимание (или не подаст виду), ребенок вряд ли заплачет. Но, если он видит, что кто-то заметил, как он упал, он может плакать не переставая. Когда дитя громко плачет из-за небольшого ушиба, его слезы, возможно, имеют более серьезную подоплеку.

Не принимайте выход эмоций как что-то личное

Когда человеку нанесена обида, он иногда выплескивает ее в полных горечи словах или в неподобающем поведении. В такие моменты мы плохо контролируем себя; могут иметь место словесные нападки на слушателя. В подобной ситуации слушать бывает нелегко. Поэтому необходимо помнить, что эмоции - это не факты, и не принимать поток выплескиваемых эмоций как направленный лично на нас.

Когда ребенок говорит: "Я ненавижу тебя!", он просто использует самое, на его взгляд, эффективное из известных ему слов, чтобы выразить силу своих чувств. Это не значит, что малыш питает к вам ненависть; ему тяжело выносить боль.

Эмоции не бывают правильными или неправильными. Мы принимаем всякие эмоции. Но допустимо не всякое поведение. Есть приемлемые и неприемлемые способы выражения чувств.

Освобождение от душевной боли расчищает путь для восстановления взаимосвязи. Вероятно, каждый родитель наблюдал нечто подобное "радуге после грозы". Как только ребенок освободится от груза переживаний, к нему возвращается его естественное детское очарование. И он становится спокойным, веселым, нежным и дружелюбным.

**При наличии терпеливого слушателя
можно вместе с обидой выплеснуть
накопленные ранее негативные эмоции**

Источник: Пэм Лео "Как создать теплые отношения с детьми"

***Составитель: педагог-психолог отделения
психолого-педагогической помощи Храброва А.Е.***