

Разрешайте детям плакать



Человек – единственное существо на планете, которое выражает эмоции слезами. Печаль, боль, страх, разочарование, злость, обиду, радость — выплакать можно практически любое чувство. Именно поэтому дети плачут чаще, чем взрослые. По мере развития эмоционального интеллекта у ребенка расширяется диапазон поведенческих реакций, но плач остается универсальным средством выражения чувств.

Тише, Танечка, не плачь...

Плач – это способ общения младенца с миром, потому что по-другому привлечь внимание к себе он пока не умеет. Очень часто родители, зная, что детская психика очень уязвима, стараются, чтобы ребенок не плакал и не расстраивался.

«Как же так? Ребенок плачет, а родители ничего не делают!» — боязнь выглядеть плохими родителями тоже играет свою роль: мамы и папы не дают детским слезам лишнего шанса.

Взрослея, ребенок учится по-другому выражать свои желания и просьбы, и, казалось бы, слез должно стать меньше, но нет: у малыша появляются новые потребности, добавляющие причины для слез: ему срочно нужна чужая игрушка, бабушкины очки или ключ от ящика.

В возрасте от года до трех лет ребенок сталкивается с первыми «нет» и «нельзя». И, естественно, плачет, потому что именно этим добивался желаемого. Малышу потребуется время, чтобы научиться жить с возрастающими ограничениями.

Всем известны крики по поводу маминого телефона: вместо того, чтобы прямо сказать: «Нет, я не разрешаю тебе брать мой телефон», мамы, избегая прямых запретов, предпочитают отвлекать детей. А ведь подобные ситуации помогают родителям устанавливать правила поведения и не провоцировать детские слезы.

Как родителям реагировать на слезы

Задача родителей — не любыми способами заставить ребенка забыть о неприятности, а учить его осознавать свои эмоции и управлять ими. Ребенок должен усвоить, что испытывать боль, обиду, злость — это нормально, важно давать чувствам выход — поплакать и поговорить о них. Если малыша постоянно отвлекать, не давая ему пережить ситуацию, то негативные эмоции будут накапливаться, делая ребенка раздражительным и беспокойным.

Заменяем слезы словами. Объясняем малышу, что лучше поймем его, если он не ревом, а словами прояснит, что нужно: «Ты уже большой, и плакать не обязательно, чтобы сказать, что хочешь». Благодаря нашим стараниям плач как способ общения утратит свою актуальность.

Принимаем «нужные» слезы. Если слезы ребенка связаны с болью, неприятной ситуацией, то не отвлекаем от неё, а даем выплакаться. Ребенок хочет вас обнять — пожалуйста, желает поплакать в подушку — хорошо, тогда просто сидим рядом. Выплеснув боль, ребенок почувствует облегчение.

Учим выражать эмоции. Этому тоже учат на собственном примере. Родители не должны бояться слёз — ни своих, ни детских. Когда есть потребность выплеснуть эмоции, не нужно их подавлять. Их необходимо признавать и прорабатывать: скрытые переживания имеют способность проявляться в виде болезней и депрессий.

Мужчины не плачут...

Нельзя мне больше плакать — есть важная причина: Вчера сказал мне папа, что я уже мужчина! (Ролан Быков)

Отдельно хочется сказать о слезах мальчиков. В нашем обществе существует стереотип — мужчины не плачут, и мальчишки стыдятся своих слез, потому что с детства знают, что это — признак слабости, а уметь прятать чувства — признак мужественности. Между тем, слезы — защитная реакция детского организма на проблемы, доступный способ разрядки.

Нить и выражать свои эмоции — разные понятия, и если не запрещать мальчику проявлять чувства плачем, то это, конечно, не значит, что он будет реветь по любому поводу. Со временем с помощью родителей парнишка научится по-другому реагировать на огорчения и обиды.

Не надо беречь ребенка от негативных эмоций. Эмоциональное здоровье детей зависит, в том числе, и от невыплаканных слез.