

Эмоционально-доступные родители



Ваш малыш ещё мал, и его эмоциональные проявления могут оглушить и напугать всех жителей дома. Часто можно услышать следующие фразы: «Что ты ревёшь, как девчонка? Парни не плачут!» или «Нашёл из-за чего расстраиваться!» или «Это совсем не страшно!»

К сожалению, данными фразами родители часто отрицают и обесценивают переживания и страхи ребёнка. Из-за такого отношения ребёнок может замкнуться в себе и перестать доверять своим чувствам, а заодно и родителям.

Поэтому, начиная непростой разговор с плачущим ребёнком, важно взять его на ручки, погладить, успокоить и сказать: «Я тебя очень люблю», «Ты мой любимый сынок или доченька». После того как сильные эмоции утихнут, можно уточнить, что происходит с ребёнком: «Ты расстроился?», «Ты злишься?», «Что случилось?».

Важно проговорить и признать важность эмоциональных переживаний малыша: «Всё, что ты чувствуешь — это очень важно», «Грустить и плакать — нормально», «Я понимаю, что ты сейчас злишься» или «Я вижу, что тебе страшно».

Так создаётся безопасное пространство: ребёнок видит, что его принимают любым, не закрывается в своих переживаниях, а делится ими. Это помогает ему быстрее успокоиться и больше доверять взрослому.

Иногда из-за усталости или внутреннего напряжения, которое копится у родителя, поддержать ребёнка бывает очень сложно, нужно сначала восстановиться самому. Если с ребёнком могут остаться папа, бабушка или няня, хотя бы на пять минут, используйте эту возможность. С детьми постарше можно говорить о своих чувствах. Поделитесь, что вы сейчас расстроены и устали. Можно сказать: «Я сейчас тоже злюсь. Дай мне пять минут, чтобы я могла успокоиться, а потом я выслушаю тебя и постараюсь помочь».

Обязательно спросите у ребенка: «Давай подумаем, как я могу тебе помочь? Что я могу для тебя сделать?» Выслушайте внимательно ребенка, постройтесь найти решение, которое устроит вас обоих.

Оставаясь эмоционально-доступными родителями, вы сможете построить со своим ребенком близкие и доверительные отношения.