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.