**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СИЛЬНО ЗЛИТСЯ,
КОГДА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ**
«Успокойся! Я сейчас тебя в угол поставлю и быстренько всё это прекращу» - говорит папа сыну 3,5 лет.
Мама принимает чувства ребенка и успокаивает. Конечно, она устала от этих истерик, но делает это снова и снова, и снова.
Мама – молодец, золотая прям.

«Как долго это продолжается?» - спрашиваю я маму, пока папа играет с ребенком.
«Больше года» - отвечает мама.

«Долго… А что произошло больше года назад?»

Мама с папой разошлись… Не живут вместе. Они заботятся о ребенке и делят обязанности.

А теперь внимание вопрос: как вы думаете, почему ребенок так сильно и так долго злится, когда у него что-то не получается?
С папой ребенок ведет себя по-другому. Папа не разрешает истерики и быстренько их прекращает.
Видно, как ребенка трясет от внутреннего плача, как он стоит рядом с папой и подавляет свои слезы.
И успокаивается. Внешне.

Чья же это злость?
Неужели упавшая башенка в почти 4 года может постоянно доводить ребенка до истерики? Нет, конечно.

Это слезы и злость мамы.

Мы все являемся эмпатами в большей степени, чем можем себе представить.
А дети - особенно. Мы чувствуем боль других людей: обиду, злость, гнев. Но чаще это не является нашими чувствами.
Наши тела устроены сложнее и интереснее и воспринимают мир не только через 5 органов чувств.

Недавняя статья Лёли Тарасевич об отношениях с сыном напомнила мне это правило, но я не ожидала, что это будет настолько долго длиться у ребенка и… настолько явно.

Что делать?

1. Признать эти чувства в себе.
2. Сказать ребенку, что это не его чувства.
Забрать их себе. Проговорить даже если ребенок не понимает, что вы сказали.
Это неважно.
3. Найти того, кто поможет принять эту боль: психолог, священник, подруга, лес. Проговорить. Выплакать. Принять. Дать себе время прожить их. С вами всё Ок.
Вы можете испытывать «плохие» чувства. Злость - это наша защита, она нужна нам в определенных обстоятельствах, чтобы пройти жизненный путь.
С вами всё Ок. Непрожитые чувства крадут очень много нашей энергии. Мы тратим психические силы на то, чтобы забыть всё, что кипит внутри.
Так нельзя.
От этого страдает наше тело и развиваются психосоматические болезни…
Помощь себе начинается с принятия своих чувств.
Работайте в эту сторону. Поможете себе – поможете ребенку.
Я желаю вам всех благ и жду вас в своей группе

автор: психолог Ольга Емельянова