Эмоции подростка: как выдержать?

|  |
| --- |
| "Это самый ужасный праздник в моей жизни!" - кричала 13-летняя Рита родителям, когда ей не разрешили включить на новый год любимые песни, а потом порвались колготки и не оказалось новых.  Видимо до этого еще произошли "мелкие" неприятности, а может напряжённый разговор с подругой. И небо закрылось чёрной тучей!  Кроме этих досадных моментов подросток начинает вспоминать все огорчения за год, а то и два до этого. Обвиняет мир в несправедливости. Заявляет, что его никто не любит, а то и ненавидит.  *Сталкивались с таким?* *Как себя чувствовали?*  Часто родители ощущают бессилие в такой ситуации, растерянность или даже чувство вины.  *Почему так сложно выдержать злость и слезы ребенка?*  В этот момент невозможно поговорить с ребенком, обсудить сложность, найти решение. Накал чувств слишком сильный, мозг отключен.  Иногда родителю хочется срочно это прекратить, или самому спрятаться. Это Ваш внутренний ребенок откликается своей болью, обидой или страхом. Невыносимое переживание, необъяснимое разумом.  А иногда, если причина переживания непонятна или кажется незначительной, у взрослого возникает злость и осуждение в виде фраз "ну и нытик", "сам виноват, сам и разбирайся", "вечно делаешь из мухи слона". Разрыв контакта, тоже защита от своей боли.  ***Как реагировать:***  1. Понять, что у любого чувства есть причина, и для ребенка она весомая.  2. Вы не виноваты, так сложились обстоятельства, а Ваш подросток только учится управлять эмоциями и часто принимает близко к сердцу то, с чем мы уже умеем легко справляться.  3. Если эмоции бушуют, взять паузу и сначала обнять себя.  4. Лучше воздержаться от осуждения и выводов, это только усилит напряжение.  И нет смысла приводить разумные доводы. Мозг сейчас не воспринимает их, вы говорите в пустоту.  5. Можно выразить сочувствие, обнять или оставить ребёнка в покое. Назвать чувства ("ты очень расстроена из-за этого всего").  6. Предложить поддержку и свою помощь в решении проблемы, когда ребёнок будет готов принять.  ***Если Вам слишком сложно выдерживать истерику, лучше всего будет уйти в другую комнату, дать себе возможность выразить эмоции. Бывает тяжело и обидно такое слышать, когда Вы готовились к празднику и хотели, чтобы всем было радостно и интересно.***  А если хотите разобраться в причинах своей реакции и найти способ чувствовать себя спокойно и уверенно, давать поддержку, принимая сильные чувства ребёнка, обратитесь к специалисту, который поможет исследовать эту тему и обрести опору. |