

Почему ребенку обязательно нужно плакать

И что такое «слезы тщетности»? Об интересных функциях плача и о том, как правильно научить ребенка переживать негативные эмоции говорит эта статья

Важно научиться грустить в детстве

Жизнь любого человека начинается с плача. Улыбаться и смеяться ребенок начинает гораздо позже, а плач и крик – это самый первый, можно сказать, базовый способ заявить о себе и о своих потребностях.

Существует множество стереотипов и установок, связанных с плачем и с переживанием негативных эмоций. Например, «Мальчики не плачут», «Плакать стыдно», «Нельзя грустить и показывать свои чувства», «Будь сильным», «Что ты как девочка?» Между тем сформировавшаяся в детстве привычка игнорировать негативные эмоции и неумение их конструктивно переживать ведет к серьезным проблемам уже во взрослом возрасте.

Если вы не умеете грустить и печалиться, то не сможете и в полной мере радоваться. Сдерживание эмоций требует колоссальных усилий, создает напряжение, отнимает множество внутренних ресурсов. Вот почему так важно уже с раннего детства правильно реагировать на детский плач и учить ребенка справляться с негативными эмоциями.

Держите под контролем свой «психологический контейнер»

Все виды детского (да и взрослого) плача можно условно разделить на три группы:

- плач как сообщение о потребности (ребенок голоден, хочет спать, намочил подгузник, у него что-то болит и т.д.);
- плач как способ снятия эмоционального напряжения;
- плач манипулятивный (когда ребенок пытается добиться своего, закатив публичную истерику).

Обычно мама может легко определить, по какой причине плачет малыш, и предпринять необходимые действия. Поблизости с ребенком, озвучить его переживания («Ты расстроен», «Тебе больно»), помочь ему принять эти эмоции, показать, что они нормальны, а затем, когда малыш немного успокоится, предложить какое-то конструктивное действие. Например, «Ты споткнулся об этот камень, тебе больно, я тебя понимаю, давай уберем его с дороги, чтобы другие детки не разбили коленки». Действуя таким образом, мама как бы вбирает эмоции ребенка в себя и снижает их интенсивность. Она учит малыша не только осознанно справляться с переживаниями, но и тому, как действовать в этой ситуации.

Конечно, для того чтобы «вбирать» эмоции ребенка, «психологический контейнер» взрослого не должен быть переполненным. Родитель должен оставаться спокойным и доброжелательным. А это возможно только в том случае, если у него хватает собственных внутренних сил. Если их по какой-то причине их недостаточно, то следует обратиться за помощью к другому взрослому, но ни в коем случае не «сливать» негатив на ребенка. Его психика просто не в состоянии переварить еще и родительские проблемы.

Не мешайте мальчикам плакать

Желая сыну добра и боясь, что он вырастет плаксивым и слабохарактерным, некоторые родители уже с раннего детства начинают внушать мальчику: «Не реви!

Плачут только девчонки», «Ты должен терпеть боль», «Будь мужчиной!» По прошествии лет с ним происходит именно то, чего родители так боялись: их сын становится эмоционально неустойчивым, в стрессовых ситуациях теряет самообладание и впадает в панику.

Более того, мужчина, которому в детстве не позволяли плакать, не сможет оказывать эмоциональную поддержку своим жене и детям. Рядом с ним нужно будет все время быть «стойким оловянным солдатиком». Это часто приводит к неврозам, депрессиям, конфликтам в семье, а иногда может привести и к разводу.

Как победить истерику

То же относится и к манипулятивному плачу, когда ребенок с помощью истерики пытается получить желаемое. Спокойно скажите ему: «Я вижу, ты расстроен, потому что хочешь, чтобы мы купили тебе эту игрушку. Но сейчас мы не станем ее покупать, и тебе придется с этим смириться. Давай поиграем пока с другой».

Кстати, истерики обычно быстро заканчиваются, как только из поля зрения исчезают зрители. Просто выйдите с ребенком из магазина. Дома можно сказать: «Я понимаю, почему тебе грустно, но не могу сейчас позволить сделать так, как ты хочешь. Побудь в своей комнате, но знай, что я рядом и готова тебя утешить». Ребенок всегда пробует расшатать ваши границы, проверить, что можно, а что нельзя. Но если вы дадите ему понять, что посредством истерики договориться с вами не удастся, то постепенно этот способ будет забыт.

К сожалению, детский плач обычно не выдерживают сами родители. Им легче два раза сказать «нет», а на третий согласиться «лишь бы прекратить этот ор». Обычно это происходит с теми родителями, которым в детстве не позволяли переживать негативные эмоции. Теперь им самим крайне трудно выносить накал страстей, и тут, скорее всего, потребуется помощь психолога или психотерапевта.

Нельзя стыдить ребенка за его переживания

Так называемые «слезы тщетности» – это очень важный этап взросления и созревания личности, момент, когда ребенок сталкивается с границами своих возможностей и впервые понимает, что мир не крутится вокруг него.

«Соседский мальчик не хочет со мной дружить», «Папа отказывается купить самый дорогой самокат в магазине», «Любимый хомячок умер и его никак не вернуть». Ребенок испытывает разочарование, злость, печаль, но эти, казалось бы, негативные эмоции, помогают ему взрослеть, узнавать реальный мир.

Самое плохое, что можно сделать на этом этапе – стыдить ребенка за его переживания или стараться изо всех сил отвлекать, мол, не плачь, на тебе конфетку, новую игрушку, «будешь плакать, тебя заберет дядя».

Про «отвлекать внимание» во время плача стоит сказать отдельно. Конечно, если малыш упал и разбил коленку, не нужно ему говорить: «Поплачь, побудь в состоянии горя». Можно действительно отвлечь, попытаться утешить. А вот если причина слез более глубокая, как в случае со слезами тщетности, то никакое отвлекание не поможет ребенку «переварить» то, что он чувствует. Вы можете снять «симптом», но напряжение в виде непережитой эмоции останется, и может привести даже к физическому заболеванию.

Как же тогда вести себя папе и маме?

В первую очередь – быть рядом, утешать, озвучивать переживаемые ребенком эмоции. Также будет полезно поделиться собственным опытом: «Когда-то мне было так же грустно и тяжело как тебе, я тебя понимаю».