



«Псевдо-позитив» через обесценивание чувств

Многим знакомы ситуации из детства:

- когда потеряли любимую игрушку, расстроились, поделились с родителями, на что слышали: **«Ерунда, это не повод расстраиваться»;**
- когда страдали от неразделенной любви, слышали: **«Было бы из-за кого страдать, у тебя еще сто таких будет»;**
- когда хорошо знали предмет, но получили низкую оценку: **«Сама виновата, надо было лучше учить».**

Или когда:

- ребенок злится, а ему говорят: **«Злиться плохо».** Почему плохо и как иначе отстаивать свои границы — не объясняют. Особенно девочкам это внушают. **«Он тебя бьет и дергает за волосы, потому что ты ему нравишься, не злись».** И тогда девочка воспринимает насилие как норму, а мальчик не учится говорить о своих чувствах.
- умер любимый пес, родители это утаили, и сказали: **«Не расстраивайся, он убежал».**
- сказали: **«Подумаешь, хомяк умер – не велика потеря».**

Даже у взрослых людей может всплывать вся эта непрожитая боль. У психологов взрослые дяди и тети оплакивают своих хомячков, в подробностях помнят урок, за который получили четверку, или вспоминают какого-нибудь Петьку, который обидел в третьем классе, в деталях помнят, как выглядела та потерянная игрушка. Сегодня боль может проживаться не менее остро, чем тогда. К этой боли добавляется то, что не поняли, не защитили, не приняли. Ребенок не может, услышав «Не расстраивайся», взять и отменить свои чувства, перестать расстраиваться, перестать грустить или злиться. Он злится прямо сейчас, грустит прямо сейчас и не может это отменить только потому, что сказали прекратить.

Ребенку важно быть принятым во всех чувствах. На слезы потери услышать: «Мальш, я знаю, как дорога была тебе игрушка, ты расстроен, что потерял ее. Тяжело терять то, что любишь, сопереживаю». Реакция на низкую оценку могла бы быть такой: «Знаю, как тебе было важно получить высокую оценку, ты хорошо владеешь предметом, и хотел/а, чтобы это оценили, а получилось наоборот. Это тяжело, когда недооценивают». И только после того, как ребенок проживет чувства, будет полностью принят, у него появляется готовность услышать выводы и варианты решения.