

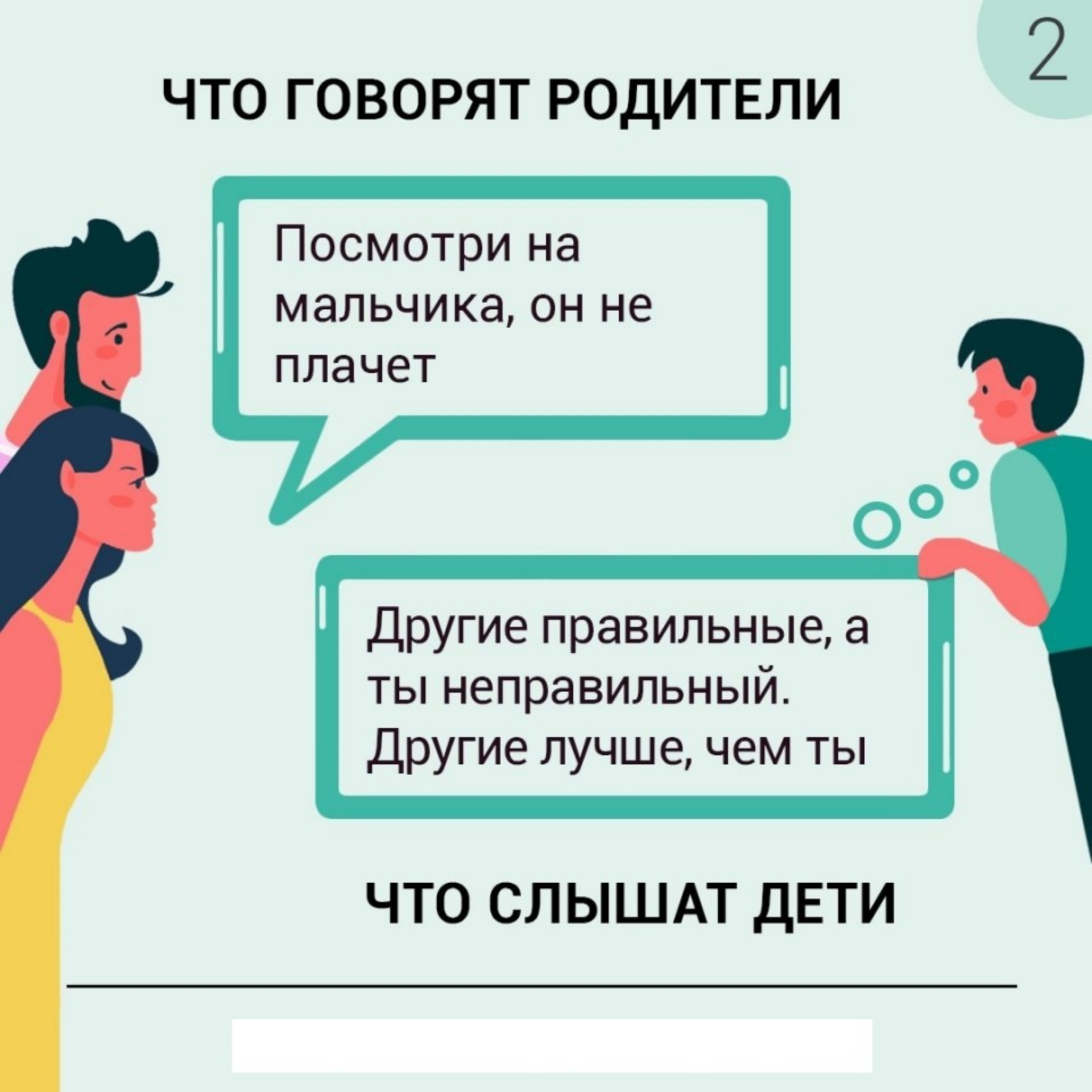


# Как родителям (не) сломать детские эмоции

---



## ЧТО ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ



Посмотри на  
мальчика, он не  
плачет

Другие правильные, а  
ты неправильный.  
Другие лучше, чем ты

## ЧТО СЛЫШАТ ДЕТИ

---

## ЧТО ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ



Будешь плакать,  
оставлю здесь

Ты плохой, я могу  
отказаться от тебя и  
бросить

## ЧТО СЛЫШАТ ДЕТИ

---

## ЧТО ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ



Отдам тебя дяде

Мир настолько опасен, что любой может забрать тебя, а мы тебя не защитим

## ЧТО СЛЫШАТ ДЕТИ

---

# ЧТО ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ



Это не страшно

Ты неправильно  
чувствуешь

# ЧТО СЛЫШАТ ДЕТИ

---



# ЧТО ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ



На тебя смотрят

Окружающие тебя  
контролируют и имеют  
власть, их реакция  
важнее

# ЧТО СЛЫШАТ ДЕТИ

---

# 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.

---

# 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»*

