

Как выслушать ребенка, у которого проблема, и помочь ему справиться со своими чувствами?

Есть перечень типичных реакций сопереживания человека (совет, жалость, защита другого и т.д.). Такие реакции окружающих (как ни странно) только усугубляют наше состояние, которое становится еще хуже, чем было до этого. Чтобы овладеть новым языком принятия и сопереживания, нужно научиться использовать четыре основных приема, которые позволят оказать первую помощь ребенку, у которого есть какая-то проблема.

Как овладеть языком принятия и сопереживания?

Наши типичные реакции сопереживания обычно бывают следующими:

Отрицание чувств («Нет никакой причины так расстраиваться. Глупо испытывать подобные чувства. Ты, наверное, просто устал и делаешь из мухи слона. Не может быть все так плохо, как ты описываешь. Давай, улыбнись...»)

Философский ответ («Слушай, жизнь именно такая. Не всегда все происходит так, как мы этого хотим. Тебе надо поучиться относиться к таким вещам спокойно. Ничто не идеально в этом мире»).

Совет («Знаешь, что я думаю, тебе надо сделать? Завтра утром зайди к начальнику в кабинет и скажи...»)

Вопросы («Ты разве не понимал, что он рассердится, если ты сразу не начнешь этим заниматься? Это когда-нибудь раньше случилось? Почему ты не попытался объяснить все еще раз?»)

Защита другого человека («Я понимаю его реакцию. Тебе еще повезло, что он не раздражается чаще»)

Жалость («Ой, бедненькая. Это ужасно! Я так тебе сочувствую!»)

Попытка психоанализа («Тебе не приходило в голову, что реальная причина того, почему ты так расстроен, кроется в том, что... Будучи ребенком, ты, возможно, боялся... и когда он отругал тебя, к тебе вернулись ранние страхи...»)

Такие реакции окружающих только усугубляют наше состояние, которое становится еще хуже, чем было до этого.

Чтобы овладеть новым языком принятия и сопереживания, нужно научиться использовать **четыре основных приема**, которые позволят оказать первую помощь ребенку, у которого проблема.

1. Выслушайте ребенка внимательно, не отвлекаясь.

Гораздо легче рассказывать о своих неприятностях тому, кто действительно слушает. Родителю даже необязательно что-то отвечать. Часто сочувственное молчание – это все, что нужно ребенку.

2. Разделите чувства ребенка (с помощью слов «да..», «хм...», «понятно») – вместо вопросов и советов. Ребенку сложно думать ясно или конструктивно, когда кто-то задает вопросы, обвиняет или советует ему. Простые слова типа «да..», «хм..» и «понятно» вкупе с внимательным отношением – это стимул понять свои собственные мысли и чувства и, возможно, придумать свое решение проблемы.

Пример неудачного диалога:

- Кто-то украл мой новый красный карандаш.
- Ты уверена, что не потеряла его?
- Уверена. Он лежал на парте, когда я пошла в туалет!

- Ну чего же ты хочешь, если разбрасываешь везде свои вещи. Почему-то у тебя все берут вещи без твоего ведома. Это уже не в первый раз. Я все время тебя повторяю: «Держи свои вещи в сумке». Но ты никогда меня не слушаешь!
- Оставь меня в покое!
- Не хаами!

Пример диалога с использованием приема разделения чувств:

- Кто-то украл мой новый красный карандаш.
- Да?
- Я оставила его на парте, когда пошла в туалет, и кто-то взял его.
- Хм...
- У меня уже третий раз своровали карандаш.
- Ого!
- Знаю, теперь, когда буду выходить из класса, буду прятать карандаш в сумку.
- Понятно.

Удержитесь от того, чтобы давать советы. Это очень заманчиво – попытаться моментально решить проблему ребенка. («Мам, я устал». – «Тогда ложись и отдохни»), а вместо того, чтобы дать совет, продолжайте принимать и отражать чувства ребенка. Когда мы даем ребенку совет или немедленное решение его проблем, мы лишаем его опыта борьбы с собственными трудностями.

3. Назовите чувства ребенка – вместо того, чтобы отрицать их.

Пример неудачного диалога:

- Моя черепашка умерла. Утром она еще была жива.
- Не расстраивайся так, дорогая. Не плачь. Это всего лишь черепаха.
- А-а-а-а!
- Прекрати! Я куплю тебе другую черепаху!
- Не хочу другую!

Как бы мягко мы не убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только еще больше расстраивается.

Пример диалога с использованием приема называния чувств:

- Моя черепашка умерла. Утром она еще была жива.
- О нет...
- Она была моим другом.
- Потерять друга больно.
- Я учила ее всяким трюкам.
- Вам было весело вместе...
- Я кормила ее каждый день..
- Ты действительно заботилась об этой черепашке.

Родители нечасто так реагируют, потому что боятся, что если назовут чувство, то сделают этим еще хуже. Но правда совсем в обратном. Если ребенок слышит название того, что он ощущает, он успокаивается: кто-то признал его чувства. Причем детям не обязательно, чтобы с их чувствами соглашались, они хотят, чтобы их признавали. Утверждение «Ты абсолютно прав» может на какое-то время удовлетворить ребенка, но мешает ему самому разбираться в сути вещей.

Пример неудачного диалога:

- Учительница сказала, что отменяет спектакль нашего класса! Она подлая!
- Это после всех репетиций? Я с тобой согласна! Она действительно поступает подло!

Пример диалога с использованием приема признания чувства:

- Учительница сказала, что отменяет спектакль нашего класса! Она подлая!
- Это наверное, очень разочаровало тебя. Ты так ждал этот спектакль.
- А все из-за того, что на репетиции некоторые баловались. Это их вина.
- Понятно.
- Она рассердилась, потому что никто не знал своих ролей.
- Ясно.
- Она сказала, что если мы подготовимся, она даст нам еще один шанс. Я лучше повторю свои реплики.

Вывод очевиден - когда люди несчастливы, им требуется не согласие, им нужен кто-то, кто признает их чувства. Многим родителям, которые согласны, что чувства нужно принимать, тем не менее сложно реагировать на такие слова, как «Ты подлая» или «Я тебя ненавижу» со стороны своего ребенка. Если это расстраивает вас, вы можете дать ребенку понять это: «Мне не понравилось то, что я сейчас услышала. Если ты злишься на что-то, скажи мне это другими словами. Может быть, тогда я смогу тебе помочь». Ребенку важно дать понять, что все чувства могут быть приняты, но некоторые действия могут быть ограничены («Я вижу, как ты злишься на своего брата. Скажи ему то, что ты хочешь, словами, а не кулаками».) Когда мы принимаем чувства детей, они легче воспринимают границы, которые мы для них устанавливаем.

4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое в фантазии – вместо объяснений и логических выводов.

Когда дети хотят что-то, чего у них нет, взрослые обычно пытаются логически объяснить, почему у них этого нет. Часто чем усерднее мы объясняем, тем сильнее дети выражают несогласие.

Пример неудачного диалога:

- Я хочу чипсы!
- У нас они закончились, дорогой.
- Хочу! Хочу!
- Я только что тебе сказала – они закончились.
- Нет!
- Возьми лучше эти кукурузные хлопья.
- Не-е-е-е-т!

Но иногда, когда кто-то понимает, как сильно ты желаешь чего-то, реальность гораздо легче пережить:

- Я хочу чипсы!
- Я бы хотела, чтобы у нас дома оставались чипсы для тебя!
- Я хочу их!
- Я слышу, как ты сильно их хочешь. Я бы хотела стать волшебницей, чтобы заколдовать тебе огромную пачку чипсов!
- Ну... Может, тогда есть кукурузные хлопья?

Из рассмотренных четырех навыков самый сложный – это способность выслушать детские излияния, а затем «назвать чувство». Для того, чтобы научиться этому, нужно постараться найти слово, которое описывает, что может чувствовать ребенок и использовать это слово во фразе, которая показывает, что вы понимаете его чувство.