

Двойственные чувства

Дети любят нас и в то же время нас не выносят. Они чувствуют себя двояко по отношению к родителям, учителям, вообще ко всем людям, которым должны подчиняться. Родителям трудно признать существование двойственного отношения к людям и событиям. В себе они его не любят, в своих детях не терпят. Но можно научиться принимать такое положение вещей. Чтобы в доме не было лишних конфликтов, дети должны знать, что подобные чувства вполне естественны и нормальны. Родителям надо выражать эти чувства вслух, тем самым признавая их реальность:

- Ты и любишь свою учительницу, и не любишь ее.

- Кажется, ты восхищаешься старшим братом, но в то же время он тебя возмущает.

- Ты не знаешь, что делать: тебе хочется поехать в летний лагерь, но и дома остаться тоже неплохо.

Напротив, высказывания такого типа только вредят отношениям с детьми:

- Ты сама не знаешь, чего хочешь! Сегодня тебе нравятся твои друзья, а завтра ты их ненавидишь. Прими хоть какое-нибудь решение, если ты на это способен!

Трудно понять и принять существование двойственных чувств. Но если мы не можем регулировать появление отрицательных эмоций, то вполне можем решить, когда и как их проявлять. При этом необходимо знать, что именно мы чувствуем. В этом - суть проблемы. Детей необходимо научить узнавать свои чувства. Для ребенка гораздо важнее знать, что он чувствует, чем знать, почему он испытывает такое чувство.

Отражение личности в "зеркале"

Как помочь ребенку разобраться в своих чувствах? Мы должны стать неким "зеркалом" его эмоций. Пусть в нем ребенок увидит свои чувства, отраженные в наших словах.

Зеркало показывает нам отражение таким, какое оно есть, не приукрашивая его и не обезображивая. Мы ведь не ждем от зеркала поучений! Задача

такого "зеркала эмоций" - отражать чувства во всей их полноте и без искажений.

- Кажется, ты здорово рассердился.

- Ты его ненавидишь, конечно.

- Наверное, все это тебе совсем не нравится.

Ребенку такие утверждения очень помогают. Они четко называют чувства, которые он испытывает. Теперь он уже сам в состоянии разобраться, что делать дальше.

Правильно разговаривать с ребенком

Это умение облегчает наше общение с ребенком в ежедневных ситуациях. Например, в случае непослушания или когда ребенок испытывает сильные негативные чувства и не может овладеть собой. Это умение помогает найти нужные слова для поощрения и порицания. И оно же необходимо, если мы хотим передать самому ребенку ответственность за события его жизни.

Говорить на языке чувств.

Всем нам приходилось видеть своего малыша или подростка расстроенным, разгневанным, растерянным или испытывающим целую гамму чувств одновременно. Как разговаривать с ним, чтобы в ответ он не закричал, что его здесь не понимают, и не хлопнул дверью?

- Прежде всего нужно прислушаться к ребенку: что с ним происходит? Что он или она чувствует?

- Попытаться представить себя на его месте. Что бы вы сами чувствовали в этой ситуации - гнев, обиду, боль, может быть, голод?

- Назвать это чувство: "Ты сейчас обижен (разгневан, чувствуешь боль, голод...)".

- Сказать: "Ты хотел бы..." - и помочь ему удовлетворить эти желания в воображении.

- Ребенок поймет: его чувства признаются. Ему говорят не о том, что он должен чувствовать, а о том, что он действительно переживает в этот момент. Ему не нужно бояться или стыдиться своих эмоций. Он учится

признавать себя, доверять самому себе. Разговор на языке чувств позволяет ему чувствовать себя в безопасности.

- Очень важно дать ребенку понять, что он может испытывать и два чувства одновременно. Например, ему нравится играть с младшим братом. Но если в какой-то момент все взрослые собрались вокруг малыша, старший чувствует себя покинутым и может испытывать даже ненависть.

- Не станет ли ребенку хуже, если назвать своими именами негативные переживания? Наоборот, он легче и быстрее утешится, если услышит точное обозначение своих отрицательных чувств - его поняли и приняли. Это помогает даже в случае, когда ребенок чего-то очень сильно хочет. Если другой человек понял силу этого желания, справиться с отсутствием желаемого гораздо легче.

Задавать ли вопросы?

Идея обучить родителей правильному языку принадлежит известному американскому детскому психологу. Он считает: чтобы лучше понять чувства ребенка, надо не задавать ему вопросы, а высказываться в форме утверждений.

Например: сын пришел из школы хмурый и несколько помятый. Психолог советует отказаться от вопросов вроде: "Почему у тебя такой унылый вид?", "Что опять натворил?" Лучше прокомментировать: "У тебя был трудный день сегодня". Или: "Тебе, как видно, пришлось нелегко".

Фразы-утверждения помогают ребенку понять: его слышат.

Нередко своими вопросами мы концентрируем на ребенке негативное внимание. Попробуйте не задавать сыну или дочери никаких вопросов в течение нескольких дней. Хочется что-то узнать? Либо воздержитесь от вопроса, либо измените его. Говорите только то, что чувствуете или собираетесь делать сами. А не то, что делает или должен делать ребенок. Например, вместо: "Как ты доберешься домой?" - "Я беспокоюсь о тебе. Мне хотелось бы знать, что ты доберешься домой в полной безопасности".

Без стереотипов.

Понятно, что нам многое может не нравиться в поведении сына или дочери. К тому же мы беспокоимся, что какие-то события могут отразиться на их будущей жизни.

Часто трудно сдерживать свои чувства. И язык наш сам выдает привычные формулировки, когда мы говорим с ребенком. Все же стоит попробовать и постепенно приучить себя к определенному алгоритму, последовательности высказываний.

Допустим, вы собираетесь обсудить с ребенком какую-то не слишком приятную ситуацию - например, прогулы уроков в школе.

1. Сформулируйте в одном предложении, что вы хотите сказать. Если вы узнали о происшествии не от ребенка, объясните, как вам это стало известно. "Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже 10 дней".
2. Скажите, что вы чувствуете по поводу этой ситуации: "Я беспокоюсь", "Я огорчен этим", "Я удивлена".
3. Укажите на возможные последствия такого поведения. При этом можно что-то преувеличить. Важно, чтобы ребенок понимал: это результат вашего размышления. Тогда это не травмирует его и не спровоцирует на то, чтобы осуществить ваши фантазии на деле. "Я представляю, как ты бросишь школу, будешь шататься по улицам, не сможешь найти работу и т. п."
4. Признайте вашу беспомощность. При этом одновременно выскажите желание, что следовало бы сделать самому ребенку. "Я хочу, чтобы ты закончил среднюю школу. Но я знаю, что не могу постоянно контролировать тебя и заставить сделать это".
5. Напомните сыну или дочери: вы могли бы помочь. Но только в том случае, если они сами этого захотят. Здесь важно, чтобы ребенок понял: вы предлагаете ему свою поддержку, но не пытаетесь овладеть всей ситуацией.
6. Выскажите уверенность: ваш ребенок способен принять верные решения, относящиеся к его жизни. И он найдет способы, как их осуществить. "Я знаю, что ты примешь для себя верное решение, каким бы оно ни было".