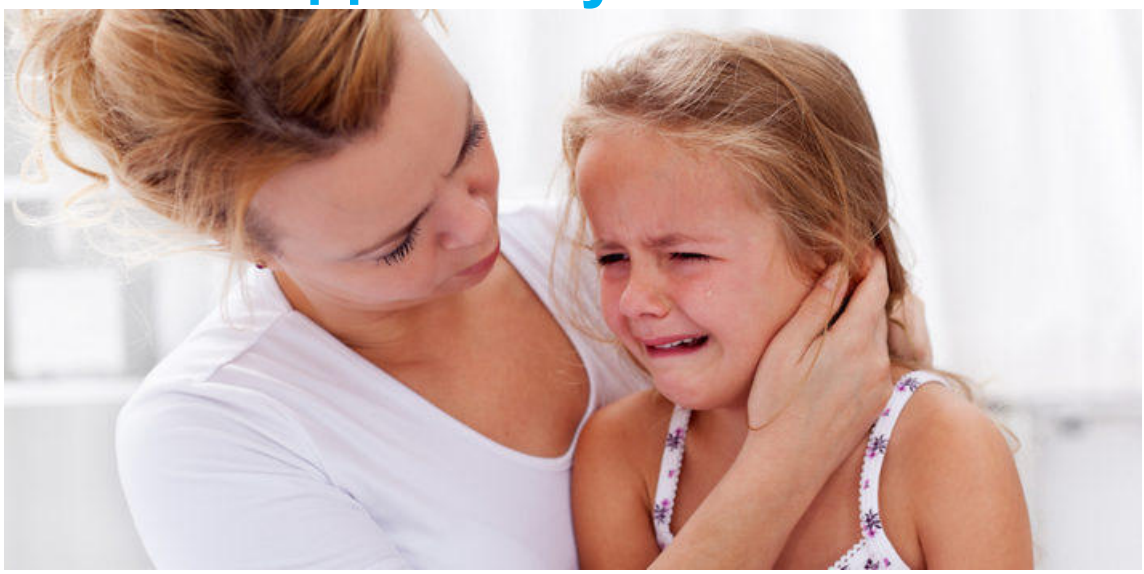
Детям нужно плакать



Для чего мы плачем?

Люди рождаются с врожденной способностью к адаптации и устойчивости. Мы хотим добиваться успеха, несмотря на невзгоды, справляться с проблемами, и выживать в любых условиях. И этот потенциал заложен в каждом из нас, а он может быть реализован только тогда, когда мы подружимся со слезами и грустью. Поэтому детям нужно плакать, когда им грустно и больно.

Способность чувствовать грусть - один из лучших показателей эмоционального здоровья ребенка. Если ребенок не боится показать свою уязвимость, это указывает на то, что он живет в среде, в которой бережно относятся к его чувствам. Так почему слезы так важны?

Когда мы плачем?

Мы плачем, когда теряем что-то ценное. То, чего желаем, или когда мы сталкиваемся с тем, чего изменить не можем. То есть когда мозг обнаруживает, что его усилия тщетны, и он не может изменить то, что хотелось бы. Возникает эмоциональная перегрузка, и печаль является результатом. И именно в этот момент мы должны отключиться от будничной суеты и прожить свою грусть.

Суть в том, что когда мы обнаруживаем, что не всегда можем получить желаемое, это закладывает основу будущей способности уживаться с проблемами. И именно слезы помогают нам принять реальность, смириться с ней и приносят облегчение. Потому что выплаканная боль перестанет быть болью. А вот невыплаканная еще долго будет точить нас изнутри. Поэтому слез не нужно бояться. Их нужно принимать.

Что мешает ребенку выражать грусть или плакать?

Проблема в том, что иногда взрослые слишком нетерпеливы, заняты или расстроены. Или у них не хватает терпения для эмоциональных потребностей ребенка. Как результат - посылы, которые мы даем детям, таковы: мы больше ценим счастье и «позитивные чувства». А грусть или расстройство не приветствуются.

Но мы не можем ожидать от детей честности и открытости, требовать, чтобы они высказали свое мнение и рассказывали нам свои секреты, в то же время отрицая или обесценивая их чувства.

Многие родители говорят, что в их детстве их учили не плакать и не проявлять свое разочарование, если что-то не получалось. Из-за того, что их не поддерживали и отрицали их чувства, им трудно поддерживать своих собственных детей. Но для того чтобы поддержать кого-то, когда он грустит или расстраивается, не нужны специальные навыки. Достаточно понять, что слезы, как и другие проявления эмоционального спектра человека, тоже очень важны. Поэтому важно быть рядом, когда дети чувствуют себя уязвимыми, и помогать им разобраться в своих чувствах.

Что делать, если ребенок плачет?

Объясните ребенку, что вы понимаете его чувства и то, что он чувствует - это нормально.

Проявите свою любовь и поддержку. Она останется с ним на долгие годы и поможет пережить невзгоды во взрослой жизни, когда вас рядом не будет.

Это вовсе не означает, что вы должны одобрять любые действия ребенка для того, чтобы помочь ему выплакаться. Важно одобрить его эмоции. Даже если поступок вы считаете неправильным.

Простой пример - ребенок полез туда, куда не следовало, несмотря на ваше предупреждение. Упал, разбил любимую игрушку, оцарапал коленку и плачет. Он уже понял, что был не прав, не послушавшись вас. У вас еще будет возможность напомнить ему про этот случай потом, когда придет время извлечь уроки и обсудить ошибки. А пока просто обнимите его и дайте понять, что вам понятны его слезы и вы хотите его поддержать. Пусть слезы смоют разочарование, а ваша поддержка высушит их. А потом, когда все будет позади, и вы будете возвращаться домой, обсуждая этот день, можно вспомнить этот случай и спросить ребенка, понял ли он, где допустил ошибку, или просто объясните ему свою точку зрения, если не понял.

Что бывает с детьми, которых не научили выражать и проживать свою боль?

Это те люди, которые и во взрослой жизни будут не в состоянии ее прожить. Невыплаканные слезы приводят к тому, что боль остается внутри. И они будут искать другие способы справиться с болью - заедать ее, закуривать, запивать, заглушать впечатлениями и отношениями. А всего-то надо - поплакать, пережить и забыть. Научите этому своих детей. Не мешайте им плакать.

Подготовила педагог-психолог
Лаптева Е.В. при использовании информации сайта timeweb.ru