

Чего не стоит делать, когда ребёнок плачет.

Нам всем время от времени приходится сталкиваться с детским плачем, когда ребенок упал, ударился...



1. Сначала *разберемся*, как в таких случаях неправильно реагируют взрослые.

2. А, затем, как взрослым необходимо правильно реагировать.

1. Когда ребенок упал и плачет – что говорит родитель?

Тебе совсем не больно! Что ты разнюнился!

Что усваивает ребенок: нельзя верить своим чувствам и своему телу.

Что из-за этого бывает: психосоматические заболевания, невнимание к своему здоровью.

Что говорит родитель: **хватит плакать!**

Что усваивает ребенок: **мои чувства никому не нужны.**

Что бывает потом: **невозможность доверять другим людям, чувство одиночества.**

Что говорит родитель: **Если ты не прекратишь я сейчас уйду.**

Что усваивает ребенок: **Я не нужен моему родителю (маме, папе).**

Что бывает потом: **нарушение детско-родительской привязанности, страх быть оставленным, зависимые отношения.**

Что говорит родитель: **отойди от меня, подойдешь когда успокоишься.**

Что усваивает ребенок: **я нужен моему родителю только когда я веселый, свои чувства лучше скрывать.**

Что бывает потом: **невозможность поверить в искреннюю любовь.**

Что говорит родитель: **Хватит плакать, ты же мальчик, ты сильный / ты же девочка, как некрасиво.**

Что усваивает ребенок: **неверные полоролевые представления о том, что представители определенного пола сильно рискуют потерять свою привлекательность и / или принадлежность к полу когда выражают эмоции.**

Что бывает потом: **невроты в следствие намеренной блокировки эмоций.**

Что говорит родитель: **не плачь, вот, смотри, какая птичка / машинка.**

Что получает ребенок: **Невозможность проживать свои чувства глубоко и полностью.**

Что бывает потом: **Психосоматические заболевания, зависимости.**

А ещё часто родители учат "заедать" свои чувства.

Ударился - на конфетку, сок, печенье. Так ребенок учится избегать себя при помощи пищевой зависимости.

Что на самом деле нужно делать, когда ребенок плачет, т.е. встретился с сильным негативным переживанием:



Обнимите ребенка. Это успокоит и его и вас.

Прижмите его ближе к своему телу. Пусть ребенок "спрячется у вас, почувствует, что вы здесь, вы готовы быть рядом, вы принимаете его любим и он в безопасности.

Задайте более спокойный темп дыхания ребенку. Дышите медленно, глубоко. Подуйте ему в шейку или макушку. Покачайте его медленно и спокойно.

Можно напеть ему одну из любимых песенок.

Когда он немного придет в себя - спокойно скажите ему несколько ободряющих слов или проговорите его эмоции, например: ты ударился, тебе больно и страшно, сейчас твоя коленка болит, но скоро она пройдет и будет как новенькая. Я люблю тебя, мне очень жаль, что ты ударился.

Это не жесткий алгоритм. Если ребенок не хочет - не настаивайте. Просто дайте ему понять, что вы рядом и готовы прийти ему на помощь.