



КОГДА ДЕТИ ПЛАЧУТ



ЧТО ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ

📣 Не плачь

📣 Посмотри на мальчика, он не плачет

📣 Будешь плакать, оставлю здесь

📣 Отдам дяде

📣 Это не страшно

📣 На тебя смотрят

ЧТО СЛЫШАТ ДЕТИ

»» Спрячь эмоции, они невыносимы

»» Другие правильные, а ты неправильный. Другие лучше, чем ты

»» Ты плохой, я могу отказаться от тебя и бросить

»» Мир настолько опасен, что любой может забрать тебя, а мы тебя не защитим

»» Ты неправильно чувствуешь

»» Окружающие тебя контролируют и имеют власть, их реакция важнее твоей

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 переживает стыд и отвержение, а это непереносимо. **Проще подстроиться, стать 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, я с тобой. Бояться / злиться – это нормально. Я тебя понимаю, я тоже иногда боюсь / злюсь»

3. Искать совместный выход

«Давай вместе подумаем, что делать»