

Детские слезы.

Педагог – психолог Рускова Н.В.

Работая психологом в детском санатории, я часто слышу запрос, поработать с ребенком, чтобы он не плакал, расставаясь с родителями. В ходе работы я заметила, что многие родители с трудом переносят детские слезы, они могут чувствовать себя растерянными, некомпетентными, раздраженными рядом с плачущим ребенком. Особенно трудно переносить детский плач в общественном месте, где есть посторонние люди, которые пытаются осудить или вмешаться. Некоторые считают, что ребенок ими манипулирует, некоторые полагают, что плакать вредно, так как будет болеть голова и за слезами последует плохое самочувствие. Подобные рассуждения, влекут за собой разные действия: некоторые родители пытаются игнорировать или пресекать слезы, осуждают плаксивость, некоторые стремятся утешить, пообещать хоть луну с неба, лишь бы ребенок успокоился. Реже можно встретить реакцию сочувствия.

Разбираясь в теме детских слез, предлагаю разделить 2 неразрывно связанных понятия: эмоции и слезы. Важно понимать, что слезы являются проявлением эмоций: грусти, обиды, беспомощности, тщетности собственных усилий. Как грубые слова являются проявлением злости, избегание проявлением страха, а смех проявлением радости и счастья.

Слезы помогают снижать напряжение. Исследования показали, что после слез у человека снижается артериальное давление, пульс и температура. В ходе исследований было доказано, что слёзы – это важный и полезный физиологический процесс, который помогает нам справляться со стрессом. Со слезами из организма выводится гормон стресса АКТГ. Если ребенок испытывает стресс, грусть, беспомощность, но сдерживает слезы, то напряжение становится гораздо выше. Получается, что плач, как и другие выделительные процессы (мочеиспускание, дефекация, потение), призван удалять токсичные продукты из организма. Видя плачущего ребенка, предлагаю вспомнить, что плач – это не больно. Боль уже произошла, а слезы – процесс выздоровления.

Когда ребенок вынужден расставаться с родителями на время лечения в детском санатории, он скучает. Как бы весело не было со сверстниками, какие бы занятия и активности не предлагали ему педагоги, абсолютно нормально грустить при расставании с близкими и любимыми людьми. Ребенок может тревожиться по поводу того, что происходит дома без него.

У него могут быть разные переживания по поводу общения со сверстниками. Найдет ли друзей, примут ли его, какой статус он сможет занять в коллективе. Все это эмоции, которые могут вызывать стресс и напряжение.

Поэтому я бы обращала внимание не столько на слезы, сколько на их причину, то, что вызвало эмоцию. В связи с этим родителям стоит задуматься, как они сами проживают негативные эмоции и справляются с ними. Необходимо учить детей способам совладания со стрессом, способам переживать эмоции и справляться с трудностями.

Когда ребенок расстроен, важно быть с ним рядом, дать достаточно места и времени для слез, не стыдить, не отвлекать или высмеивать за них, а сочувствовать и сопереживать. Грусть помогает, принять ситуацию, расстаться с идеей получить недоступное, а за грустью приходит надежда на лучшее, возможность ставить новые цели. Если слезы связаны с расставанием, полезно использовать прием «перекрывания». Разговаривая с ребенком важно делать акцент на будущей встрече и начать планировать ее уже сейчас. Можно обсудить, что вы будете делать, когда ребенок вернется домой. Может играть в его любимую настольную игру, может, устройте чаепитие с любимыми лакомствами, может, пойдете в парк или в кино. Не важно, что именно это будет, важно, чтобы была спланирована будущая встреча.

Отдельно хочется обратить внимание на отношение к слезам у мальчиков. Если девочкам можно плакать, то мальчиков за слезы осуждают гораздо чаще, независимо, сколько им лет. Как результат, мужчины реже проявляют эмоции, показывают свою боль и уязвимость. Но за это они платят довольно высокую цену: у мужчин более короткая продолжительность жизни, мальчики ожесточаются и чаще реагируют на стресс агрессивно.

К сожалению, большинству из нас в детстве не давали плакать и выражать свои чувства. Кого-то старались отвлечь, переключить, кого-то ругали и стыдили, кого-то игнорировали. В результате многие родители теряются при эмоциональных реакциях детей, стремятся прекратить поток слез. Думая, что если нет слез, то нет и грусти. Но здесь важно помнить, что с правом плакать дети теряют другие уязвимые чувства: сострадание, смущение, благодарность, вину, приобретая равнодушие и жестокость. Необходимо помнить, если ребенок плачет в вашем присутствии, то он чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы проявить уязвимые чувства, и не боится быть отвергнутым. Это очень важный ресурс детско-

родительских отношений. Он дает основание надеяться, что в трудную минуту ребенок придет именно к вам за поддержкой и советом.