

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.

Источник: Пэм Лео "Как создать теплые отношения с детьми".