

КАК БАБУШКИНЫ ПРИЧИТАНИЯ ПОМОГАЮТ ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ

Помню, как в детстве, когда мне случалось поссориться с подругой или получить незаслуженную двойку, я всегда находила утешение у мамы: утыкалась в ее колени и плакала навзрыд. А мама просто гладила меня по голове и приговаривала: «Поплачь, доченька! Горе-то какое, горюшко!...». И не было случая, чтобы через пару минут слезы не заканчивались, а «горе» не улетчивалось...

Сейчас, имея образование детского психолога и работая в детском саду, понимаю, какой силы терапевтический эффект оказывали те мамины слова и ее присутствие рядом. Давайте попробуем вместе разобраться, как же мамы и бабушкины причитания помогают вырастить здорового человека?

все возможное, чтобы малыш вел себя спокойнее. Хорошо, если предпринимаемые родителями действия соответствуют ситуации, но часто от усталости взрослые перестают понимать, что именно происходит с ребенком. Тогда они могут либо излишне стимулировать ребенка (трясти коляску, обкладывать



Столкнувшись с болезненной ситуацией, человеку свойственно испытывать неприятные и «нежелательные» чувства: обиду, злость, огорчение. Но как они стали для нас нежелательными?

Вспомните новорожденного малыша, который с первых часов своей жизни плачет. Мы, взрослые, принимаем это, как должное: любой врач и психолог скажет вам, какой сильный стресс испытывает ребенок после рождения, и какие важные процессы его преодоления запускаются через плач. Но некоторое время спустя, родители начинают уставать от происходящего, и делать

его игрушками, кормить, когда он не голоден), либо вовсе перестать реагировать на малыша.

В обоих случаях маленький человек получает четкий сигнал: плакать опасно! Опасно, потому что можно получить так много, что одному не справиться, или потому что можно потерять внимание самого дорогого человека – мамы. И если такие ситуации повторяются изо дня в день, малыш учится подстраиваться под них. Современные исследования показывают, что дети учатся перестраивать себя под близкого взрослого еще раньше, чем учатся сидеть. А ведь у

маленького ребенка даже нет возможности понять, что с ним происходит. И он просто запоминает, что неприятные ощущения в нем самом неприятны и окружающим.

Малыш растет, и мы начинаем требовать от него все большей «взрослости». Теперь он взаимодействует с другими людьми, и важно, чтобы он делал это успешно. Но в гонке за успешностью мы часто забываем то, о чем помнили при его рождении – чувства человека естественны и требуют выхода. Обида, злость, печаль становятся все более нежелательными. И тут стоит задуматься: для кого они нежелательны? Для ребенка эти чувства такие же обычные, как интерес и радость. Они ответ на события окружающего и внутреннего мира, и природа не зря придумала, что если нам грустно – надо поплакать, а если мы злимся – нужно помахать кулаками. Стало быть, нежелательны эти чувства для родителей. Но почему? А потому, что эмоции, нахлынув, как волна, сносят все на своем пути – и самого ребенка, и окружающих. Поэтому многие так боятся чувств – и своих, и детских.

Важно понимать, что у эмоций всегда есть причины, и каждый имеет право на чувства, поэтому их, как и самого ребенка, нам нужно принять. Но для этого надо сначала понять свои чувства, услышать себя и встретиться со своим внутренним миром – этот путь долг и непрост.

...А пока нам в помощь бабушкина мудрость: «Поплачь, детка, горе-то какое!» Бабушки сами того не зная, пользовались формулой, которую переняли современные психологи и используют ее в работе с острыми чувствами: быть рядом, принять чувства другого, помочь найти им безопасный выход и проговорить то, что происходит с человеком в настоящий момент. А уже после разбираться с причинами – на свежую голову. Этот нехитрый прием легко может использовать каждый родитель. Ведь так важно быть в ладу со своими чувствами: если не прожить их, они затаятся тяжелым грузом в теле – камнем за пазухой, комом в горле, пустотой в сердце.

*Д. Тюмова, педагог-психолог
МАДОУ № 18, г. Салават,
аспирант факультета психологии СПбГУ*