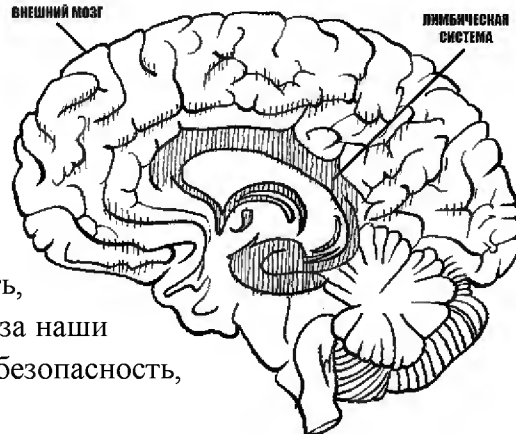


## Про важность поддержки в жизни ребёнка.

Прежде чем мы рассмотрим важность поддержки, нужно понять, как она работает. Для этого рассмотрим, как устроен мозг человека. У взрослых и детей мозг устроен по принципу матрёшки, то есть внутри внешнего мозга спрятан мозг внутренний. Внешний, или кортикальный мозг – это те самые «извилины», «серое вещество», там хранятся знания, умения, способность к суждениям – словом всё то, что делает нас человеком разумным.

Под этим верхним, «разумным» мозгом есть мозг внутренний, лимбическая система, иногда его называют ещё эмоциональным мозгом. Этот мозг отвечает за чувства, за отношения, там рождаются и хранятся страх, радость, тоска, любовь, злость, блаженство – много всего. Внутренний мозг отвечает за наши витальные, то есть жизненно важные потребности – безопасность, привязанность, базовые нужды (голод, жажда и др.).



Если лимбическая система расценила какую-то ситуацию как тревожную, угрожающую жизни или жизненно важным отношениям, в ней включается сигнал тревоги, эмоциональная «сирена». По нервам разносится сигнал: «Боевая тревога! Срочно предпринять меры по ликвидации угрозы!» Подключается тело: учащается пульс, в кровь выбрасывается адреналин, мы замираем в ужасе – чтоб не заметили, или громко кричим – чтобы спасли, или быстро убегаем – чтобы не догнали, или бросаемся в драку – чтобы победить опасность.

Причем объективность угрозы тут – дело второстепенное. Если ребенок боится Бабы-яги под кроватью, не помогает ему просто объяснить, что там никого нет, да и посветить фонариком тоже не помогает. Для его внешнего мозга, конечно, все ясно: под кроватью пусто. А его эмоциональному мозгу страшно, и все тут, никакие доводы разума не помогают. А не страшно, только когда мама рядом.

Чувства ребёнка могут пугать, расстраивать или раздражать, но важно помнить, что неправильными чувства не бывают. Мы видим, что ребёнок испытывает сильные и неприятные чувства. Мы понимаем, что эти чувства заставляют его вести нежелательным для нас образом: плакать, не засыпать, отлынивать от уроков. Нам жаль его, но мы не можем избавить его от самой ситуации: кровь сдать надо, спать надо, уроки делать надо. И мы начинаем сердиться на себя и на ребёнка за то, что он испытывает это чувство.

Делаем мы это по-разному, иногда прямо требуем: «Прекрати бояться! Ты же мужчина!» или «Тебе лишь бы играть, а учиться кто будет!?!», иногда мы говорим спокойно или даже ласково: «Да ладно тебе, это не страшно, успокойся» или «Ну что тебе стоит, сядь да сделай эти уроки». Но в любом случае, мы намертво запираем чувства ребёнка. И тут нужно вспомнить, что все наши чувства родом из внутреннего мозга, доводам рассудка они подчиняются не вполне.

**Что мы можем сделать, чтобы паника внутреннего мозга выключила сигнал тревоги?** Правильно, успокоить ребёнка, дать понять, что вы с ним, что вы принимаете



его вместе с его чувствами и готовы поддержать, помочь, утешить. Здесь будут кстати приёмы активного слушания: «Я вижу, что ты боишься», «Я понимаю, как тебе не хочется делать уроки». Тут главный секрет – сказать именно это и ТОЛЬКО это. Остановитесь, НЕ продолжайте фразой: «Но все равно надо». Ребенок и так в курсе, что надо. Но сейчас ему нужно сочувствие, а не напоминание о суровой правде жизни. Часто одного этого бывает достаточно. Получив от родителей

понимание и поддержку, ребёнок успокаивается, собирается и делает то, что необходимо. Иногда нужна ещё какая-то помощь: «Давай, ты будешь делать уроки, а я пойду пирог печь, и мы потом вместе чай попьём и заодно повторим устные».

Да мы всё это уже сто раз предлагали, подумаете вы, он и слышать не хочет. Конечно, не хочет, если предлагать пока он захвачен своими сильными чувствами, на которые вы сердитесь. Предлагая в этот момент альтернативу, вы как будто его чувства отменяете, объявляете неправильными, неважными. А они-то сильные! Принцип здесь простой: сначала признаем чувства и даем поддержку, ждем, когда подействует и ребенок успокоится, и только потом переходим к оргвыводам и предлагаем конкретные действия. Сначала успокаиваем внутренний мозг, потом обращаемся к внешнему, не наоборот."

p.s. если вы замечаете, что какие-то чувства ребёнка для вас совершенно непереносимы, что вместо сочувствия вы погружаетесь в пучину страха, отчаяния или наоборот, в ярость, возможно это связано с вашей собственной детской травмой. Имеет смысл обратиться к психологу, чтобы её проработать.

Используемая литература:

Л. Петрановская «Если с ребёнком трудно».