



# 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

# 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»*

# 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.