

# МУЛЬТ-СТУДИЯ

## «Плакать можно»

Мальчишки не плачут. Так ли это? Гоша старательно прячет слезы, но папа рассказывает ему, почему плакать – это нормально.



Ссылка:

<https://www.youtube.com/watch?v=UxSXvvpJioo>



# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «СЛЁЗЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ»

- Почему люди плачут? (что-то болит, кто-то обидел, у кого-то горе и т. д.)
- А бывает так, что плачут без причины?
- Как ты относишься к таким детям?
- Как бы ты повела себя на их месте?
- Что бы ты пожелала им? (надо потерпеть, стыдно плакать без причины)
- А если хочется поплакать? Ну, например, у кого-то плохое настроение.

Как в этом стихотворении.

*У тучек сегодня плохие прически.*

*Тучки рыдают и капают слезки.*

*А-а-а!*

*Ивушка плачет и плачет березки –*

*С листиков капают, капают слезки.*

*А-а-а!*

*Грустно на свете, печально на свете.*

*Плачут деревья и тучки, и ветер.*

- Что же делать в таких случаях? (успокоить, развеселить)
- Мы же сказали, что стыдно плакать без причины. А всегда ли стыдно плакать? (нет, не всегда)
- А когда не стыдно плакать? (когда больно, обидно, жалко кого-то)



# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Плакать - это естественная реакция на эмоциональные переживания. Как и смех, плач является нормальной эмоцией, которая помогает детям выражать свои чувства и потребности. Плакать - это не знак слабости, как многие могут считать. Плакать - это естественная реакция на эмоциональное переживание и необходимый процесс для освобождения накопившейся энергии и стресса. Запрет плакать может привести к подавлению эмоций и усилению внутреннего давления, что может отрицательно сказываться на физическом и эмоциональном благополучии ребенка.**

**Нужно уметь жалеть других и сочувствовать плачущему.  
Когда человек говорит:**

**Я сочувствую – я чувствую вместе с тобой, я чувствую твою боль.  
Я сожалею – я жалею тебя, я жалею вместе с тобой, тебе плохо и мне тоже плохо. Я сопереживаю – я переживаю вместе с тобой, ты переживаешь и я переживаю за тебя.  
Надо всегда замечать горе других, сочувствовать, сопереживать тому, кому плохо и стараться помочь им.**



# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

## «ПОЧЕМУ РЕБЁНКУ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ПЛАКАТЬ?»

### *Важно научиться грустить в детстве*

Жизнь любого человека начинается с плача. Улыбаться и смеяться ребенок начинает гораздо позже, а плач и крик – это самый первый, можно сказать, базовый способ заявить о себе и о своих потребностях.

Существует множество стереотипов и установок, связанных с плачем и с переживанием негативных эмоций. Например, «Мальчики не плачут», «Плакать стыдно», «Нельзя грустить и показывать свои чувства», «Будь сильным», «Что ты как девочка?». Между тем сформировавшаяся в детстве привычка игнорировать негативные эмоции и неумение их конструктивно переживать ведет к серьезным проблемам уже во взрослом возрасте.

Если вы не умеете грустить и печалиться, то не сможете и в полной мере радоваться. Сдерживание эмоций требует колоссальных усилий, создает напряжение, отнимает множество внутренних ресурсов. Вот почему так важно, уже с раннего детства правильно реагировать на детский плач и учить ребенка справляться с негативными эмоциями.

**Все виды детского (да и взрослого) плача можно условно разделить на три группы:**

**плач как сообщение о потребности (ребенок голоден, хочет спать, намочил подгузник, у него что-то болит и т.д.);**

**плач как способ снятия эмоционального напряжения;**

**плач манипулятивный (когда ребенок пытается добиться своего, закатив публичную истерику).**



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### Не мешайте мальчикам плакать

Желая сыну добра и боясь, что он вырастет плаксивым и слабохарактерным, некоторые родители уже с раннего детства начинают внушать мальчику: «Не реви! Плачут только девчонки», «Ты должен терпеть боль», «Будь мужчиной!». По прошествии лет с ним происходит именно то, чего родители так боялись: их сын становится эмоционально неустойчивым, в стрессовых ситуациях теряет самообладание и впадает в панику.

Более того, мужчина, которому в детстве не позволяли плакать, не сможет оказывать эмоциональную поддержку своим жене и детям. Рядом с ним нужно будет все время быть «стойким оловянным солдатиком». Это часто приводит к неврозам, депрессиям, конфликтам в семье, а иногда может привести и к разводу.

### Как победить истерику?

То же относится и к манипулятивному плачу, когда ребенок с помощью истерики пытается получить желаемое. Спокойно скажите ему: «Я вижу, ты расстроен, потому что хочешь, чтобы мы купили тебе эту игрушку. Но сейчас мы не станем ее покупать, и тебе придется с этим смириться. Давай поиграем пока с другой». Кстати, истерики обычно быстро заканчиваются, как только из поля зрения исчезают зрители. Просто выйдите с ребенком из магазина. Дома можно сказать: «Я понимаю, почему тебе грустно, но не могу сейчас позволить сделать так, как ты хочешь. Побудь в своей комнате, но знаю, что я рядом и готова тебя утешить».

Ребенок всегда пробует расшатать ваши границы, проверить, что можно, а что нельзя. Но если вы дадите ему понять, что посредством истерики договориться с вами не удастся, то постепенно этот способ будет забыт.



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### Нельзя стыдить ребенка за его переживания

Так называемые «слезы тщетности» – это очень важный этап взросления и созревания личности, момент, когда ребенок сталкивается с границами своих возможностей и впервые понимает, что мир не крутится вокруг него: «Соседский мальчик не хочет со мной дружить», «Папа отказывается купить самый дорогой самокат в магазине». Ребёнок испытывает разочарование, злость, печаль, но эти, казалось бы, негативные эмоции, помогают ему взрослеть, узнавать реальный мир. Самое плохое, что можно сделать на этом этапе – стыдить ребенка за его переживания или стараться изо всех сил отвлекать, мол, не плачь, на тебе конфетку, новую игрушку, «будешь плакать, тебя заберет дядя».

Про «отвлекать внимание» во время плача стоит сказать отдельно. Конечно, если малыш упал и разбил коленку, не нужно ему говорить: «Поплачь, побудь в состоянии горя». Можно действительно отвлечь, попытаться утешить. А вот если причина слез более глубокая, как в случае со слезами тщетности, то никакое отвлекание не поможет ребенку «переварить» то, что он чувствует. Вы можете снять «симптом», но напряжение в виде не пережитой эмоции останется, и может привести даже к физическому заболеванию.

**Как же тогда вести себя папе и маме? В первую очередь – быть рядом, утешать, озвучивать переживаемые ребенком эмоции. Также будет полезно поделиться собственным опытом: «Когда-то мне было так же грустно и тяжело как тебе, я тебя понимаю».**



## СКАЗКА ПРО ЛЕЧЕБНЫЕ СЛЁЗКИ

Жила-была девочка Катя, и было ей столько же лет, сколько и тебе. Она очень любила, когда мама сочиняла ей на ночь сказки. Но однажды после вечерних сказок Катя начала плакать. Сквозь всхлипывания она говорила, что очень хочет котенка, но плачет не поэтому, потом - что скучает по папе, уехавшему в командировку, но опять не эта причина ее плача. Она хотела, чтобы выпал зуб и наступил пятый День рождения, а слезы капали на подушку. Даже бабушка забеспокоилась и пришла узнать, что случилось. А девочка призналась, что не знает, отчего плачет.

Мама сначала рассердилась, думая, что дочка просто капризничает, а потом вспомнила события дня: утром Катя ходила на обучение, снега и делала ангелов. После обеда они с мамой принимали гостей, причем малышка активней всего: она по традиции выделяла акробатические номера с дядей Сашей, который после получаса таких упражнений становился мокрым, а Катя хотела еще. Но это не все. Вечером Катя и мама отправились в гости, поздравлять маленького друга с первым годиком. Девочка набегалась вдоволь, наигралась-наобщалась. В общем, день получился очень насыщенный и богатый на события. Даже мама устала, что уж говорить о Катюше.

Вспомнив все это, мама сказала плачущей девочке: "Знаешь, слезы бывают очень полезными, их даже врачи выписывают как лекарство!"



## ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИННАЯ

У тебя в голове так много эмоций, и все они спорят, кто главнее, и никто не хочет уступать. От этого даже стали появляться искры. Мозг сразу принял важное решение-включил слезы. Вода потушила искорки и успокоила разбушевавшиеся эмоции."

Катя сначала не поверила, но она поняла, что с ней все в порядке. На всякий случай попросила стакан воды. Мама ее обняла, и слезы потихоньку прекратились. Со слезами вышли все тревоги и беспокойства. Вскоре ребенок расслабился, задышал ровно и заснул. Так Катя узнала, что каждый человек испытывает множество разных эмоций, а когда их становится слишком много, появляются лечебные слёзы, помогающие организму расслабиться, а человеку – успокоиться. Девочка решила, что об этом нужно рассказать всем мамам на свете, чтобы они знали, что детки плачут не специально, а просто организм так избавляется от слишком сильных эмоций.

### Вопросы по тексту:

1. Из-за чего Катя сказала маме, что она плачет?
2. Почему мама решила, что Катя капризничает? ( потому что каждый раз причина была разная и мама подумала, что девочка просто плачет, что бы мама сидела рядом)
3. Как ты думаешь, из-за чего на самом деле плакала девочка? ( она переутомилась)
4. Как ты считаешь, когда слезы бывают лечебными и почему? ( когда плачешь от усталости, боли - организм дает понять, что надо отдохнуть, расслабиться)
5. Стоит ли плакать из-за того что тебе не дали игрушку или из-за того, что обозвали? Почему? (эти слезы ничем не помогут, он направлены на другого человека и организм тратит много сил на них).

