

Десять фраз, которые можно сказать плачущему ребенку

Детский плач может погрузить родителя во множество разных состояний: одни впадают в ярость и им хочется, чтобы это немедленно прекратилось, другие - чувствуют вину из-за того, что их ребенок несчастен, третьи, наоборот, проникаются сочувствием и нежностью. И если новорожденный плачет, как правило, из-за каких-то физиологических причин (ему больно, голодно, холодно), то трехлетка вроде как должен демонстрировать большую адекватность, но при этом все равно часто рыдает непонятно почему. На самом деле, плач для детей от 2 до 4 лет – это важный инструмент выражения эмоций. Им необязательно грустно – они могут злиться, бояться, обижаться, досадовать, волноваться или даже слишком сильно радоваться. И все это они выражают плачем. И часто на вопрос родителей «Что произошло?» трехлетка не может дать внятный ответ и продолжает рыдать. Он и правда не знает, что за буря творится у него внутри.

Фраза плачущему ребенку «Хватит реветь!» не работает. Говоря так, мы даем ребенку понять, что его эмоции неприятны и нежеланны, и нужно как можно скорее перестать *так* себя чувствовать. Меж тем именно наша родительская задача (какой бы трудной она ни казалась) – научить детей не заглушать, а регулировать свои эмоции, не оставляя гнев, обиду, досаду внутри.

И тут мы подходим ко второму моменту: попытка отвлечь рыдающего ребенка фразами вроде «Смотри, какая там интересная штука!» также не работает. То есть работает, но является не решением проблемы, а, скорее, таким пластырем. Если ребенок подрался с кем-то из-за игрушки, конечно, его стоит отвлечь, показав другую игрушку. Но если он рыдает из-за того, что вы завязали ему шнурки, а он хотел попробовать сам, лучше эту эмоцию проговорить, не пытаясь его отвлечь.

Итак, а какие же фразы нужны?

Самое главное – выдохнуть. Понятно, что родитель может быть уставшим, а плач – сводить с ума. Если начать раздраженно пытаться изобразить позитивную поддержку, ничего хорошего не получится, ребенок начнет рыдать пуще прежнего. Поэтому нужно хотя бы постараться сделать несколько глубоких вдохов, проанализировать, на что именно вы злитесь сейчас (скорее всего, это не ребенок, а проблемы на работе/ссора с партнером/счета/любые взрослые неприятности) и попытаться это откинуть. Это ужасно сложно, но ведь можно просто попробовать! А затем сказать:

«Давай я помогу тебе! Хочешь, попробуем вместе?»

Даже если ребенок продолжает кричать «Я сам!», ему важно почувствовать вашу поддержку и понимать, что в случае неудачи вы сможете ему помочь.

«Я вижу, тебе сложно»

Таким образом, мы даем ребенку понять, что его крик о помощи услышан.

«Я понимаю, что ты расстроен/зол/боишься/так сильно радуешься – это нормально!»

Называя эмоцию вы помогаете ребенку ее осознать. Теперь он не просто бесцельно кричит, а выражает определенное душевное состояние.

«Это было очень неприятно/грустно/обидно, я понимаю!»

Показывая ребенку, что мы поняли, о каком волнующем событии идет речь, мы помогаем ему самому осознать, что именно так его расстроило/взволновало.

«Давай-ка передохнем»

Иногда нужно просто увести ребенка в спокойное место и дать ему возможность успокоиться. Дети часто устают от громких звуков, толпы, они могут перевозбудиться от избытка впечатлений. Тут лучше отойти в тихое место, подышать, успокоиться – и можно опять отправляться играть.

«Я с тобой»

Ребенок должен понять, что его плач не отталкивает родителя, а, наоборот, призыв о помощи услышан. Можно взять ребенка за руку или обнять его – если он не слишком взбешен.

«Хочешь, я помогу тебе / попробуем еще раз вместе?»

Часто ребенку, рыдающему от фрустрации, нужны три вещи: помощь, небольшой перерыв, чтобы перегрузиться, и возможность попробовать сделать самому то, что не получилось, снова. Спрашивая их, нужна ли им помощь, мы помогаем им чувствовать себя нужными и важными.

«Я вижу, что ты расстроен, но не понимаю, почему. Ты можешь помочь мне понять?»

Ребенок поймет, что его не просят замолчать, а готовы слушать – так ему будет проще успокоиться и попытаться сформулировать проблему.

«Давай вместе подумаем, что делать»

Мы ведь хотим научить ребенка спокойно находить выход из ситуации? Значит мы поначалу должны ему в этом помогать. Подход «пусть сам разбирается» использовать пока слишком рано.

«Ты мой хороший / я люблю тебя»

Это бывает очень сложно произнести, особенно, когда ребенок орет в сотый раз за утро, и у родителя уже глаз дергается. Тут главное осознать: он не нарочно. Он не пытается вывести нас из себя, он действительно

просто не умеет пока контролировать и регулировать свои эмоции. Мы же не злимся и не орём на взрослого, который не умеет играть на фортепиано или водить машину? Всему этому можно научиться – как и регуляции эмоций. Поэтому каждый раз, услышав детский плач, повторяем про себя «он не нарочно, он не нарочно, просто ему сложно, он маленький и пока не умеет справляться с эмоциями». Даже если это поможет не сорваться в одном случае из десяти – будет здорово!