Что сказать ребенку вместо «Хватит плакать»?

 Слезы тщетности (tears of futility) — человеческий рефлекс, который проявляется в плаче при столкновении с неизбежностью, особенно, если разочарование было слишком сильным. Грусть и разочарование – сопутствующие этим слезам чувства. Мы испытываем тщетность, когда что-то не происходит или не может произойти. Когда тщетность фиксируется эмоционально, сигналы подаются в слёзные железы, в результате чего мы плачем. Опыт ощущения неизбежности, сопровождающих переживаний грусти и отпускания очень важен для развития ребенка.

 Что сказать ребёнку вместо «Хватит плакать»?

 •Грустить нормально

•Это действительно тяжело для тебя

 •Я с тобой

•Расскажи мне об этом

 •Я слышу тебя

 •Это было реально страшно, грустно и тд

•Я помогу тебе разобраться с этим

•Я слушаю •Я вижу, что тебе нужно побыть одному. Я буду рядом. Когда захочешь, приходи к мне.