

Об «эмоциональной пуповине» и «токсичном позитиве» в семье

Когда мы задаемся целью помогать ребенку справляться с эмоциями, нужно всегда помнить, что развитие эмоционального интеллекта ребенка не происходит в отрыве от семьи, семейной системы. Все связано.

Мы можем очень много водить ребенка, например, на песочную терапию, в которой он будет прорабатывать свою агрессию или тревожность, или еще какую-то эмоцию. Но...

Если внутри семьи ситуация остается напряженной, то этой проработки будет хватать ровно на то время, пока ребенок в песочнице с психологом занимается + буквально несколько часов после сеанса,

пока ребенок не попадет обратно в квартиру, в семью, где эти эмоции возникают.

Чтобы ответить на вопрос «что делать?», детский нейропсихолог и клинический психолог **Наталья Романова-Африкантова** предлагает сначала разобраться, как это работает, как все связано в семейной системе.

И в сегодняшнем письме мы как раз поговорим про один из механизмов такой взаимосвязи.

«Эмоциональная пуповина»

Ребенок формирует привязанность, потому что в младенчестве и раннем детстве абсолютно беззащитен. Ему нужен значимый взрослый, ведь иначе не выжить.

Этот взрослый обеспечивает его потребности, защищает его, выставляет ему рамки и границы, делая этот мир не таким огромным и сложным, упрощая его до определенного свода правил, постепенно расширяя эти рамки и границы.

Эмоции нам нужны в том числе для того, чтобы **принимать решение:**

- либо бегу туда, потому что там радость;
- либо бегу оттуда, потому что там страх;
- либо вступаю в схватку, потому что там гнев.

Маленький ребенок адекватно оценить ситуацию и обстановку не может. Поэтому он очень-очень «настроен на родительские антенны».

Это значит, что, если мы говорим о ребенке без расстройства аутистического спектра, то он считывает родительские эмоции. Буквально получает их по «пуповине».

Ребенку важно понимать, в каком эмоциональном настроении находится мама, потому что ему нужно принимать решение, как действовать.

Если мама в тревоге, это говорит о том, что существует какая-то опасность и в любой момент нужно будет хвататься маме за волосы, потому что «мы куда-то от страшного зверя побежим».

Поэтому ребенок должен, во-первых, сканировать мамины эмоции, а во-вторых — реагировать на них.

Тревога в этом контексте — про готовность, про то, что мы в любой момент можем побеждать:

«Я тоже должен все время быть готовым бежать».

Поэтому, если мама находится в тревоге, то ребенок будет в каком состоянии? В тревоге.

И здесь совсем не обязательно чтобы мама каким-то образом эту тревогу проявляла и говорила: «Ой, боюсь, боюсь».

«Эмоциональная пуповина» как раз обеспечивает поступление этой информации от значимого взрослого к ребенку. Даже если мы явно стараемся никак не проявлять своего беспокойства, ребенок все равно по огромному количеству невербальных сигналов, которые сопровождают наши эмоциональные реакции, считывает нашу эмоцию.

Он все равно получает подсознательный сигнал на уровне своей подкорки о том, как себя чувствует мама.

Поэтому, если мама в тревоге, значит, ребенок тоже будет в тревоге.

Мы можем сколько угодно использовать самые разные способы снятия стресса у ребенка, но это все будет слабо работать, если эмоционально мама напряжена.

Как только ребенок снова увидит маму, будучи даже после сеанса психолога успокоившимся, он снова в это включится. Так работает природный механизм.

До тех пор, пока у нас с ребенком эта «эмоциональная пуповина» существует, НЕТ способа «потревожиться тихонечко в уголочке» — так, чтобы ребенок ничего не заметил, ничего не понял.

«Что же теперь, все рассказывать ребенку?»

Нет, мы ни в коем случае не должны переносить на детей свои проблемы, подробно делиться своими переживаниями и ситуацией.

Но бывает, что родители находятся в кризисной ситуации и всячески скрывают от ребенка свое состояние и негатив в отношениях, делая вид, что все замечательно. А это своего рода **«токсичный позитив»**.

Если мы пытаемся делать вид, что все хорошо, когда все на самом деле нехорошо, это не поможет ребенку быть спокойным. Ребенок все равно нашу тревогу будет считывать и все равно будет опираться на наше эмоциональное состояние. Это естественно. Так работает.

Поэтому, например, если родители находятся в постоянной тревоге, то у детей появляются трудности с учебой. Когда у ребенка эмоции находятся где-то не там, где предмет учебы, то очень сложно сосредоточиться. Развитие все равно идет из состояния покоя.

Берегите себя.

И почаще применяйте правила радости.