**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