

Родители тоже плачут:

почему детям полезно видеть наши слезы

Многие родители стараются сдерживать слезы при детях, не желая показывать, как они расстроены. Желание защитить ребенка от неприятных сторон жизни вполне понятно, но на самом деле детям может быть даже полезно видеть, что мы испытываем разные эмоции.



В прошлом году в интернете активно обсуждался рассказ австралийского блогера Констанс Холл. Вот что она написала в своем блоге: «В выходные мы с детьми смотрели один очень грустный документальный фильм. Мы с дочкой не смогли удержаться от слез, а сын, заметив это, обнял нас и похлопал по спине, пытаясь как-то помочь. Я поняла, что мои дети совершенно нормально реагируют на проявления естественных человеческих эмоций. Их не травмирует вид плачущей мамы, они готовы ее поддержать, понимая, что все это — часть жизни.

Ребенок осознает, что он в безопасности, несмотря на то, что родители тоже иногда могут проявлять слабость, и это для него очень важно. А если мы не способны поддержать друг друга в трудную минуту, какой вообще от нас толк?» Несколько экспертов согласились рассказать нам, почему детям бывает полезно видеть, как родители плачут, и дать несколько советов, как лучше вести себя в таких ситуациях.

Покажите детям, что эмоции нормальны

«Если ребенок видит, как родители или другие близкие взрослые плачут в определенных ситуациях, это показывает ему, что выражать свои чувства нормально и естественно», — говорит психолог Тамми Льюис Уилборн.

Чтобы воспитать ребенка с высоким эмоциональным интеллектом, важно научить его, что проявлять свои чувства — это нормально. Если слезы родителей вызваны какой-то ситуацией, которая затрагивает и детей (например, смертью бабушки или дедушки), то, давая им возможность видеть свое горе, родители помогают детям понять, что сейчас тяжело всем, а не только им.

«Поскольку у детей пока мало жизненного опыта, часто какие-то мысли или чувства вызывают у них беспокойство: «А это нормально? Может, со мной что-то не в порядке? Почему мне так грустно? Почему я чувствую (что-то) из-за (чего-то)?», — поясняет Уилборн. Переживая горе вместе с родителями, дети понимают, что их печаль совершенно нормальна, и учатся справляться с тяжелыми переживаниями, вырабатывая психологическую устойчивость.

Вдобавок к этому, когда дети видят родителей плачущими, это помогает им осознать, что мама и папа такие же люди, как и все, и что взрослые тоже могут грустить, и это нормально.

Объясните им, что с вами все будет в порядке

«Дети могут испугаться и не понимать, что происходит, увидев, что родители сильно расстроены. Поэтому важно объяснить им (с учетом их возраста), что вы пережили эмоциональный момент, но с вами все в порядке, и все будет в порядке в будущем», — советует детский психолог Джиллиан Робертс.

Задача родителей — объяснить детям ситуацию, дать им понять, что им нечего опасаться и что неприятные переживания можно свободно обсуждать.

«Рассказывая детям о наших собственных переживаниях и о том, как мы учились их контролировать, мы одновременно учим их важному жизненному навыку и показываем, что они тоже могут рассказать о своем опыте, что очень полезно. Такие беседы укрепляют связь между родителем и ребенком», — объясняет Джиллиан Робертс.

Важно, чтобы родители, объяснив причину своих слез и заверив, что все будет хорошо, после этого прямо спросили, что он чувствует.

«Спросите ребенка: «Когда ты видишь, что мама (или папа) плачет, что ты чувствуешь? Это даст ему дополнительную возможность поговорить о своих переживаниях», — советует Тамми Уилборн.



Учитывайте возраст ребенка

Объясняя малышу причину ваших слез, учитывайте его возраст и уровень развития, не перегружайте его лишней информацией, которая может его напугать и лишить ощущения стабильности и безопасности.

«Иногда ситуация, вызвавшая у взрослого слезы, такова, что объяснить ее ребенку невозможно просто в силу возраста — либо это слишком сложно, либо слишком тяжело. Но важно хотя в общих чертах пояснить контекст, чтобы дать малышу понять, что он ни в чем не виноват», — говорит Тамми Уилборн.

«Часто родители не хотят обсуждать с детьми некоторые темы из самых лучших побуждений — они не хотят показывать им мрачные и страшные стороны жизни. Проблема в том, что дети заполняют эти пробелы плодами своего воображения. В итоге у детей недостает информации, чтобы понять, что они видят, они пугаются и испытывают тот самый стресс, от которого их пытались уберечь старшие», — объясняет Уилборн.

Да, не обязательно говорить ребенку: «У нас скоро отберут дом за долги», но можно, например, сказать: «Знаю, ты часто видишь, как папа плачет. Сейчас просто сложный период, но потом все обязательно будет хорошо».

Обсуждать чувства полезно не только с девочками, но и с мальчиками

«Никому не нужно просить разрешения, чтобы испытывать эмоции и уважительно относиться к собственным переживаниям», — говорит Джиллиан Робертс. По ее словам, во многих семьях и культурах принято считать, что проявления эмоций — это что-то постыдное. Эти негативные послания особенно сильно воздействуют на мальчиков и юношей.

«Мы причиняем мальчикам немалый вред, внушая им, что единственное чувство, которое им дозволено переживать и проявлять, это гнев. Родителям мальчиков важно все время обращать внимания на эмоциональные переживания своих детей и объяснять им, что они имеют полное право испытывать любые чувства», — говорит Робертс.

Старайтесь не плакать в присутствии детей слишком часто

Да, детям иногда полезно видеть, что родители плачут, но нежелательно, чтобы это происходило слишком часто. Если малыши постоянно наблюдают слезы взрослых, они могут подумать, что происходит что-то очень серьезное.

«Видя родительские слезы, ребенок может испытывать чувство вины, поскольку он хочет помочь, но в силу возраста не знает, как это сделать. Он может ощущать себя беспомощным, думая: «Что мне делать? Как это остановить?» Вдобавок ему страшно: «Что все это значит? Что будет с моей мамой (или папой)? Что будет со мной?»

Не демонстрируйте слишком бурные эмоции

Стоит ли позволять себе плакать в присутствии ребенка? Джиллиан Робертс считает, что важнее не то, насколько часто подобное происходит, а то, насколько интенсивны ваши эмоции, которые приходится наблюдать ребенку. «Если у вас каждый день на глазах выступают слезы, когда вы видите рекламу с грустным сюжетом, в этом нет ничего страшного. Видя это, ваш ребенок понимает, что вы искренне показываете свои эмоции, при этом прекрасно себя контролируя.

Но если вас сотрясают безудержные рыдания или налицо другие признаки сильнейшего эмоционального стресса, лучше извиниться и выйти из комнаты. Вид родителя, потерявшего контроль над собой, может очень напугать ребенка».

Конечно, защитить детей от неприятного зрелища удастся не всегда. Иногда они невольно становятся свидетелями проявления бурных, бесконтрольных родительских эмоций (например, если внезапно случилась какая-то беда). Но все же Джиллиан Робертс советует сделать все возможное, чтобы этого избежать.

Перевод: Николай Проценко
Источник фотографий: Getty Images