

Советы психолога.

Как родителям (не) сломать детские эмоции

Что говорят родители	Что слышат дети
Не плачь	Спрячь эмоции, они не выносимы
Посмотри на мальчика: он не плачет	Другие правильные, а ты не правильный. Другие лучше, чем ты
Будешь плакать – оставлю здесь	Ты плохой, я могу отказаться от тебя и бросить
Отдам тебя дяде	Мир настолько опасен, что любой может забрать тебя, а мы тебя не защитим
Это не страшно	Ты неправильно чувствуешь
На тебя смотрят	Окружающие тебя контролируют и имеют власть. Их реакция важнее

Зачем родители это делают, и что происходит с ребенком.

Родителям нужен моментальный эффект – *молчание*. И ребенок замолкает. Но не потому, что «понял», а от сковывающего ужаса.

Ребенок слышит: *«Когда ты меня устраиваешь, я тебя люблю, а когда нет – ты плохой, я тебя отвергаю, могу бросить»*.

И ребенок начинает подстраиваться. Иначе – он переживет стыд и отвержение, а это непереносимо. Проще подстроиться, быть удобным.

Во взрослом возрасте уже не нужны голоса родителей. Эти голоса становятся внутренним голосом человека.

Чем заменить.

- 1. Присоединиться к эмоциям ребенка: назвать эмоцию, объяснить ребенку, что он чувствует.**
«Я вижу, что тебе страшно (больно, грустно, ты злишься).
- 2. Принять и поддержать, позволить прожить эмоцию.**
«Я рядом с тобой. Бояться (злиться) – это нормально. Я тебя понимаю. Я тоже иногда боюсь (злюсь)».
- 3. Искать совместный выход.**
«Давай вместе подумаем, что делать».

Юлия Сыначевская