

**Эта статья содержит в себе общий алгоритм о том, как говорить с детьми про своё состояние. А это делать необходимо! Для чего, расскажу далее**



В жизни приходится сталкиваться с трудными событиями, которые вызывают много сложных чувств: страх, бессилие, растерянность, отчаяние, безысходность. И конечно, часто к такому не бываешь готов.

Повседневные дела и обязанности никто не отменял, родительство тоже на паузу не поставить. Нет смысла делать вид, что всё хорошо, тогда, когда вы ощущаете совсем другое.

Во-первых, вы создаёте еще больше напряжения себе, потому что много ресурсов начинаете тратить на сдерживание своих чувств, они в свою очередь накапливаются, это провоцирует возникновение срыва, на ребенка особенно.

Во-вторых, дети очень чувствительны к эмоциональному фону, который есть дома. По невербальным сигналам ребенок всегда считывает состояние и настроения взрослых, а из-за того, что ему не хватает информации, он связывает это с собой в силу эгоцентризма.



Ему начинает казаться, что он делает что-то не то, а что непонятно.



У него появляется страх, что его разлюбят.



Он начинает больше концентрироваться на настроении взрослых, контролировать, наблюдать, чтобы создать себе ощущение контроля и влияния, как способ компенсации дефицита безопасности.



Усиливаются психосоматические реакции, как способ адаптации к той ситуации, которую психика не может до конца обработать.



Усиливается тревога, появляются страхи, ухудшается поведение из-за того, что у ребёнка есть внутри много чувств, которые трудно выразить.

Что происходит с ребёнком, который видит, что взрослый поменялся в своём состоянии, но продолжает делать вид или говорить обратное?

У ребёнка возникает дезориентация, рассогласование со своими чувствами и реальностью, нарушается опора на реальность через себя и свои ощущения. То есть искажается восприятие своих чувств, как достоверных.

**!** Поэтому крайне важно объяснять детям, что происходит с вами.

Что говорить?

**1** Опишите то, что наблюдает ребёнок.

"Я знаю, что ты замечаешь, что у меня грустное/раздраженное настроение. Ты видишь, что я часто не хочу играть или общаться, как раньше".

**2** Опишите, что чувствует ребёнок, выразите принятие.

"Ты расстраиваешь, пугаешься, тревожишься, из-за того, что я так реагирую. Я вижу это и мне важно, что ты чувствуешь".

**3** Опишите потребность ребёнка.

"Ты хочешь, чтобы я с тобой играла, общалась как обычно, а этого не происходит".

**4** Объясните, что это не связано с ребёнком. Скажите, что ваши чувства к ребёнку не изменились, они прежние.

"Моё состояние связано с моими взрослыми делами. Ты точно не причём и не виноват в моём состоянии, я тебя всегда любила, люблю и буду любить."

**6** Если вы плачете, объясните, почему.

Скажите ребенку, что вам нужно время, чтобы погорючить.

"Ты видишь, что я плачу, но это не связано с тобой. Когда я плачу, это помогает мне справляться с грустью. Слезы - это хорошо".

Изменения вашего состояния влекут существенные изменения в жизни ребёнка. Это ни хорошо и не плохо, это реальность. И необходимо, чтобы ребёнок с этой реальностью встречался с вашей поддержкой, а не сам по себе.