

## Принцип «5 СЕКУНД»

Существует такой принцип, который называется «5 СЕКУНД молчания». И есть два вида реакции, когда мы сталкиваемся с негативными эмоциями ребёнка.

Первая реакция - это либо сделать внушение ребёнку, упрекнуть его в том, что он не имеет должных качеств, или неблагодарен, или ещё что-то, или постараться его развеселить или отвлечь, тем самым мешая естественному процессу переживания эмоций.

Вторая реакция - это попробовать понять то, что он чувствует, и эти 5 секунд молчания являются тем временем, чтобы проанализировать происходящее. Мамы очень часто дают решения вместо эмоциональной поддержки, что на самом деле не сильно помогает.

Например, ребёнок сильно расстроен или плачет, проявлением эгоистического решения может быть фраза: «Не плачь!» или «Не плачь! Ничего страшного не произошло!». Вместо этого - 5 минут молчания и вместо совета или упрёка просто сказать: «Я понимаю, ты разочарован».

Вместо фразы «Не волнуйся», когда мы видим, что ребёнок чем-то обеспокоен, выдержите паузу, попробуйте сказать: «Да, нелегко. Я знаю, как ты обеспокоен».



Вместо фразы успокоения, что-то вроде: «Ну, ничего! Завтра уже всё будет в порядке», «До свадьбы заживёт», сделать паузу 5 секунд. Понять что в данный момент ребёнку не нужно такое вот ложное воодушевление, не нужно объяснять, почему он не должен себя так чувствовать, и сказать: «Действительно, я понимаю, тебе тяжело. Мне бы тоже было очень грустно, если бы со мною такое произошло».

Вместо фразы: «Ну, ничего страшного», выдержав паузу 5 секунд, мы можем сказать: «Я знаю, тебе больно. Иди сюда, я тебя пожалею». Или просто: «Иди ко мне». Потому что, когда ребёнку плохо, эти фразы сами по себе означают, что сейчас я получу поддержку.

«Ну, что поделаешь, это жизнь»- ещё одна фраза, которую кто-то из нас говорит своим детям, для того, чтобы сделать их сильнее. «Это жизнь» - 5 секунд и дальше фраза: «Ты совершенно правильно сердисься. Я бы тоже сердился».

Вместо фразы: «Могло быть и хуже», 5 секунд паузы: «Я вижу, ты не на шутку испуган. Тебе страшно. Я бы тоже боялся».

«Ну, ничего, в следующий раз получится»- ещё один шедевр. 5 секунд паузы и дальше: «Если бы со мной такое случилось, я бы тоже был расстроен».

Ребёнок может в таких ситуациях не поддержать вашего сочувствия, и продолжать говорить о негативных эмоциях. Помните, что это совершенно нормально, он в процессе. Вы своей поддержкой открыли кран этих негативных эмоций, дан выход. То есть всё сделано правильно.

Это не говорит о том, что этот принцип не работает или вы неправильно его поняли. В проявлениях негативных эмоций логика значения не имеет, в данном случае нужна просто поддержка.

У детей более яркие выражения эмоций, чем у взрослых, поскольку у детей до 9 лет еще не развита способность размышлять. Эмоции проявляются более спонтанно. Разумом дети не могут справиться со своими негативными эмоциями. Им необходим разум другого, более сильного, старшего человека, который при этом был бы эмоционально заинтересован, испытывал бы любовь к нему.

Родители часто не могут оценить силу огорчения ребёнка. Поэтому лучший способ поддержки в данном случае - поверить.