



Как родителям (не) сломать детские эмоции

ЧТО ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ

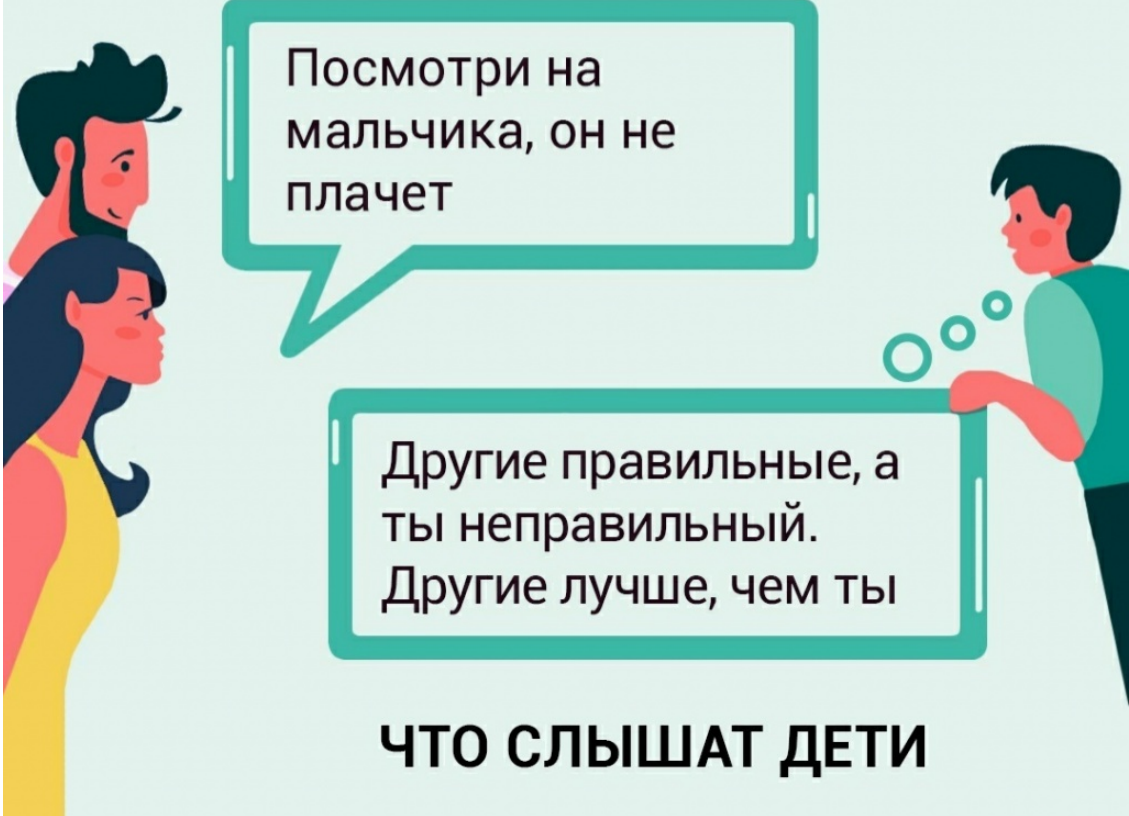
Не плачь

Спрячь эмоции,
они невыносимы

ЧТО СЛЫШАТ ДЕТИ

1

ЧТО ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ




Посмотри на
мальчика, он не
плачет

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

ЧТО СЛЫШАТ ДЕТИ

ЧТО ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ



Будешь плакать,
оставлю здесь

Ты плохой, я могу
отказаться от тебя и
бросить

ЧТО СЛЫШАТ ДЕТИ

ЧТО ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ




Отдам тебя дяде

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

ЧТО СЛЫШАТ ДЕТИ

ЧТО ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ



Это не страшно

Ты неправильно чувствуешь

ЧТО СЛЫШАТ ДЕТИ

ЧТО ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ



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»