

Если ребенок плачет

Статья с сайта психологического центра «Адалин»



Наша задача - защищать детей от обид, но мы не можем оградить их от душевной боли. Недовольство, разочарование, страх, смущение, чувство покинутости и утраты - все это часть испытаний, через которые проходит каждый человек. И в наших силах помочь детям исцелиться от этой боли.

Не торопитесь успокоить плачущего ребенка, таким образом он освобождается от груза переполняющих его эмоций. Предоставьте ему защиту и поддержку, проявив готовность выслушать.

Люди освобождаются от эмоциональной боли вполне естественным образом. Обиженный ребенок или сразу же начинает плакать, или растерянно смотрит, или выглядит испуганным. Ученые обнаружили, что в слезах, вызванных негативными эмоциями, содержатся гормоны стресса. Это говорит о том, что слезы снимают душевную боль.

Не все родители и воспитатели знают, как правильно поступить, когда ребенок плачет или злится. Если нам никак не удается остановить потоки слез, мы чувствуем растерянность или даже раздражение. Детям же нужно, чтобы взрослые оставались с ними рядом и оказывали им поддержку, не мешая освобождаться от негативных эмоций. Когда мы резко пресекаем плач, это мешает естественному процессу исцеления.

Почему и как взрослые мешают детям выплескивать эмоции

Большинство из нас часто слышали в детстве успокаивающие слова: "Тише... все хорошо... не плачь. Не из-за чего плакать. Не будь плаксой. Большие мальчики не плачут. Перестань реветь, или я дам тебе повод для слез!" Мы росли, постоянно слыша такую реакцию на выражение наших наболевших чувств, в результате чего несем в себе эти записи и говорим те же фразы своим детям, когда они плачут или злятся.

Маленькие дети учатся блокировать исцеляющий процесс, получая сообщения, что нехорошо выражать свои болезненные эмоции. Обратите внимание на примеры того, как взрослые реагируют на плач ребенка.

- Вы стараетесь лишить боль законной силы: "Тише, тише... Нет никакой причины, чтобы плакать (или бояться)".

- Пытаетесь пристыдить: "Не плачь. Ты же большой мальчик. Не будь неженкой. Ты ведешь себя как маленький".

- Угрожаете: "Или ты сию минуту прекратишь, или у тебя будет причина для рева!"

- Успокаиваете: "Я куплю тебе новую игрушку".

- Отвлекаете: "Давай-ка съедим по пирожному".

- Изолируете ребенка: "Иди в свою комнату и сиди там, пока не перестанешь реветь".

- Абстрагируетесь: "Я не буду разговаривать с тобой, пока ты не прекратишь плакать".

- Приводите примеры сравнения: "Ты думаешь, только у тебя все плохо? А вот послушай, что случилось со мной..."

- Пытаетесь вызвать чувство вины: "У тебя столько всего! Не стоит расстраиваться из-за этого".

- Реагируете с юмором на плач упавшего ребенка: "Разве ты причинил вред тротуару?"

В любом случае малыш получает ясное сообщение: "Не смей выражать свои болезненные эмоции!"

Большинству из нас мешали выплескивать негативные эмоции, причем считалось, что девочкам позволительно плакать, но нельзя злиться, а мальчикам можно выражать гнев, но стыдно плакать (в этом случае их называли "маменькими сынками" или "сосунками"). В результате многие женщины плачут, когда испытывают чувство гнева, а многие мужчины сердятся, когда им причиняют боль, потому что это единственный выход выражения их чувств. В итоге женщины становятся злыми, а мужчины чувствуют постоянную скрытую горечь. Эмоции нельзя дифференцировать в зависимости от пола.

Душевная боль накапливается

Процесс освобождения от болезненных эмоций предполагает внимание другого человека. Кто-то должен выслушать нас. И дети не исключение. Малыш, который упал на детской площадке, озирается по сторонам, чтобы выяснить, заметил ли это кто-нибудь. Если никто из присутствующих не обратит внимание (или не подаст виду), ребенок вряд ли заплачет. Но, если он видит, что кто-то заметил, как он упал, он может плакать не переставая. **Когда дитя громко плачет из-за небольшого ушиба, его слезы, возможно, имеют более серьезную подоплеку.**

Когда ребенок испытывает эмоциональную боль и нет никого, кто услышал бы его, он не чувствует себя в безопасности, чтобы выплеснуть наружу болезненные эмоции.

У детей (и у взрослых) накапливаются внутри невысказанные обиды, и плач может свидетельствовать о том, что существует более серьезная проблема, чем данная обида (или ушиб). **При наличии терпеливого слушателя можно вместе с данной обидой выплеснуть накопленные ранее негативные эмоции.**

Когда мы неправильно оцениваем эмоции детей, они учатся не доверять собственным чувствам. Мы говорим: "Учись скрывать свои чувства!" А малыш слышит: "Не смей испытывать чувства!" Мы восклицаем: "Я не могу слышать твой рев!" А ребенок слышит: "Я не могу принять тебя таким, какой ты есть".

Детишки же отчаянно нуждаются в том, чтобы их любили. Поэтому, боясь быть отвергнутыми за выражение своих болезненных эмоций, малыши учатся скрывать их.

Эмоциональная безопасность

Научившись контролировать свое поведение, дети освобождаются от своих эмоций только в такие моменты, когда чувствуют себя в безопасности (или когда у них внутри уже больше нет места, чтобы их накапливать). Именно этим часто объ-

ясняются эмоциональные взрывы, но родители, к сожалению, не понимают этого и высказывают недовольство скверным поведением своих отпрысков. Дети же, находясь в таком психологическом состоянии, чувствуют, что настал подходящий момент, чтобы выплеснуть наружу болезненные эмоции. Как правило, это происходит спонтанно, в присутствии родителей.

Находясь вдали от родителей, малыши часто держат обиды в себе. Всем знакома такая ситуация: только что вы выслушали восторженный рассказ о том, как хорошо вел себя в ваше отсутствие ваш ребенок, но едва вы переступили порог своего дома, как малыш устраивает истерику.

Чувство безопасности также является объяснением того, почему дети иногда устраивают истерику в ответ на ваши внимание и любовь. Когда вы проводите время в тесном контакте с малышами, они чувствуют себя любимыми и защищенными. Если у них внутри таятся обиды, теплая и дружелюбная атмосфера дает им возможность выплеснуть наружу болезненные эмоции.

Бывают ситуации, когда ребенок, проведя достаточно много времени в обществе родителей, вдруг выплескивает на них свои старые обиды, что воспринимается ими как незаслуженная критика. Пожалуйста, запомните: ваша тесная взаимосвязь создает атмосферу защищенности, которая позволяет детям освободиться от болезненных эмоций и исцелиться от скопившихся обид в момент душевной близости.

Истерика и нервный срыв

Когда уже не остается места для того, чтобы копить обиды, случается нервный срыв. Представьте, что в душе каждого ребенка есть некая чаша, в которой накапливается невысказанная горечь. И вот, когда малыша обижают в очередной раз, он взрывается криком, дерется или падает на пол, в ярости колотя руками и ногами. Все наши попытки образумить его, успокоить или привести в чувство оказываются бесполезными. Мы не понимаем, почему ребенок так себя ведет, и не знаем, что делать. Обида, которая была нанесена ребенку при нас, которую мы видели, не может, на наш взгляд, служить оправданием такой сильной эмоциональной реакции. В данном случае истерический припадок является высвобождением накопившихся обид, которых мы не видели.

Истерика действует нам на нервы. Нас охватывает беспокойство, мы раздражаемся или приходим в замешательство. Когда "чаша терпения" ребенка переполнена, он теряет над собой контроль. Вряд ли в этом случае удастся быстро успокоить малыша, поэтому нам лучше сосредоточиться на том, чтобы успокоиться самим. Дети зависят от взрослых, которые являются для них, образно говоря, островком безопасности. Малыш, находящийся в неадекватном состоянии, нуждается в том, чтобы взрослый оставался спокойным и удерживал его, не позволяя ударить кого-нибудь или как-то иначе обидеть, пока скопившаяся боль не выльется наружу.

Эмоции не бывают правильными или неправильными. Мы принимаем всякие эмоции. Но допустимо не всякое поведение. Есть приемлемые и неприемлемые способы выражения чувств. Мы позволяем Билли выплеснуть гнев, но только не колотить при этом Томми игрушечным грузовиком.

Но у каждого такого приступа есть и светлая сторона. Освобождение от душевной боли расчищает путь для восстановления взаимосвязи. Вероятно, каждый

родитель наблюдал нечто подобное "радуге после грозы". Как только ребенок освободится от груза переживаний, к нему возвращается его естественное детское очарование. И он становится спокойным, веселым, нежным и дружелюбным.

Не принимайте выход эмоций как что-то личное

Когда человеку нанесена обида, он иногда выплескивает ее в полных горечи словах или в неподобающем поведении. В такие моменты мы плохо контролируем себя; могут иметь место словесные нападки на слушателя. В подобной ситуации слушать бывает нелегко. Поэтому необходимо помнить, что эмоции - это не факты, и не принимать поток выплескиваемых эмоций как направленный лично на нас. Когда ребенок говорит: "Я ненавижу тебя!", он просто использует самое, на его взгляд, эффективное из известных ему слов, чтобы выразить силу своих чувств. Это не значит, что малыш питает к вам ненависть; ему тяжело выносить боль.