



Перестань уже плакать!

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 74» г.о. Самара
Ткаленко Е.В.

«Перестань плакать», «не кричи», «не реви», «не ори», «успокойся», «нельзя злиться», «не бойся, это не страшно», «хватит капризничать»...

Как часто мы произносим эти фразы своим детям? Постоянно!

Работают ли они? Только на короткое время.

Что мы транслируем ребенку этими фразами? **НЕ ЧУВСТВУЙ!**

В нашей культуре не принято выражение отрицательных чувств. Не принято выражать открыто такие чувства. Радость, веселье, жизнерадостность и жизнелюбие – пожалуйста. Злость, раздражение, обида, уязвленность – это точно не про меня.

На своих детей мы проецируем те же установки: «мальчики не плачут, хорошие девочки так себя не ведут плакать нельзя и т.д.».

Детям не под силу разделить проявление чувства от самого чувства. Поэтому подобные замечания воспринимаются детским сознанием однозначно: не чувствуй!

Испытываешь эмоции – получаешь в ответ расстройство и злость родителей. Проще спрятать эмоции.

Но эмоции не исчезают просто силой нашей мысли, мы не можем за счет сознания (кора головного мозга) «погасить» эмоции (подкорковые структуры), мы можем их только спрятать вглубь себя, но они неизбежно вырвутся наружу.

- Невысказанные страхи могут деформироваться в фобии и навязчивые состояние (тики, заикание и т.д.)
- Невысказанная агрессия будет просто переадресовываться. Нельзя ненавидеть старших – ребенок проявляет агрессию по отношению к тем, кто младше. Нельзя ненавидеть близких – ребенок проявляет агрессию по отношению к чужим. Ненавидеть нельзя в принципе – ребенок направляет агрессию на самого себя.

Что же делать?

- ✓ Вместо «не злись, не бойся, это не больно, успокойся» на соответствующее поведение ребенка говорим, «я вижу, что ты злишься, боишься, переживаешь, тебе больно». Так мы помогаем понять ребенку, что с ним происходит.
 - ✓ Обнимаем и даем поплакать. Если ребенок уже разговаривает, просим его рассказать, почему он злится, как сильно, на что похожа его боль и т.д. Предлагаем выразить эти эмоции. Так мы даем выход тому, что должно уйти.
 - ✓ Предлагаем способы решения, обсуждаем, как можно выйти из сложившейся ситуации. Предлагаем ребенку альтернативу запрету или предлагаем ему переключиться на какое-либо действие, которое поможет ребенку чувствовать себя лучше.
- ❖ Пример: «Я вижу, ты расстроен из-за того, что мороженое сломалось и упало. Я бы тоже так себя чувствовала на твоём месте. Дай я тебя обниму. Давай поступим так – если мы увидим киоск с мороженым, я куплю тебе новое. А пока давай пойдём посмотрим на фонтаны».

Это не волшебная фраза, она не действует моментально и не прекращает сразу истерику, но она помогает ребенку понять, что его чувства услышаны, что он может их испытывать и никто его не ругает за них.

Слезы, капризы, нытье – это детский способ выразить и прожить свои чувства. Все эти проявления раздражают нас, родителей, потому что нам тоже в нашем детстве запрещали ныть, кричать и плакать.

Когда ребенка стыдят и ругают во время слез, он чувствует отвержение и постепенно ребенок начинает отвергать и запрещать проявление своих чувств. А то, что мы отвергает и запрещаем себе, то раздражает нас в других, в особенности в наших детях.

Легко ли переломить все то, что заложено в нас самих с нашего детства? Легко ли отказаться от фраз «не кричи», «не ори», «перестань плакать»?

Конечно, нет. Все, что происходило в нашем детстве, уже крепко-накрепко «записано на подкорку» (сохранено в глубинных подкорковых структурах мозга), а сверху запрограммировано психологическими защитами.

Но мы можем сделать шаги в эту сторону. И если мы вчера 5 раз сказали ребенку «успокойся, не кричи», а сегодня всего 4 раза, это уже шаг вперед.