



ГОРЕ ГОРЬКОЕ: КАК ПРАВИЛЬНО УТЕШАТЬ РАССТРОЕННОГО РЕБЕНКА

✓ Как правильно реагировать на детские слёзы

Очень часто я слышу: ребёнок ушибся, или его обидели, или испугался, в общем, расстроен и рыдает. Или тихо плачет. А тот взрослый, что рядом, начинает или стыдить («Что ты нюни распускаешь?!»), или обесценивать его чувства («Не надо расстраиваться из-за ерунды, будут у тебя ещё друзья, не то, что эта мерзавка!»), или, того не легче, пугается и устранивается, тем самым давая страдающему человеку понять, что его чувства непереносимы и неприятлемы.

Вот главное: твои чувства невыносимы, спрячь, убери своё горе, ярость, печаль, гнев куда-нибудь подальше с моих глаз, я не могу их принимать и выдерживать. Я сам страдающий одинокий ребёнок, в моей душе просто нет места ещё и для твоих переживаний, поэтому, пожалуйста, сделай вид, что с тобой всё в порядке, чтобы я не нервничал.

Функция контейнирования — одна из самых главных в отношениях родителя маленького ребёнка. Когда ребёнок впервые сталкивается с проявлением сильных негативных эмоций (агрессии, страха или печали), он растерян и не понимает, что это сейчас с ним происходит и как надо себя вести. В этот момент очень важно, чтобы заботливый взрослый прямо назвал это состояние или чувство («Ты очень испугался, когда собака громко залаяла») и обозначил возможный репертуар поведения: «Всё в порядке, я с тобой, это пройдёт». Но не «Прекрати плакать из-за ерунды!» или «Нечего обижаться, сам виноват».

Контейнирование — это называние эмоции (потому что ребёнок не знает, что это с ним происходит) и сообщение ребёнку, что его чувства приемлемы. Чувства, а не действия: «Ты расстроился из-за того, что Ваня забрал у тебя самокат, но бить сестру — нельзя ни в коем случае».

Это был простой вариант: вот травмирующее/огорчающее событие, а вот реакция. В общем, мы все примерно представляем, как утешать расстроенного человека: обнять, побыть рядом, тихо гладить по спинке, не прерывать и тем более не пытаться влезть со своим «А вот у меня-то как болело!». Просто предоставить свои объятия как надёжный и уютный кокон для эмоций. Представьте, что вы превратились в большой, очень мягкий, толстый носовой платок, он же плед. Впитываем и укутываем.

✓ Как быть с истерикой (и отличить её от горя)

Я имею в виду полноценную, качественную, захлёбывающуюся истерику, особенно в общественном месте. Очень важно отличать истерику от острого горя. А ошибиться легко. Однажды мой шестилетний сын свалился с багажника велосипеда, а сверху на него упал взрослый парень, который его катал. Я этого не видела, выскочила уже на дикий рёв. И почему-то сын никак не мог успокоиться, захлёбывался, страшно кричал. Я испугалась, потащила его в фельдшерский пункт, там с него стащили майку... Господи, вся спина была просто месиво, как оказалось, они быстро ехали по гравийной дороге, и его практически протащили по тёрке.

Так вот, истерику от сильной боли можно отличить по вашей реакции. Если вы чувствуете бессильную ярость или гнев — это, скорее всего, истерика. Если, как я в ситуации с велосипедом, растерянность, ужас и жалость — ребёнок переживает сильнейшую боль, просто вы пока не выяснили по какой причине.

Как справляться с истериками писали неоднократно, не буду повторяться. Главное помнить, что для возраста примерно с полутора до пяти лет это практически норма, а вот позже — стоит обратить внимание.

Когда ребёнок, а чаще подросток долго грустит, родителям становится очень тревожно, особенно если причина горевания им неизвестна. Хотя бывают и такие обращения к детскому психологу: «Вот у нас девочка стала почему-то плакать без причины, можно ей лекарство какое-нибудь выписать?». При беседе с самой девочкой обнаруживаем, что летом утонул её друг, родители в одном шаге от развода, и у неё первый раз пришли месячные. Каждое из упомянутых обстоятельств заслуживает полнометражного оплакивания, траура, необходимости заново устраивать свою внутреннюю жизнь. Но для её родителей ничего из этого не считается достойным поводом для горевания. Хотя тут даже «Никто ж не умер» не скажешь. Но кажется, что поплакать немного на похоронах вполне достаточно.

Детское горе — такое глубокое и честное, как и взрослое. Мы можем не заметить, когда и что было потеряно, но если эту потерю не оплакать как следует, прерванный процесс может привести к противоположности горевания — к депрессии.

Поэтому хорошо, когда у ребёнка (да и у взрослого) есть возможность оплакивать свои потери и горести, это и есть нормальное здоровое поведение. Подставляйте плечо, жилетку, носовой платок размером с одеяло и будьте рядом.