

Про пользу и вред фразы "Успокойся"

Нередко в своей жизни я слышу, как люди говорят слово «Успокойся». Произносится оно порой в разных ситуациях, с разными интонациями и с разным посылом.

Сегодня я хочу поговорить о таких ситуациях, когда эта фраза произносится родителями в адрес ребёнка.

Например, идут по улице мама с ребёнком. Ребёнок плачет, он чем-то расстроен. Иногда он горько плачет, иногда кричит практически. А мама в ответ может сказать достаточно резко «Хватит! Успокойся!»

Я в этот момент очень сочувствую ребёнку. Потому что он остается, не услышан мамой. И он чувствует себя отвергнутым, не важным, не нужным и не любимым.

Его слёзы для меня говорят о том, что он в чём-то нуждается от мамы (и не только в чём-то материальном, но и в том, чтобы быть услышанным, понятым), но мама не может ему этого (по каким-то причинам) дать.

Помогает ли ребёнку успокоиться эта фраза?

Вспомните себя в подобных ситуациях. Мне кажется, мы в своей жизни когда-нибудь да сталкивались с подобным. В детстве ли или во взрослой жизни, но такое бывает довольно часто. Помогала ли эта фраза «Успокойся» действительно почувствовать себя более спокойным? Вряд ли.

А что вам хотелось или хочется в этот момент?

На мой взгляд, в тот момент, когда мы испытываем какие-то переживания, нам важно услышать от другого, что он нас слышат. Что он, возможно, даже понимает нас. Что он сочувствует, что это происходит с нами. Мы хотим быть услышанными, мы хотим быть понятыми, мы хотим почувствовать, что мы и наше состояние другому не безразличны. Что мы не одни в этом состоянии.

Почему обычно произносится эта фраза «Успокойся»?

Скорее всего, так происходит, потому что так же поступали и с мамой. Что так говорить привычно. Что мама никогда не задумывалась о последствиях сказанных ею слов. Но если замечать это в отношениях с ребёнком, то можно это привычное поведение поменять.

А что же может действительно помочь успокоиться ребёнку?

Важно сказать ребёнку, что вы сочувствуете ему. Что вам жаль, что так происходит. Что вы что-то не можете ему, к примеру, купить.

Можно сказать примерно следующее: «Я слышу тебя. Я понимаю, что ты хочешь сладости. Но сладости много кушать вредно. И я не хочу тебе вредить. Мне жаль, что так выходит. Мне жаль, что ты расстраиваешься из-за этого. Давай придумаем что-нибудь вместо сладостей?».

А бывают ситуации, когда взрослый с сочувствием говорит плачущему или кричащему ребёнку «Успокойся». Помогает ли эта фраза с сочувствующим посылом?

Если вы вспомните себя в подобной ситуации, то вы, вероятно, согласитесь, что сама эта фраза ничуть не помогает вам почувствовать себя спокойнее. И ваши переживания остаются такими же, как и были.

А что может в этой ситуации помочь ребёнку?

Поможет так же, если вы сможете дать ребёнку почувствовать, что вы слышите его и что вы разделяете с ним его переживания.

«Я слышу тебя. Ты сейчас расстроен. Мне очень жаль, что это так. Я сочувствую тебе».

Такое принятие и поддержка, с большой долей вероятности, поможет ребёнку быстрее успокоиться и почувствовать себя лучше.

И видя ваше сочувствие и принятие, ребёнок учится также поступать по отношению к вам и к другим людям тоже.

А как же поступать в такой ситуации, когда мама, к примеру, устала, или раздражена или злится?

На мой взгляд, можно сказать про своё состояние через Я-сообщение.

Например, "Я сейчас очень устала (расстроена, злюсь и т.п.), но я слышу тебя, что тебе плохо. Я сейчас не могу тебе посочувствовать. Я это смогу сделать чуть позже".

И в таком случае, ребёнок не будет чувствовать хотя бы безразличия к себе. И мама сказав про себя, обозначив своё эмоциональное состояние, уже легче себя будет чувствовать. Ведь замеченные и проговорённые эмоции уже не так сильны. Кроме этого, ребёнок будет знакомиться с эмоциями.

Я предлагаю вам замечать, как часто вы сами говорите своему ребёнку или другому человеку «Успокойся», понаблюдать, или спросить его: «А помогает это слово действительно тебе успокоиться?»

И я предлагаю пробовать вместо слова «Успокойся» говорить про то, что вы слышите другого. Что сочувствуете ему, если вы на самом деле чувствуете сочувствие. Что вам жаль, что так происходит, если вам на самом деле жаль, что так происходит.

Удачи вам на пути познания себя, на пути улучшения отношений с близкими людьми и на пути воспитания счастливых детей!

