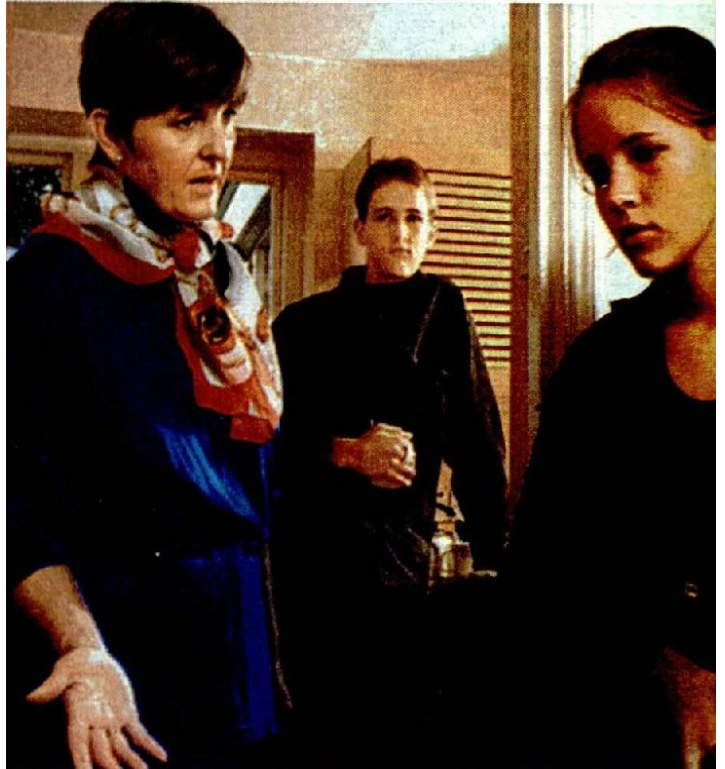


Любите ли вы разговаривать со своим ребенком?

Нет, по-настоящему: выслушивая массу нудных подробностей, не перебивая и не давая скоропалительных оценок. Если вы можете искренне ответить на этот вопрос "да", то вы счастливый родитель. Большинству родителей приходится прилагать усилия для того, чтобы хотя бы не кричать на своих детей, не говоря уж о нормальном общении. А между тем разговаривать с детьми совсем не сложно и даже приятно - если уметь это делать.



Бесплодные разговоры

Многим родителям не нравится, как с ними разговаривают их дети. "Он мне ничего не рассказывает! Не отвечает на вопросы!" - возмущаются они. Но это еще не самое худшее. Некоторые вообще не замечают, что их разговоры с детьми не имеют никакого смысла. "Был в школе?" - "Да". - "Ну и как?" - "Нормально". - "Тебя вызывали?" - "Нет". Естественно, родителям кажется, что дети их не слышат, что надо кричать, чтобы они отреагировали. Дети действительно часто противятся разговорам с родителями. Они не любят, когда им читают нотации, когда их поведение обсуждают или критикуют. Они считают, что родители слишком много говорят. В итоге разговор родителя и ребенка больше похож на два монолога, один из которых состоит из критики и наставлений, а другой из отрицаний и жалоб. Чтобы не заставлять друг друга страдать, родителям и детям нужен другой тип отношений.

Все должно быть иначе

Другой тип отношений основан на уважении и требует, чтобы понимание предшествовало советам и наставлениям. Например, сын страшно разозлился: пикник его класса отменили из-за дождя. Традиционные мамины комментарии: "Нечего злиться - ничего не поправишь!", "В другой раз ходите", "Ну я же не виновата, что пошел дождь, зачем ты на меня сердишься?" Было бы лучше, если бы вместо этого мама подумала: "Разумеется, он очень огорчился, что пикника не будет. Он разочарован. Он хочет разделить это чувство со мной и показывает, как он злится. Он имеет право на такую реакцию. Я помогу ему успокоиться, покажу, что понимаю и уважаю его чувства". Вслух мама может сказать примерно следующее: "Ты, наверное, очень разочарован?" - "Да". - "Ты ведь так хотел пойти на этот пикник!" - "Еще бы!" - "Обидно: все уже приготовили и вдруг пошел дождь". - "Да... Ну ладно, как-нибудь в другой раз". Сыну нет смысла злиться и спорить с мамой, как обычно, ведь она полностью на его стороне. Польза такого общения с ребенком очевидна. Когда ребенок находится во власти сильного чувства, он никого не слушает. Он не способен принять ни совета, ни утешения, ни критики. Он хочет лишь, чтобы его поняли. Но он не может и не хочет подробно объяснить свои чувства, родители сами должны о них догадаться. Когда ребенок говорит вам: "Учительница меня сегодня ругала", не стоит выяснять подробности. Не надо осуждать его: "Наверное, ты заслужил это?" Не надо жалеть: "Бедняжка!" Родители должны показать ему, что понимают его растерянность, обиду, желание отомстить. Догадаться, что он чувствует, несложно. Родители смотрят на ребенка, слушают его, а также полагаются на свой эмоциональный опыт. Каждому известно, что значит получить взбучку при всех. Если родители ответят: "Наверное, тебе было очень неприятно" или "Представляю, как ты разозлился", то ребенок увидит, что родители понимают его. Сильное чувство не исчезает у ребенка, когда ему говорят: "Нехорошо так злиться", "Забудь, это ерунда". Зато оно станет менее интенсивным, когда встретит сочувствие и понимание.

Разговариваем по-новому

У психологов есть несколько общих советов, как показать ребенку в разговоре, что вы понимаете и уважаете его чувства.

От событий к отношениям.

Когда ребенок спрашивает или рассказывает о каком-нибудь событии, иногда правильно откликнуться не на само событие, а на связанные с ним чувства. Например, дочь пожаловалась, что в последнее время подарков ей дарят меньше, чем брату. Не стоит отрицать этого, объяснять, что брат старше, и обещать исправить несправедливость. Детей гораздо больше волнует отношение родителей к ним, чем количество и размеры полученных подарков. Просто обнимите дочку и скажите: "Ты боишься, что я люблю тебя меньше, чем брата? Это не так". Тем самым вы развеете ее опасения. От событий к чувствам. Например, дочь вернулась домой взволнованная и рассказала, что ее подружку мальчишки толкнули в лужу. Вместо выяснения подробностей можно сказать: "Представляю, как ты рассердилась, - и добавить: - А ты не боишься, что они могут обидеть и тебя?" Дочка, встретив понимание со стороны мамы, скорее всего решительно ответит: "Пусть только попробуют!" Начни вы поучать ребенка или проявлять излишнюю озабоченность, исход может быть менее удачным.

От общего к частному.

Когда ребенок дает себе и своим способностям оценку, не стоит просто соглашаться или сразу спорить. Надо дополнить высказывание словами, которые покажут, что вы его понимаете. Например, сын говорит: "У меня плохо с математикой". Ни к чему не приведет ни унылое подтверждение: "Да, в этом ты не силен", ни упорное отрицание: "Ну что ты, все не так плохо", ни дежурные нравоучения: "Если бы ты больше занимался, дела бы шли лучше". Поспешно оказанная помощь может подорвать веру ребенка в свои силы, а после прямого внушения он не захочет в дальнейшем доверять вам свои опасения. На эту фразу лучше ответить примерно так: "Наверное, ты боишься, что мы в тебе разочаруемся?" Или так: "Мы верим, что ты делаешь все, что можешь". Дети часто объявляют родителям о своей глупости, и те бросаются их переубеждать и утешать. Но заставить ребенка сразу изменить мнение о себе невозможно. Один мальчик сказал своему отцу: "Я понимаю, что ты хочешь как лучше, но я не так глуп, чтобы поверить, что я умный". Родители должны показать, что они понимают, какие сложные чувства скрываются за этим простым утверждением. "Я глупый". - "Ты правда думаешь, что плохо соображаешь?" - "Да". - "Ты сильно переживаешь из-за этого?" - "Да". - "Ты боишься получить плохую оценку и сказать что-то не так, поэтому стараешься меньше отвечать?" - "Да". - "Знаешь, я совсем не считаю тебя глупым. Но у тебя может быть другое мнение о себе". После такого разговора ребенок может подумать: "Мои родители меня понимают. Если они не считают меня глупым, может, это и в самом деле не так?" Ребенок почувствует уверенность в своих силах и постарается стать таким, каким его видят родители.

Зеркало



Редко люди (в том числе и дети) испытывают однозначные чувства по отношению к чему-либо. Они любят своих родителей, братьев, сестер, учителей, друзей и одновременно не выносят их. Как ни трудно родителям признать существование таких двойственных чувств в своих детях, надо постараться это сделать. Чтобы в доме не было лишних конфликтов, дети должны знать, что подобные чувства вполне естественны и нормальны. Надо выразить их

вслух, тем самым, признавая их реальность: "Ты любишь своего брата, но иногда он тебя просто бесит", "Ты не знаешь, что делать: хорошо бы поехать в лагерь, но и с друзьями расставаться не хочется". А навредить отношениям с ребенком могут фразы типа: "Ты сам не знаешь, что хочешь! Сегодня тебе нравятся твои друзья, а завтра ты их ненавидишь! Определись уж как-нибудь". Детям сложно разобраться в своих чувствах. Их беспокоит, что они испытывают столь разные эмоции по отношению к одним и тем же людям и событиям. Родители могут научить их узнавать свои чувства. Разговаривая с ребенком, вы должны четко называть те эмоции, которые испытывает он. И признавать его право на эти эмоции. Тогда ребенок получит возможность самостоятельно разобраться, как ему поступать дальше. Ведь, как ни крути, это его жизнь.