

Стиль

антистресс

Слёзы...

«Кто не плачет?», — спросите Вы?

«Тот, кто не умеет расслабляться», — отвечу я.

Плач – это очищение тела, разума от страха, боли, эмоций, которые заставляют тело напрягаться, вздрагивать.



Давайте вспомним начало плача.

Маленький человечек, проделав сложный путь через родовые пути матери, выходит наружу с помощью других людей, и... плачет. Кто-то сразу, кто-то не сразу. Но в любом случае, плач, это как итог чего-то, окончание чего-то напряженного, что не дает спокойно жить..., когда нужно бороться, не давая себе возможности расслабиться. И самое интересное, что в тот момент никто только что родившемуся малышу не внушает, что плакать нельзя, а наоборот, все ждут его крика!!!

Так почему же потом начинают вдавливать все эти установки о том, что плакать нельзя, а нужно быть сильным??

Екатерина Заварухина для www.styleantistress.ru



Я уважаю мужчин, которые позволяют себе поплакать, хоть изредка, но поплакать, пусть где-то в уголке, или где-то, далеко от людей. Но эти мужчины делают это. Я думаю, что большинство родителей в детстве внушали мальчишкам, что мужчины не плачут. Кто-то, возможно, смеялся и говорил: «Ну что ж ты, как девчонка!», кто-то говорил: «Плакса! Я с плаксами не дружу!» и т.д. Бывает даже, что родная мама говорит ребенку: «иди поплачь в угол, когда закончишь, придешь». Такие слова сразу говорят малышу: *«Я тебя отвергаю, когда ты плачешь, потому что ты не должен показывать свои эмоции, если хочешь, чтобы мама тебя любила. Когда ты плачешь – ты плохой. Стало быть, если ты хочешь быть хорошим – не плачь»*. А это очень печально.

Вспоминаю ситуацию, когда мой сын заплакал (не помню, по какой причине), а рядом стоящая бабуля сказала, плакать нельзя, ты же мужчина! Мой сын изумленно посмотрел на меня, я наклонилась и сказала: «Сынок, плакать разрешается. Если хочется плакать, плачь. А тетя так говорит, потому что она пока не в курсе, но мы-то с тобой знаем об этом! Да?» Сын тихонько ответил: «Да!» Это была маленькая победа от нападений чужих людей на границы маленького ребенка, который пока не может защитить сам себя, потому что просто пока не знает, как это делается. Пока не знает...

Что нам может дать Википедия по обозначению понятия: **СЛЁЗЫ?**

Слезы – это один из очень важных функциональных элементов нашего организма. Слезы бывают физиологическими – это рефлекторные слезы, нужные для увлажнения и очищения глаз, и эмоциональными, возникающими как реакция на эмоциональное потрясение.

Человеческая грусть заканчивается слезами – очищается. Слёзы – итог, разрядка. Иногда даже можно заметить, как плачут животные...

Если маленькому человечку внушить «слезный запрет», то уже с детства малыш будет жить в постоянном страхе, в постоянном напряжении, чтобы не произошло того, чему нельзя происходить.

Что в дальнейшем будет с эмоциями этого малыша?



Стиль

антистресс

Его эмоции будут «вылезать» через кулаки. Разрядка же должна происходить.

Если в семье много напряжения, то возможны всякие психосоматические заболевания.

В итоге, такой уже взрослый ребенок не будет замечать эмоции **не только свои, но и других людей**, поскольку на них (на эмоции) наложен запрет. И в первую очередь, именно мамы начинают задаваться вопросом, почему мой ребенок меня не понимает или не хочет понять? Потому что, уважаемые мамы, когда –то именно вы не захотели понять Вашего малыша...

Уважаемые родители, будьте мудрее!



Если ребенок радуется, радуйтесь вместе с ним!

Если Ваш малыш плачет, обнимите его и скажите ему о том, как Вы его любите просто за то, что он есть, потому что Ваш малыш — настоящий!

Екатерина Заваружина для www.styleantistress.ru

