

Анна Яковлева

Спасибо тебе, *мама!*

Мама – друг

*Как помочь ребенку
вырасти счастливым
и уверенным в себе*



Анна Яковлева

Спасибо тебе, мама! Мама – друг

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67465452

ISBN 9785005631510

Аннотация

Эта книга универсальная. Она для мам и всех близких ребенка, кто хочет, чтобы он рос счастливым. Она позволит вам:– узнать самое важное о психике ребенка (почему он так себя ведет);– решить глобальные проблемы (непослушание, агрессия, обман, нежелание учиться);– ответить на текущие вопросы (как приучить ребенка чистить зубы, как поддержать его в трудный момент, как не срываться на него);– наладить с ребенком доверительные отношения;– помочь ребенку вырасти психологически зрелой личностью.

Содержание

Давайте знакомиться!	6
Как возникла эта книга?	7
Благодарю	9
Начинаем путь. Точка А	10
Опыт наших бабушек и мам – подспорье или помеха	11
Почему у нас не получается	13
Наша цель. Точка Б	16
Зачем нужна эмоциональная зрелость	17
Как распознать, принять и прожить эмоции	19
Из чего складывается личностная зрелость	21
Задание	27
Вводный урок «Есть контакт?»	28
Для чего нужен контакт	29
Чему мы научимся в ближайшее время	30
Контакт и базовые потребности ребенка	31
Барьеры	35
Задание	36
Урок 1. Языки любви: совершаем действия для ребенка	38
Что такое языки любви	39
Чему посвятить это время	48
Даем «плюс»	49

«Качественно» говорим о неприятностях	50
Делимся радостями и советуемся	51
Какой язык любви главный у моего ребенка	52
Задание	54
Урок 2. Учимся поддерживать ребенка	55
Наши типичные ошибки	56
«А как правильно?»	59
Причины, по которым ребенок не делится своими чувствами	63
«Ребенок все равно отказывается говорить, что тогда?»	66
Задание	69
Урок 3. Устраняем барьеры. Часть 1	72
Когда ждать результатов	73
Спустя полгода ничего не изменилось	74
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Спасибо тебе, мама! Мама – друг

Анна Яковлева

*Посвящается моим детям Варе, Лере, Коле,
Кире, Андрею, Ивану, а также всем детям
и родителям нашей планеты*

Редактор Нелли Абдуллина

© Анна Яковлева, 2022

ISBN 978-5-0056-3151-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Давайте знакомиться!

Меня зовут Анна Яковлева, я клинический психолог с 15-летним стажем, кандидат наук (окончила РГПУ им. А. И. Герцена), член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, счастливая жена и мама шестерых замечательных детей.

Как возникла эта книга?

Работая со своими клиентами – разных возрастов, из России и из-за рубежа, – я пришла к выводу, что каждый может научиться самостоятельно решать большинство психологических проблем, не тратя времени и денег на постоянные консультации. Для этого достаточно освоить ряд инструментов, в эффективности которых я убедилась на практике. Так появилась идея курса «Рестарт». В нем я объединила свои знания новейших методик когнитивно-поведенческой и гештальт-терапии. С его помощью свыше двух тысяч человек не только получили ответы на свои первоначальные запросы, но и выявили свои глубинные проблемы и потребности и наладили свою жизнь.

Участники курса часто писали мне: «Как жаль, что мои родители этого не знали! Моя жизнь могла бы сложиться иначе!» или «Если бы я понимала все это раньше, я бы не допустила столько ошибок в воспитании детей!». И я задумалась: ведь и правда, мы можем сделать так, чтобы наши дети избежали многих проблем, с которыми сталкиваемся мы, были готовы войти во взрослую жизнь более уверенными в себе, способными добиваться успеха, справляться с трудностями и при этом чувствовать себя счастливыми.

С этой целью мы вместе с моей коллегой и давней подругой детским психологом Юлией Кононовой адаптирова-

ли наиболее продуктивные методики «Рестарта» для курса «Спасибо тебе, мама!», рассчитанного на мам и других членов семьи. Благодарные отзывы родителей вдохновили меня масштабировать проект, чтобы как можно больше семей испытали подобное счастье и достигли взаимопонимания.

Книга, которую вы держите в руках, содержит в себе всю теоретическую и практическую информацию, включая задания и разбор реальных кейсов, первой части курса «Спасибо тебе, мама!». Она поможет вам установить теплые доверительные отношения с ребенком, реализовать его потребности в безопасности, значимости и свободе и решить основные проблемы на ранней стадии. Поэтому она называется «Мама – друг».

Более сложные или запущенные ситуации, в которых вам потребуется знание особых техник когнитивно-поведенческой и гештальт-терапии, мы разберем во второй книге «Мама – психолог и мама – тренер», составленной из второй и третьей частей курса. Из нее вы также узнаете, какие инструменты будут полезны вашему ребенку, чтобы противостоять буллингу, манипуляциям и прочим трудностям в отношениях с другими людьми.

Благодарю

Всех, кто приобрел мою книгу, я заранее рада тому, что по мере чтения ваша жизнь и жизнь вашего ребенка будут меняться к лучшему;

Любимого мужа, который поддерживает и вдохновляет меня во всех начинаниях;

Моих детей – многие советы я даю из опыта общения с ними;

Моих родителей, давших мне все, что они могли;

Мою сестру, талантливую телеведущую и актрису Аллу Михееву, которая заражает меня своей смелостью покорять любые вершины и которая озвучила аудио-версию этой книги;

Моих коллег и партнеров, вместе с которыми мы создавали оба курса – Сергея Кузьмичева и Юлию Кононову;

Моего психотерапевта Максима Зрютина, который помог мне приобрести уверенность в своих профессиональных способностях;

Моих преподавателей и наставников, у которых я научилась всему, о чем пишу здесь, – Владимира Георгиевича Ромека, Дмитрия Викторовича Ковпака, Аарона и Джудит Бек;

Моего редактора Нелли Абдуллину, которая помогала мне превратить курс в увлекательную книгу.

Начинаем путь. Точка А

Глобальная цель каждой мамы – чтобы ребенок был счастлив. Что делали для этого предыдущие поколения? Что делаем мы? Давайте подумаем, какие проблемы нам еще предстоит решить и какие задачи поставить перед собой.

Все мы хотим, чтобы наши дети были счастливы. Правда, каждое поколение определяет это по-своему.

Опыт наших бабушек и мам – подспорье или помеха

Наши бабушки, прошедшие голод и лишения послевоенных лет, первым делом следили за тем, чтобы ребенок был накормлен – иногда против воли, тепло одет-обут – даже если ему жарко. То есть считали главным удовлетворение физиологических потребностей. Безусловно, это основа нашего существования, но достаточно ли ее для счастья?

Наши родители вместе со страной потеряли все – перспективы, привычную среду, работу и вынуждены были искать новое место в жизни. Поэтому они мечтали, чтобы мы были успешнее их. Для этого они старались как можно раньше и во всех направлениях нас развить. Помимо школы у нас были всевозможные репетиторы, языковые курсы, музыкалка, спортивные секции. В сознании наших родителей успех был связан с безопасностью от невзгод и гарантией стабильности. Они поднялись на ступень выше бабушек – наряду с физиологическими учитывали наши интеллектуальные потребности. Но делало ли нас счастливее участие в гонке «поступи в престижный ВУЗ» или «стань успешным юристом-экономистом»?

Мы выросли с ощущением, что в детстве недополучили чего-то важного в эмоциональном плане – тепла, сочувствия, понимания. Поэтому начали интересоваться вопросами пси-

хологии, узнали кое-что про пирамиду потребностей. В том числе, выяснили, что человек нуждается в принятии, признании и самореализации. «Вот теперь мы избежим прошлых ошибок, и наши дети будут всесторонне счастливы», — обещали мы себе.

Почему у нас не получается

И все же в общении с ребенком мы ни с того ни с сего слышимся на бабушкины указания: «Надень шапку!», мамины сетования: «А вот у Маши одни пятерки, она еще и на фигурное катание успевает!», или папин крик: «Не будешь учиться, станешь дворником!». Даже если нам удастся подавить в себе внутренний голос наших воспитателей и общаться с ребенком по-новому, следуя рекомендациям психологов, нас не покидает тревога: «я что-то делаю не так» или «вроде бы я все делаю так, но ничего не получается». Почему старые схемы так живучи? И почему попытки использовать прогрессивные методы не приносят желаемого результата?

Дело в том, что, как и наши бабушки-мамы-папы, мы стремимся оградить детей от собственных травм, негативных переживаний и ошибок. Из лучших побуждений, из любви, но тем самым, мы, подобно генералам из крылатой фразы Черчилля, готовим нашего ребенка к прошлой войне. Мало того, что ему придется столкнуться с иными вызовами, так вдобавок преодолевать их он будет с ненужным грузом стереотипов, негативных установок и страхов всех предыдущих поколений. Возможно ли взломать эту программу? Подготовить ребенка к его уникальной жизни, чтобы он достиг собственных целей, реализовал свой потенциал, строил здоровые отношения в деловой и личной сферах, справлялся

с проблемами, не впадая в отчаяние и не теряя веры в себя? Одним словом – чтобы он был по-настоящему счастлив?

Благодаря достижениям современной науки на этот вопрос я с уверенностью могу ответить «Да, возможно!» Причем не в туманном будущем, а уже сейчас: эта книга – карта, а точнее навигатор на пути к этой цели. Она основана на разработанном мной практическом курсе, который уже прошли сотни родителей и решили не только задачу-максимум, но и множество частных проблем, с которыми столкнулись их дети – нежелание учиться, буллинг, возрастные кризисы.

Из этой книги мы узнаем, что такое счастливый, гармоничный человек и как помочь ребенку им стать. Эти знания можно сразу же начать применять на практике. А чтобы новые умения и навыки стали неотъемлемой частью нашего общения с ребенком, мы закрепим их в заданиях и упражнениях. Примеры из опыта участников курса помогут нам не утратить мотивацию – мы увидим, как рекомендации из этой книги меняли их жизнь и жизнь их детей к лучшему. Шаг за шагом мы обретаем уверенность в счастье нашего ребенка и послужим вдохновляющим примером для других растерянных родителей.

Во все это трудно поверить сейчас, когда мы терпим неудачи, испытываем разочарование в себе как в родителе, сталкиваемся с «неразрешимыми» проблемами. И также трудно будет поверить в теперешние трудности, когда мы

освоим методики из этой книги.

Поэтому перед тем, как отправиться в путь, давайте запишем, с чего мы начали, зафиксируем точку А:

– Какие проблемы я хочу решить с помощью этой книги?

– Какие чувства я сейчас испытываю? (каждому чувству можно присвоить баллы от 1 до 10, например: раздражение – 7, страх – 8, тревога – 9)

А теперь «спокойствие, только спокойствие!» Давайте сделаем глубокий вдох и выдох – все, что мы сейчас переживаем, очень тяжело, неприятно, больно, но нормально. И во-все не значит, что мы плохие родители, не умеем любить и, тем более, что с нашим ребёнком что-то не так. Просто мы пока не знаем, как правильно. Зато теперь все в наших руках.

Итак,

Поехали!

Наша цель. Точка Б

А сейчас поговорим о психологической зрелости – залоге счастья и успеха ребенка. Она складывается из эмоциональной зрелости – умения распознавать, принимать и правильно проживать эмоции и личностной зрелости – ответственности, терпения, стремления к саморазвитию, адаптивного мышления. Разберемся, что это значит на практике.

Сейчас мы узнаем, что нас ждет в конце этого путешествия. Для любой другой книги такой ход был бы спойлером и отбил желание продолжать. Но у нас все наоборот: когда мы не просто ставим некую абстрактную цель, но представляем ее конкретно, в деталях, мы задаем мозгу прочную мотивацию, чтобы ее достичь. То есть, чем яснее и понятнее цель – тем охотнее мы будем к ней стремиться.

Где же нам всем хотелось бы оказаться? Там, где наш ребенок – психологически зрелый, то есть готовый к жизни и ее вызовам человек, который чувствует себя счастливым – ценным, достойным, важным.

Из чего складывается психологическая зрелость? Современные психологи выделяют два равнозначных компонента – эмоциональную зрелость и личностную зрелость.

Зачем нужна эмоциональная зрелость

Об эмоциональной зрелости мы что-то слышали из передач по психологии или журнальных статей. Поэтому мы уже не спешим повторять вслед за своими родителями: «Не плачь, ты же будущий мужчина!», или «Девочки не ругаются, это некрасиво!», или «Вот трусишка, что такого страшного в темноте? Там никого нет». Мы усвоили, что испытывать негативные эмоции (обиду, гнев, страх) – это нормально. Но пока не вполне понимаем, как помочь ребенку справиться с его переживаниями, и часто оказываемся в тупике.

Например, когда наш трехлетка устраивает истерику в супермаркете – ложится на пол, сучит ногами и кричит. Мимо проходят покупатели, смотрят с осуждением: «Ну и мамаша!» А нам никак не удастся успокоить малыша, или хотя бы оторвать его от пола. Нас самих окатывает горячим душем разных чувств: жалко ребенка, до злости досадно за свою беспомощность, стыдно перед другими. Но из магазина мы хотя бы можем уйти, а если то же самое произошло в самолете?

Или наш шестилетка чего-то очень боится. Многие наверняка слышали такой совет: «попросите ребенка нарисовать свой страх», некоторые даже последовали ему. Ребенок нарисовал, но страх никуда не делся. Что дальше?

А когда наш пятнадцатилетний подросток страдает от неразделенной любви. Для него это катастрофа, которая лишает его желания жить. Что нам делать? Как не допустить непоправимого?

Благодаря этой книге мы научимся проходить три этапа в работе с эмоциями ребенка: распознавать их, принимать и правильно проживать, чтобы ребенок не причинил вреда себе и окружающим, – теми способами, которые соответствуют его возрасту. А пока рассмотрим их кратко.

Как распознать, принять и прожить эмоции

Распознать эмоцию значит определить, что я чувствую здесь и сейчас, и назвать ее: мне обидно, стыдно, или я злюсь. Как показывают исследования, проговаривание эмоции само по себе снижает ее интенсивность, а также нацеливает наш мозг на поиск выхода из тяжелого состояния.

Принять эмоцию значит понять, что испытывать это чувство в данной ситуации нормально. Если мы замалчиваем, игнорируем или подавляем негативные эмоции, считаем тех, кто их допускает, слабыми, мы не решаем проблему, а наоборот – обостряем ее. Неподъемный груз наших «задвинутых» подальше чувств начинает давить на нас и угнетать здоровье. Многие знают случаи, когда крепкие мужчины умирали от инфаркта в расцвете лет, потому что привыкли «все держать в себе», не давали выхода своим болезненным эмоциям, и эмоции подточили их изнутри.

Как не допустить этого в будущем ребенка? На начальном этапе наша задача – показать, что мы принимаем его эмоции. Видя это, он постепенно тоже начинает принимать их у себя. Например, если нашего сына-подростка бросит девушка, он позволит себе горевать и не будет считать себя слабаком от того, что чувствует боль. Впоследствии он не испугается начать новые отношения.

Без принятия негативных эмоций ребенок не сможет перейти на следующий этап – правильно их прожить, «отжать» досуха, как губку, и отпустить. Соответствующие техники появились в арсенале психологов совсем недавно, и мы с вами обязательно возьмем их на вооружение. Например, боль проживается через так называемую практику «я из будущего», которая основывается на нашей поддержке.

Каждый раз проходя с ребенком эти три этапа – распознавание, принятие, проживание, мы сможем развить эмоционально зрелую личность, способную не только эффективно справляться с собственными кризисами, включая самые тяжелые – развод, потерю близких, но и сопереживать, поддерживать других.

Из чего складывается личностная зрелость

Все мы рождаемся уникальными личностями со своим предназначением. Нам повезло – прошло то время, когда все яркое, индивидуальное порицалось, и нельзя было выделяться. Мы не маршируем в ногу, не носим типовую одежду и потихоньку перебираемся из типовых домов на типовой улице Строителей. Но по-прежнему не каждому удастся раскрыть свой потенциал. Почему так происходит?

Чтобы реализовать свои неповторимые способности, человеку нужно обладать личностной зрелостью – тем стержнем, который поможет ему следовать цели, невзирая на ошибки, соблазны, неудачи и внешнее подавление.

Личностная зрелость складывается из четырех критериев: ответственность, терпение, саморазвитие, адаптивное мышление.

1. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Ответственный человек – это вовсе не тот, кто взваливает на себя все обязанности и себя считает во всем виноватым – в делах и в отношениях. Давайте попробуем перевести это на язык детских проблем. Например, наш ребенок пришел из школы расстроенный, угрюмый: он не смог решить задачу у доски, за это учительница на него накричала. Теперь

он чувствует себя глупым, тупым, неспособным и не хочет больше ходить в школу – а какой в этом смысл, если он дурак? Он не только винит себя в этой проблеме, приписывает себе пропасть недостатков, но еще и не видит выхода из ситуации. Можно ли назвать его ответственным? Вряд ли.

Никакого отношения к ответственности не имеет и другая крайность, когда с человека взятки гладки, он везде не причем, ничего его не касается. В том же примере с учительницей такой ребенок не расстроится, а скорее разозлится: «Мария Ивановна дура! Сдались мне ее тупые задачи! Я не буду ничего решать, надо больно!» При таком разном фокусе итог у этих ситуаций один – успехов в математике от ребенка ждать не стоит.

Личностно зрелый человек умеет четко разграничивать: «Здесь – моя зона ответственности, это я исправлю, а вот на это я повлиять не могу». Ребенок, который усвоил это, после эпизода у доски сделает такой вывод: «Мария Ивановна накричала на меня не только потому, что я был действительно не прав – плохо подготовился к уроку/ не до конца понял материал и не переспросил, но и потому что она устала/ у нее свои неприятности, иначе бы она постаралась помочь мне понять урок».

Таким образом, ответственность предполагает разделение зон влияния, или понимание, что зависит от нас, а чего мы изменить не можем, и поиск оптимального решения. В следующих уроках я познакомлю вас с инструментом, кото-

рый способствует формированию этого качества. И ребенок научится понимать границы своей ответственности, принимать свои ошибки, анализировать их и использовать этот опыт в будущем.

2. ТЕРПЕНИЕ

Вторым критерием личностной зрелости выступает терпение – когда человек может пережить что-то, что его не устраивает. Например, нашему трехлетке приглянулась какая-то игрушка, а мы отказываемся ее купить, или игрушка чужая, ею не хотят делиться, и ребенок тут же закатывает истерику. Для малыша с повышенной возбудимостью такая реакция пока неизбежна: он еще не умеет справляться с ситуациями, в которых его потребности не удовлетворяются сразу. Но если мы будем правильно реагировать на его поведение, с возрастом он будет проявлять больше выдержки и научится выносить то, что ему не нравится. В пять лет он, возможно, немного покапризничает, будет некоторое время обижаться, но примет ситуацию.

3. САМОРАЗВИТИЕ

В третий критерий – саморазвитие – входит несколько связанных понятий: стремление познавать, учиться; склонность к самопознанию; мотивация; самоконтроль; умение ставить и достигать цели; дистальное видение (умение конструировать образ будущего); умение взаимодействовать

с другими людьми.

Овладев этими качествами, к двенадцати годам наш ребенок будет стремиться к осуществлению выбранных целей, с удовольствием учиться и узнавать новое в интересующих его сферах, понимать последствия своих поступков и действовать в соответствии с этим, выстраивать эффективное общение. Если он увлечется, например, музыкой, он будет с удовольствием играть на инструменте, глубже изучать теорию, читать про известных композиторов, с радостью ходить на концерты.

Художники шутят: «Научите вашего ребенка рисовать, и у него не останется денег на наркотики». И в этом есть доля истины: в компании зависимых или поглощенных гаджетами детей и подростков ребенок, занятый настоящим, «живым» делом, не задержится, в их среде ему будет скучно. Он будет испытывать драйв от другого – ему захочется идти вперед к своей цели.

4. АДАПТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Четвертый критерий по классификации А. А. Реана, специалиста в области психологии личности, называется «позитивное мышление», но правильное было бы говорить об «адаптивном мышлении». Это представление о себе, включающее комплекс убеждений или идей: «со мной все в порядке», «я значим», «я нужен», «я справлюсь», «я переживу», «другие люди надежны», «мир меня принимает».

Человек с адаптивным мышлением легче приспособливается к новому, быстрее ориентируется, находит свой путь в стремительно меняющемся мире. Какие бы кризисы ни происходили вокруг него – пандемия коронавируса, спады в экономике, и какие бы проблемы ни приносили в его жизнь, он сможет справиться с ними менее болезненно.

Хотя мы приводим критерий адаптивного мышления в последнюю очередь, его можно считать самым главным – без него не созревают предыдущие три качества. Человеку не стать по-настоящему ответственным, если он не допускает, что может быть где-то не прав и в этом нет ничего страшного, или если он считает других ненадежными, кругом виноватыми. Достаточным терпением обладает тот, кто знает, что может решить проблему, и не чувствует себя никчемным, даже если на него кричат или жестко критикуют. Желание развиваться возникает, когда человек уверен в своей значимости, способностях и силах достичь результата.

Способствуя формированию у ребенка адаптивного мышления, мы поощряем его ответственность, терпение и развитие, а в совокупности – воспитываем зрелую личность. И что бы ни было у него сейчас: учитель поставил двойку, его команда проиграла соревнования, или что бы ни случилось в будущем: его уволили, он переживает развод, он не утратит ощущения собственной ценности, не побоится преодолеть испытания, не перестанет общаться с людьми, не замкнется на себе и своих проблемах.

Теперь, когда мы все это прочли, нам самим хочется стать такими, каким будет наш ребенок, исправить собственное детство. И это возможно. Для взрослых есть свои техники, которые я даю в курсе «Рестарт». А вот понадобится ли подобный курс терапии нашим детям – зависит от нас.

Задание

Перед тем, как продолжить, давайте попробуем определить, исходя из поступков и реакций нашего ребенка, какие негативные идеи или убеждения у него уже сформировались, и приблизительно на сколько процентов:

«Со мной что-то не так» _____

«Я не значим» _____

«Я не нужен» _____

«Я не справлюсь» _____

«Я не переживу» _____

«Другие люди ненадежны» _____

«Мир меня не принимает» _____

Не терпится все это исправить? – Тогда идем дальше!

Вводный урок «Есть контакт?»

Бывает, просишь о чем-то ребенка – убрать игрушки, сделать уроки, да просто сесть за стол, где уже остывает обед, а он – ноль эмоций, будто не слышит. Повторяешь просьбу несколько раз, повышая голос, в конце концов, не выдержишь и кричишь. Знакомая ситуация?

Часто потом, когда ребенок наконец откликнулся и выполнил просьбу, мы раскаиваемся. Чувство вины усугубляется тем, что на ум приходят рекомендации детских психологов – «опосля» или примеры наших более терпеливых знакомых, которые не срываются на своих детей. Но прежде всего нам становится жалко ребенка. Мы обещаем себе быть сдержаннее – до следующего раза, когда наши слова снова как об стенку горох.

А случается, у ребенка возникла какая-то проблема: его обижают в школе, или ему не дается учеба, он скатывается до двоек и рискует остаться на второй год. Но он до последнего скрывает свои неприятности и конфликты, и мы узнаем о них от других, когда все зашло слишком далеко.

Казалось бы, такие разные ситуации, но причина у них одна – плохо налаженный контакт.

Для чего нужен контакт

Чтобы ребенок слышал нас, обращался к нам, как только у него возникнет проблема, делился своими переживаниями, мыслями, ему необходимо чувствовать близость с нами – чувствовать, что мы его любим, принимаем таким, какой он есть, что мы готовы его выслушать и поддержать, тогда в ответ он будет испытывать доверие, радость и благодарность. Это фундамент, на котором строятся близкие отношения.

Правильно установленный контакт не только способствует эффективному общению, он формирует у ребенка базовые идеи «я значим», «я нужен», «важен», «достоин», «другие надежны» – то есть основу уверенности в себе и доверия миру, те компоненты психологической зрелости, о которых мы говорили выше. Благодаря им ребенок сможет легко социализироваться в обществе.

Чему мы научимся в ближайшее время

Наша книга не зря называется «Мама – друг». Чтобы добиться всех целей, которые мы перед собой поставили, и тех, о которых даже не мечтали, нам необходимо стать старшим товарищем своему ребенку – надежным, мудрым, терпеливым помощником, который передаст ему свой опыт и при этом будет уважать его.

Кого мы называем хорошим другом? – Того, кто нас понимает, сочувствует в беде или радуется с нами, говорит искренне, не манипулирует нами. Урок за уроком мы научимся поступать точно так же со своим ребенком: выстраивать с ним теплые отношения, основанные на взаимопонимании, поддерживать, правильно реагировать на его эмоции, открыто выражать позитивные и негативные чувства, просить. Мы узнаем, что помогает наладить контакт, а что мешает ему.

Кто-то возразит: «Мама-друг – звучит мило, но мама не может только дружить с ребенком, должна же она его воспитывать, указывать, что можно, что нельзя?» Мы обязательно поговорим об этом в последних уроках нашей книги: выясним, что разумно разрешать, а что – запрещать.

Контакт и базовые потребности ребенка

Прежде чем мы приступим к работе, мне бы хотелось подчеркнуть один важный момент. Об установленном контакте можно говорить, когда удовлетворены три базовых потребности ребенка: в безопасности, значимости и свободе.

1. БЕЗОПАСНОСТЬ

Конечно, мы стараемся оберегать ребенка от ситуаций, которые представляют угрозу его жизни и здоровью, заботимся о его благополучии – обеспечиваем кров и питание.

Но потребность в безопасности включает в себя не только это. Также важно взаимодействовать с ребенком таким образом, чтобы он чувствовал себя с нами под надежной защитой, был уверен, что мы не выгоним его из дома, «не отдадим дяде полицейскому» или «бабайке», да и просто не дадим никому в обиду. Какое бы замечание ни делала посторонняя тетя на детской площадке, воспитательница или учительница, мы на его стороне – готовы выслушать и помочь в любой ситуации.

Кроме того, ребенок чувствует себя в безопасности, когда он нас не боится и может поделиться с нами всем, что его беспокоит. Во-первых, не боится, что мы его отругаем или накажем. Во-вторых, не боится тревожить нас своими про-

блемами. Например, когда мама рассказывает ребенку, что она не может пережить развод и сильно страдает, это также затрагивает его безопасность – он постарается скрыть свои неприятности, чтобы не расстраивать ее еще больше. В ситуациях, когда ребенок чувствует, что он со своими потребностями «опасен» для родителей, приносит им боль, недовольство, дискомфорт или вред, речь идет о нарушении его потребности в безопасности.

2. ЗНАЧИМОСТЬ

Об этом мы уже говорили вначале и будем говорить еще много. Отмечу, что удовлетворить эту потребность мы можем, если, во-первых, будем общаться с ребенком на его языке любви по Чепмену – языки любви мы разберем уже в следующем уроке, во-вторых, открыто говорить о позитивных и негативных чувствах.

Почему открытое выражение чувств влияет на ощущение значимости? Например, когда ребенок не убирает за собой, мы говорим в сердцах: «Как же ты меня достал своим бардаком!» Мы имеем в виду, что нас раздражает беспорядок в его комнате, нам бы хотелось, чтобы он навел чистоту. Но мы сообщаем об этом косвенно, чем подрываем его ощущение значимости. Из наших слов ребенок считывает: «Я достал родителей. Когда у меня беспорядок, я им не важен, не нужен, не ценен». Когда мы открыто говорим о том, что вызвало наше недовольство, мы делаем акцент на определенных

действиях – отделяем поступок от ребенка, даем понять, что наша любовь к ребенку не зависит от порядка в комнате.

То же происходит, когда мы испытываем позитивные чувства. Когда мы просто восклицаем: «Наконец-то убрался! Молодец!» Пусть мы используем положительный стимул, эффект тот же, ребенок думает, что он значим и нужен только при определенных условиях: «Я ценен и нужен своим родителям, только когда у меня в комнате порядок».

Мы подробнее поговорим о том, как открыто выражать пожелания, просьбы, негативные и позитивные эмоции в шестом, седьмом и восьмом уроках.

3. СВОБОДА

Наконец, трудно установить контакт, если не удовлетворена потребность в свободе. Это все равно, что растить птицу в золотой клетке – мы будем холить ее, лелеять, но не давать возможности летать – исполнять свое предназначение. Представим, если любящий муж всячески обеспечивает жену, дарит ей цветы, проявляет знаки внимания, но не хочет, чтобы она выходила на работу, или не пускает ее провести вечер с подругами – можно ли в этом случае говорить о равноправных отношениях, о настоящей любви и доверии?

С ребенком все немного сложнее. Мы не можем дать ему полную свободу действий, потому что у него пока небольшой жизненный опыт, он не знает, к каким опасным последствиям могут привести его действия. Здесь потребность в без-

опасности может вступить в конфликт с его стремлением к свободе. Разобраться в том, как обеспечить безопасность, не ущемляя свободы ребенка, нам поможет правило светофора, которому посвящены последние уроки этой книги.

Барьеры

На пути к удовлетворению базовых потребностей стоят многочисленные барьеры, которые мы сами же и создаем. Это ошибки в общении, закрытые способы выражения наших пожеланий и чувств. К ним относятся приказы, нотации, вопросы, не требующие ответа, и многое другое, что мешает нам выстроить контакт с ребенком. Мы изучим их в третьем, четвертом, пятом уроках.

Итак, перед нами выстроился маршрут, по которому мы последуем. Давайте сделаем первый шаг!

Задание

Возможно, вы уже что-то знаете о том, как наладить контакт с ребенком. Давайте проверим.

Оцените от 0 до 10 каждый пункт, где 0 – «не характерно», «не понимаю, о чем речь», а 10 – «характерно для меня»:

- Знаю языки любви своего ребенка
- Замечаю, когда ребенок начинает отдаляться, теряется контакт (истерики, отстранения, конфликты, грызение ногтей)
- Использую языки любви, когда ребенок начинает отдаляться, теряется контакт
- Использую языки любви просто так, на автомате, профилактически
- Знаю, как правильно поддерживать ребенка
- Использую алгоритм поддержки ребенка на практике
- Знаю, что такое барьеры в общении
- Не допускаю использования барьеров
- Знаю, как открыто выражать положительные чувства
- Регулярно открыто выражаю положительные чувства
- Знаю, как правильно просить
- Регулярно правильно прошу
- Знаю, как правильно сообщать о том, что мне не нравится
- Регулярно правильно сообщаю о том, что мне не нра-

вится

– Знаю в каких случаях категорически запрещать, в каких идти на компромисс, в каких однозначно идти навстречу ребенку

– Знаю, как правильно реагировать на истерику

– Умею правильно реагировать на истерику

– Знаю, как правильно реагировать на агрессию ребенка

– Регулярно правильно реагирую на агрессию ребенка

Если вам пока не удалось набрать высоких баллов хотя бы по двум из перечисленных пунктов, уроки этой книги вам очень пригодятся.

Урок 1. Языки любви: совершаем действия для ребенка

Отчего порой так трудно добиться взаимопонимания с ребенком? – Возможно, мы с ним говорим на разных языках любви. Что это за языки, почему так важно их знать, как им научиться и понять, какой язык любви «родной» для нашего ребенка – разберем в этой главе.

Что такое языки любви

Прежде чем ждать чего-то от ребенка, нам нужно дать ему позитивный заряд, создать «депозит благодарности», наполнить его положительными эмоциями. Добиться этого можно через удовлетворение потребности в значимости посредством определенных действий для ребенка. Не тех, которые удобны нам в данный момент, а тех, в которых он по-настоящему нуждается. Они и составляют его язык любви – то, что он воспринимает как любовь, понятный ему способ выражения этого чувства. Первым об этом написал американский семейный психолог Гэри Чепмен. Его бестселлер «Пять языков любви», написанный в 1979 году, до сих пор не теряет актуальности. Подробнее о том, как их использовать в семье и на работе, можно узнать из 15 изданных книг Чепмена. А мы сосредоточимся на тех моментах, которые важны во взаимодействии с ребенком.

Порой из поступков ребенка родителям трудно понять, каких действий с их стороны он ждет, чего ему не хватает, чтобы почувствовать себя любимым. Кто-то радостно бежит навстречу маме с только что нарисованной картинкой, кто-то спешит обнять, а кто-то, наоборот, отталкивает от себя родителей – все это сигналы о его потребностях, которые мы можем научиться считывать и таким образом понять его язык любви.

Чепмен выделяет пять языков любви: прикосновения, акты служения, слова поддержки, подарки, качественное время. Рассмотрим их по порядку.

1. ПРИКОСНОВЕНИЯ

Прикосновения, физический контакт – это один из самых ранних языков любви, который понимают даже младенцы. Но с возрастом необходимость в нем не пропадает, даже если кажется, что наш повзрослевший ребенок прекрасно обходится безо «всех этих нежностей».

Приведу случай из своей практики, когда я помогла клиентке определить прикосновения как основной язык любви ее дочери. Мама считала девочку гиперактивной, потому что та носилась всюду, как угорелая, рассыпала муку, роняла вещи, все ломала и портила. Подбегая к маме, она толкалась головой в ее живот, словно бодаясь. Так я определила, что девочке не хватает маминой ласки. Я спросила клиентку:

– Как вы реагируете, когда она это делает?

– Я ее отталкиваю.

Этот ответ подтвердил мою догадку: дочери хотелось телесного контакта, в котором ей отказывали, отсюда такое поведение, призванное всячески привлечь мамино внимание – по сути это крик о помощи: «Я не чувствую себя значимой, мне нужна твоя любовь».

И я предложила маме в следующий раз не отстраняться от дочки, а наоборот, прижать ее к себе и держать в объятиях

столько, сколько потребуется ребенку. Тогда впервые она обнимала ее в течение двадцати минут, и все это время ее «гиперактивная» девочка была спокойна, даже не шевелилась.

Раз уж мы коснулись темы непоседливых детей, подскажу простой лайфхак – как отличить по-настоящему гиперактивного ребенка от того, кому недостает нашего внимания. Если ребенок может в течение двадцати минут смотреть мультики, не отрываясь, значит, он не гиперактивный по своей природе, ему не хватает нас – нашей заботы, нашего интереса к нему, совместного времени, ласки.

По собственному опыту знаю, как важны ребенку прикосновения мамы. Случается, когда нашего двухлетнего Андрюшу укладывает муж, сын капризничает, подолгу не засыпает. Тогда я захожу в детскую, беру Андрюшу на руки, сижу с ним, глажу по головке, при этом рассказывая сказку или напевая колыбельную. Вначале он весь зажат, напряжен, но постепенно расслабляется. Я шепчу ему: «Спи, сыночек». И он больше не противится сну, не плачет, а тихо засыпает, потому что он понял то, что ему в тот момент было важно понять, его потребность была восполнена. Почему он капризничал и беспокоился? – Он хотел убедиться, что по-прежнему значим, важен для меня. Стоило ему проверить, что с этим все в порядке, что мама его по-прежнему любит, как ушла тревога, не дававшая заснуть.

Ребенок постарше может прибежать к нам среди ночи и пожаловаться: «Мне страшно! Я боюсь бабайку!» Это то-

же может означать, что ребенок не чувствует себя любимым. В этом случае важно не высмеивать и не отрицать страх: «Бабаек не существует», «Ты уже большой, чтобы такого бояться», а принять эмоции, поддержать. Например, можно сказать: «Понимаю, мне тоже иногда в детстве, особенно после просмотра фильма про войну, было страшно ночью, это нормально», и обнять. Таким образом дать ребенку ощущение значимости, нужности.

Подросток компенсирует недостаток любви через переписку в соцсетях или компьютерные игры. Там он ищет ответы на вопросы: «А значим ли я? Важен?» Ему трудно уснуть, пока он не получит подтверждения. И, например, когда он проходит очередной уровень игры, он ненадолго успокаивается: «Я победил, все-таки на сегодня я чего-то стою, можно спать». Но общение в чатах, игры – это суррогат, временная компенсация, которая не может по-настоящему удовлетворить его глубинные потребности. Закрыть их, дать ребенку уверенность в своей значимости может только мама.

2. АКТЫ СЛУЖЕНИЯ

У некоторых детей ведущим языком любви могут быть акты служения, помощь. В этом случае, как только ребенок учится говорить, он начинает просить нас сделать что-то для него: «Мамочка, помоги!», «Нарисуй лошадку», «Завяжи мне шнурки!», «Испеки блинчиков», «Покатай меня на качелях».

Мы думаем, что это очередные капризы, тем более, когда ребенок недавно досыта поел (какие еще блинчики?), умеет завязывать шнурки, рисовать лошадку или раскачиваться. Мы боимся излишне его разбаловать и отвечаем отказом на его «бесконечные», «нелепые» просьбы. На самом деле в этих просьбах кроется вопрос: «Мам, ты меня любишь?» Своим отказом мы подразумеваем: «Нет, мне некогда печь блины/ты сам можешь завязать шнурки/рисовать», а ребенок слышит: «Нет, я тебя не люблю». Поначалу ребенок очень расстраивается, просит нас снова и снова. Убедившись, что он «не любим», либо протестует, проявляя агрессию к окружающим или аутоагрессию – агрессию, направленную на самого себя, либо смиряется и погружается в уныние, апатию.

3. СЛОВА ПОДДЕРЖКИ

Ребенок, для которого слова поддержки служат ведущим языком любви, зачастую сам обращается с ними к близким: от души благодарит – «Я как раз мечтала о такой кукле! Спасибо большое!», делает комплименты – «Мамочка, ты сегодня замечательно выглядишь!», сопереживает – «Ой! Мамулечка, что случилось? Почему ты такая грустная?» И ждет такого же чуткого отношения к себе. В общении с таким ребенком нам нужно не забывать его подбадривать, называть его ласково – «зайчик мой», «моя ласточка», «мое солнышко».

Не всем слова поддержки и ласковые обращения даются легко. Например, если в семье наших родителей говорить их было не принято, считалось ненужным «сюсюканьем», то нам будет труднее перейти на этот язык любви. У нас не были развиты нейронные связи, отвечающие за такой способ общения. Но это вовсе не значит, что нам поздно ему научиться. Использование этого языка, как любого другого, – навык, который можно выработать.

Можно собирать ласковые эпитеты из сказок, детских стихов, добавлять к словам уменьшительно-ласкательные суффиксы («сыночек», «доченька», «Машенька», «Ванечка»), подписаться на блоги мам, которые используют слова поддержки, наблюдать за тем, как они общаются со своими детьми.

Иногда мамы просят меня привести примеры подобных реплик. Допустим, что бы я сказала своему ребенку, если ему не спится: «Зайчик, ты не можешь уснуть? Ты мой сладкий, давай я тебя обниму. А как прошел твой день?» При этом, обсуждая события, которые ребенок пережил за день, стараемся обращать внимание на плюсы, найти, в чем его можно поддержать:

– Как в школе?

– Ой, мам, я еле высидел все уроки.

– Но все-таки ты смог. Я так рада, что у тебя получилось!

А на переменках побегал?

– Да, мы с Настей играли в догонялки.

– Ух ты, как здорово! Весело вам было?

– Да.

– Как я за тебя рада, мой хороший.

Чем чаще мы будем практиковаться в этом языке любви, тем проще нам будет общаться со своим ребенком, достигать взаимопонимания, а он будет чувствовать, что любим и значим.

При этом важно помнить, что такой ребенок очень чувствителен к любым словам. Критику, жесткое обращение и молчание он воспримет гораздо болезненнее других.

4. ПОДАРКИ

Пожалуй, это самый неоднозначный, «хитрый» язык любви. Для очень немногих детей подарки значат то же, что для других прикосновения, акты служения, слова поддержки, – «Мама меня любит, я важен». Но в большинстве случаев подарки – это заменитель того, чего ребенку не хватает. Не понимая, в чем он в данный момент нуждается – объятьях, поддержке, помощи, ребенок видит привлекательный стимул – яркую игрушку, модную одежду, дорогой гаджет – и просит: «Купи!». Некоторые мамы, особенно те, которые много работают, проводят с ребенком мало времени и испытывают чувство вины по этому поводу, охотно соглашаются на просьбу. Ребенок отвлекается на новую вещь, он счастлив, но ненадолго, ведь его истинная потребность так и осталась неудовлетворенной.

Как понять, являются ли подарки истинным языком любви ребенка или всего лишь компенсацией? Важно понаблюдать за тем, как он себя ведет, получив ту вещь, о которой просил. Если он долгое время счастлив, спокоен, если он ценит покупку, часто и бережно ею пользуется, то подарки для него – выражение нашей любви. Если он быстро забывает о новой вещи, обращается с ней неаккуратно, ломает и снова просит что-нибудь купить, закатывает истерики, то ему не хватает чего-то более важного. У него другой язык любви. Ребенок либо еще слишком мал и не может объяснить, что ему нужно, либо уже разуверился, что дождется желаемого отношения.

5. КАЧЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯ

С этим языком любви сейчас большие сложности. Мы все делаем на бегу, второпях – перекусываем, отдыхаем, общаемся, и при этом краем глаза проверяем телефон. В результате ни в какое занятие мы не погружаемся полностью, падает концентрация, и как следствие, эффективность.

Когда мы переносим такой подход на общение с детьми, страдают все: в наших отношениях растет трещина, а ребенок теряет ощущение своей значимости, важности. Ведь по большому счету для полноценного проявления всех упомянутых языков любви необходимо уделять ребенку внимание, полностью посвятить ему отведенное время. Тем более это касается тех детей, для которых качественное время –

ведущий способ выражения любви.

Итак, качественное время – это прежде всего время полноценного внимания нашему ребенку. Ему одному, то есть, во-первых, наедине с ним, а не наряду с другими детьми, его братьями или сестрами, а во-вторых, не отвлекаясь на параллельные дела, тем более телефон.

Чему посвятить это время

А что, собственно, делать в это качественное время? – Все, что нам и нашему ребенку нравится делать вместе. Можно пойти гулять в парк, покататься на аттракционах. Можно посидеть в кафешке за любимым десертом и поговорить по душам. Можно поиграть с ним в игрушки, построить палатку из стульев и одеяла или затеять пикник на лужайке перед домом. Можно почитать ему вслух – не механически, а обсуждая события книги, картинки; спрашивая, какой герой ему нравится, какой нет, как бы он сам поступил на их месте; стараясь следовать за интересом ребенка – на что он сам обращает внимание, что ему любопытно или непонятно.

Сколько качественного времени нужно ребенку? Многие мамы сетуют, что они загружены работой, домашними делами: «Где я возьму столько времени для ребенка, если у меня в конце дня остается буквально один свободный час?» И здесь я всегда подчеркиваю: неважно – сколько, важно – как. Долгие походы и мероприятия можно отложить до выходных, но каждый день уделять ребенку от пятнадцати минут до полчаса просто необходимо.

Даем «плюс»

Действуем по обстоятельствам. Например, мы как раз собирались заварить себе чашечку вечернего чая, можно пригласить ребенка: «Давай попьем чай вместе!» Сесть рядом, поговорить о событиях ушедшего дня или о том, что волнует ребенка. Или наш ребенок получил хорошую оценку за контрольную, смастерил поделку – обсудим с ним его успех: «Ты так старался и добился хорошего результата! Трудно было решить все примеры?», «Какая классная поделка у тебя получилась! Долго ты над ней сидел?»

Всегда найдется, за что дать ребенку «плюсик» – отметить его достижение: убрал в комнате, сделал все уроки, помог младшему. К сожалению, зачастую мы привыкли относиться к таким «мелким» действиям как к должному и, наоборот, заострять внимание на минусах: испачкал куртку, завалил тест, забыл о нашей просьбе. Мы и к себе самим относимся с этой позиции «строгого родителя», коря себя за проколы и не замечая собственных успехов. Это приводит к ощущению беспомощности и никчемности, поэтому так важно изменить тактику с минуса на плюс, приучить себя к новому взгляду.

«Качественно» говорим о неприятностях

А если неприятности все же случились, и пришло время их обсудить? В этом случае важно отделять события и ситуации от ребенка. Например: «Я расстроена из-за двойки, но все равно я тебя очень люблю, и ничто не заставит меня любить тебя меньше. Как нам быть? Чем я могу помочь тебе?». В этом нет риска избаловать ребенка. Напротив, зная, что он ни при каких обстоятельствах не потеряет нашу любовь, он будет увереннее в себе, у него появится желание решить проблему.

А как быть, если ребенок загрустил, чем-то расстроен или обеспокоен? Можно спросить его, что случилось, поговорить о том, что его тревожит. Иногда дети, особенно постарше, не готовы идти на подобные разговоры: они уже сделали вывод, что не важны для нас. Услышав от мамы реплику «Давай поговорим!», они скорее удивятся, заподозрят неладное и «закроются». В этом случае придется «перекинуть мостик» из одного языка любви, более простого, в другой – истинный. Например, через акты служения, помощь, слова поддержки вновь завоевать доверие ребенка и потом перейти на качественное время.

Делимся радостями и советуемся

Еще один очень эффективный способ укрепить контакт, который помогает ребенку обрести чувство значимости, – поделиться с ним своими радостными событиями или спросить совета. Поговорить об успехах на работе – своих или супруга, о том, как мы справились с трудной задачей, какие интересные идеи хотели бы воплотить. Например, недавно я рассказала своей одиннадцатилетней дочери Варе о том, что ее папа, который до этого работал по найму, решил стать соучредителем, объяснила ей, почему это важно и здорово. Благодаря таким беседам ребенок осознает себя достойным, ценным, ведь с ним делятся такими «взрослыми» новостями.

Когда мы советуемся с ребенком, не нужно вдаваться в глобальные, сложные проблемы («Разводиться мне или нет?», «Стоит ли уходить на новую работу?»), ответственность за которые ребенок не может разделить. Лучше обсудить простые, доступные вопросы, например: «Я хотела выложить на своей странице несколько фотографий, как ты думаешь, какие получились лучше?», «Что бы мне приготовить на завтра: борщ или рассольник?». Главное дать ребенку понять, что его мнение, поддержка, участие важны для нас.

Какой язык любви главный у моего ребенка

Итак, для установления контакта с ребенком очень важно правильно определить его язык любви. Сделать это порой непросто – чем старше ребенок, чем менее доверительные у нас отношения, тем сложнее будет идти к его главному языку любви. Но есть несколько подсказок в поведении ребенка, которые помогут нам в этом:

Во-первых, важно следить, как ребенок сам проявляет любовь, как ведет себя, когда он рад или, наоборот, расстроен. Например, если ребенок часто обнимает нас, прикасается к нам, гладит по голове, берет за руку или через телесный контакт проявляет агрессию – щипается, кусается, бодается, бьет, то скорее всего его язык любви – прикосновения. Если ребенок охотно говорит ласковые слова, утешает, а когда он обижен – не разговаривает с нами, то ему нужны слова поддержки. И так далее.

Во-вторых, можно вспомнить, о чем ребенок нас просит или просил раньше. Его просьбы отражают желаемый для него способ общения: ему нужна наша помощь – значит, для него важны акты служения, он предлагает нам совместную игру – ему необходимо качественное время.

В-третьих, взаимодействие с ребенком на его языке любви дает ему радость, успокаивает, приносит удовлетворение

на долгое время.

Задание

– Для начала научимся определять язык любви. Чтобы как следует поупражняться, начните с себя, понаблюдайте, что наполняет вас положительными эмоциями – когда муж прибил полочку, или сказал «люблю», или обнял и поцеловал. Потом последите за своим супругом – что радует его больше всего. Наконец, попытайтесь найти язык любви вашего ребенка.

Язык любви моего ребенка
ка _____

– Составляем план действий. Когда вы определили язык любви ребенка, продумайте план действий: как вы будете практиковать его в общении. Например: «Язык любви моего ребенка – прикосновения. Значит, по утрам я больше не стану будить его криком: «Просыпайся скорее, опоздаешь в садик!» Я подойду к нему, сяду рядом, поглажу, поцелую, обниму на прощание и также объятиями встречу его вечером, а перед сном поиграю с ним в «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы».

План действий:

Урок 2. Учимся поддерживать ребенка

Кроме пяти языков любви для здоровых взаимоотношений и развития ребенка необходима правильная эмоциональная поддержка. Слова «Успокойся», «Не плачь», «Ничего страшного» и наши несвоевременные советы не помогают ребенку справиться с его переживаниями, а только ухудшают ситуацию. В этом уроке мы научимся проживать негативные эмоции вместе с ребенком и поддерживать его в трудностях, включая случаи, когда ребенок не хочет делиться с нами своими проблемами.

Продолжим работу над установлением контакта, который способствует формированию у ребенка базовых идей «я значим», «другие надежны». Это фундамент, на нем мы потом сможем выстроить этаж за этажом – компоненты психологической зрелости ребенка и его здоровых отношений с окружающими.

В предыдущем уроке мы разбирали, почему необходимо говорить с ребенком на его языке любви, наполнять его положительными эмоциями. Кроме этого, для установления контакта очень важно научиться правильно поддерживать ребенка эмоционально.

Наши типичные ошибки

На практике я столкнулась с тем, что в большинстве своем мы не умеем поддерживать детей. Зачастую мы сами были воспитаны без правильной поддержки и автоматически воспроизводим усвоенные в детстве реакции наших близких, не ставя их под сомнения.

Как правило, когда ребенок переживает неприятную, болезненную для него ситуацию и испытывает негативные эмоции – плачет, боится, волнуется, злится, мы повторяем одну из двух распространенных ошибок или обе сразу:

Первая ошибка – запрет на эмоции, когда мы пытаемся «прервать», «затормозить» эмоцию: «Ну не плачь!», «Не бойся!», «Успокойся», «Возьми себя в руки». Возможно, нам кажется, что так мы пытаемся успокоить ребенка, ведь его нынешнее состояние может быть слишком тяжело для его психики – это надо прекратить. Но от подобных фраз сами чувства никуда не исчезнут, их невозможно запретить. Не зря говорят: «сердцу не прикажешь». Своими словами мы заставляем ребенка прятать от нас и окружающих свои эмоции, загонять их вглубь, а это куда опаснее для его психики, чем, скажем, громкий плач. В этом случае ребенок не только будет скрывать свои настоящие чувства, но и решит, что он какой-то не такой, не в порядке, ненормальный. Чем ярче будет «запретительная» реакция на эмоции, тем сильнее

разовьются подобные негативные убеждения ребенка о себе.

Вторая ошибка – когда к этой попытке запретить эмоцию добавляется упрек, высмеивание, сравнение с другими, преуменьшение значимости события: «Что за рева-корова!», «Настоящие мужчины не плачут!», «И не стыдно тебе бояться, ты же уже взрослый», «А вот твой старший брат в твои годы засыпал сам», «Подумаешь – проиграл!», «Третье место – тоже неплохо!», «Да ладно, ерунда, пройдет!» В этом случае к идеям «я не в порядке», «я ненормальный», добавятся и «я не справлюсь», «я не достоин», «я не нужен», которые будут обостряться каждый раз, когда ребенок испытает «запрещенную» эмоцию – боль, обиду, страх, гнев.

Третья ошибка – советовать, давать рекомендации, игнорируя эмоции ребенка: «Мы найдем репетитора, ты все наверстаешь и следующую контрольную напишешь лучше», «А ты больше с ними не дружи, лучше играй с Машей, она хорошая девочка», «Пойми, в темноте никого нет. Иди и не бойся!» Ребенок еще настолько погружен в свои чувства, что попросту не услышит и не поймет нас, пока не проживет их. Это можно сравнить с ощущением острой физической боли: когда у нас сильная мигрень или желудочный спазм, мы не можем думать ни о чем другом, пока не избавимся от боли. Поставим себя на место ребенка – представим ситуацию из жизни, которая вызывает у нас сильные переживания. Например, когда у нас на работе случаются серьезные неприятности, все чего мы хотим, когда приезжаем домой –

уткнуться в плечо супругу, выговориться и выплакаться, получить его/ее утешение. Если он/она, не выслушав нас как следует, не поддержав, начнет давать советы, мы вряд ли будем благодарны и последуем им, скорее решим, что он/она даже не хочет вникать в наши проблемы. Так же подумает и ребенок: «меня не понимают», «я никому не нужен со своими эмоциями».

Мы можем усугубить ситуацию, если наши советы сопровождаются теми же упреками, оценочными высказываниями и сравнениями: «В следующий раз будешь меня слушаться», «Папа не стал бы драться, он бы разрешил такой спор словами», «Надо было заниматься как следует, лентяй! На этот раз будешь делать дополнительные задания!»

«А как правильно?»

Ребенок, особенно маленький или тот, кто никогда не получал поддержки, не умеет проживать эмоции сам, он может этому научиться только с нашей помощью: мы показываем ему, как справляться с грустью, страхом, обидой, гневом.

Как же нам себя вести, чтобы поддержать ребенка и чтобы со временем он сам смог правильно, без вреда для своей психики, прожить, «отжать» эмоции? Поможет следующий алгоритм:

Принять эмоцию ребенка: определить ее и осознать, что для него ситуация очень серьезная, его переживание – не пустяк и не каприз.

Спросить ребенка, что случилось. Вникая в его рассказ, важно представить себя на его месте. Вспомнить, происходила ли похожая ситуация с нами в детстве, что мы тогда чувствовали. Если нет, представить, что бы мы чувствовали, случись это с нами в возрасте нашего ребенка.

Важно не спешить делиться с ребенком своими воспоминаниями и ощущениями. Лучше сначала спросить, что эта ситуация значит для него. Ведь у каждого свой опыт и свои выводы о мире. Например, нам в детстве попадались безобидные собаки, и мы не понимаем, почему наш малыш не хочет проходить мимо участков, где стоит будка, или убегает, заведя на игровой площадке милого щенка. А для него

подобные ситуации означают страшную опасность, потому что однажды его облаял соседский пес и очень его напугал. Или у ребенка отняли игрушку, мы вспомнили, как в детстве наш приятель тоже отобрал у нас куклу, мы очень расстроились, решив, что он нас не любит. А наш ребенок думает иначе: «Катя отобрала мой самолетик, надо ударить ее, чтобы она мне его отдала. Но девочек бить нельзя, меня накажут. Как же теперь вернуть самолетик?»

Отразить эмоцию ребенка: убедившись, что мы правильно поняли проблему и ее значение для ребенка, назвать эмоцию, рассказать, что мы бы почувствовали в подобной ситуации, и объяснить, что переживать такое состояние в этом случае нормально. Например: «Родной мой, ты расстроился? Я тебя понимаю. Ужасно обидно получить такую оценку/занять третье место, когда столько готовился, старался. После этого пропадает всякое желание учиться/соревноваться/ходить на олимпиады. В пятом классе/в твоём возрасте со мной случилась похожая история, я тоже очень переживала тогда/мне было обидно/ долго плакала». Важно подхватить эмоции ребенка, поделиться с ним, что мы бы почувствовали, какое значение имела бы эта ситуация для нас.

Помочь ребенку прожить эмоцию. До 12 лет дети не умеют самостоятельно проживать эмоции, они учатся этому рядом с родителем. Как мы можем ему помочь? – Когда ребенок через нас принял свою эмоцию, понял, что его боль, страх, гнев – нормальная реакция на ситуацию, важно дать

ему прожить эмоцию, побыть с ним в этом состоянии. Обнять ребенка, посидеть с ним, гладя его по голове, позволить ему поплакать/ позлиться/ рассказать о своем страхе.

Предложить помощь. После того как ребенок побыл в своей эмоции и немного успокоился, можно спросить его: «Чем я могу тебе помочь?»

Ребенок, вероятно, попросит нас совершить какие-то действия, которые помогут ему восполнить ресурс. Если нет, мы сами можем их предложить – в зависимости от его языка любви: «Давай порисуем вместе», «Хочешь, я принесу тебе мятного чая?» Важно сделать то, о чем просит ребенок.

На этом этапе ребенок может сам поинтересоваться у нас, как ему лучше поступить, какое решение принять. И вот тут наш совет будет уместен. При этом не нужно навязывать ребенку один жесткий сценарий, лучше предоставить ему несколько вариантов на выбор. Например: «Хочешь, я с тобой позанимаюсь, или мы можем взять для тебя репетитора?» Важно дать ребенку свободу – он может не во всем с нами согласиться или поступить по-своему. И если мы приняли какое-то общее решение, желательно выполнить его, не откладывая.

Если ребенок сам не просит у нас совета, можно выяснить, нуждается ли он в этом: «Я могу предложить тебе какое-то решение?/Ты не против, если я помогу тебе как-то решить эту проблему? Например, я бы могла поискать хорошего репетитора». И опять же обсудить с ним варианты. Но если ре-

бенок говорит: «Нет. Я сам справлюсь», то важно позволить ему разобраться самостоятельно.

Во второй книге я расскажу подробнее о каждой эмоции, поделюсь с вами техниками, которые позволяют их проживать. Но важно оказывать ребенку правильную поддержку уже сейчас, следуя пока этому общему алгоритму.

Причины, по которым ребенок не делится своими чувствами

Не все дети охотно говорят о своих переживаниях. Мы замечаем: с ребенком что-то не так, ходит сам не свой, угрюмый, подавленный или глаза на мокром месте, мы спрашиваем: «Что случилось?», а он бурчит в ответ: «Ничего!» или молчит.

Постараемся спокойно и доступно рассказать о своих чувствах – очень важно аргументировать ими свое желание обсудить с ребенком его состояние. Например: «Я вижу, что ты чем-то расстроен. Ты обычно улыбаешься, бегаешь, веселишься, а сегодня молчишь, и взгляд такой потухший. Я переживаю за тебя/меня это беспокоит. Мне хочется тебя поддержать. Поэтому я спрашиваю, что с тобой. И я чувствую себя беспомощной, когда ты мне не отвечаешь. Я бы очень хотела, чтобы ты поделился со мной своей проблемой. Я уверена, что вместе мы сможем найти выход. Если хочешь, наш разговор останется между нами. Если ты не можешь довериться мне, может быть, я могу подсказать тебе специалиста, который поможет тебе?»

Если на подобную фразу ребенок отвечает отказом: «Нет. Я не буду с тобой об этом говорить», попробуем уточнить причину: «Я понимаю, ты не хочешь делиться. Можно, я узнаю почему?» Их может быть несколько:

В прошлом мы преуменьшали значимость проблем ребенка. Поэтому теперь он считает откровенный разговор бесполезным. В этом случае он может сказать: «Ты все равно не поймешь!» Тогда мы просим прощения, объясняем, что на этот раз мы воспринимаем ситуацию всерьез: «Прости, пожалуйста, если раньше я вела себя так, будто твои проблемы – это пустяки. На самом деле, я всегда переживала за тебя, но не знала, как правильно это выразить. В этот раз я постараюсь тебя понять».

В прошлом мы чрезмерно эмоционально реагировали на его проблемы. Например, услышав о любой неприятности, мы впадали в панику или заливались слезами. Поэтому ребенок боится нас огорчить, причинить беспокойство и боль – ведь они ранят его еще сильнее. Здесь мы можем сказать: «Ты боишься, что я сильно расстроюсь/испугаюсь и буду плакать? Не бойся! Теперь я понимаю, что смогу тебе помочь, если буду сохранять спокойствие».

В прошлом мы действовали импульсивно, чем могли усугубить ситуацию. Например, мы были склонны «рубить с плеча», решать проблемы радикальными методами. Поэтому ребенок опасается наших необдуманных действий. Тогда свой отказ он обоснует примерно так: «В прошлый раз я с тобой поделился, ты пришла в школу, закатила там скандал/резко поговорила с учительницей, и теперь все надо мной смеются/учительница стала относиться ко мне еще хуже». Тогда можно ответить следующим образом: «Прости!

Я не знала, что все так обернется. Я, правда, не сдержалась. Но я не хотела тебе навредить. Я думала, что, наоборот, защищаю тебя. Я больше никогда так не сделаю! Давай, мы вместе подумаем, как лучше поступить».

В прошлом мы наказывали ребенка. Если его пугает, что мы на него накричим, накажем, важно заверить его, что этого не случится: «Послушай, раньше я на тебя кричала или наказывала. Мне очень жаль, мне казалось, что если я тебя отругаю, то смогу обезопасить тебя от ошибок. Обещаю, что не буду ни кричать, ни наказывать».

В любом случае алгоритм нашего ответа таков: мы просим прощения, если в прошлом допустили ошибки, которые подорвали доверие ребенка, объясняем свои мотивы и чувства, обещаем в этот раз вести себя иначе. При этом очень важно сдерживать такие обещания, в противном случае ребенок окончательно перестанет нам доверять.

«Ребенок все равно отказывается говорить, что тогда?»

Ребенок может промолчать и никак не аргументировать свой отказ говорить с нами – иногда он и сам не понимает истинных причин. Тогда мы помогаем ему, называем свои предположения на выбор: «Ты мне не доверяешь? Ты думаешь, что я тебя не пойму? Ты боишься, что я расстроюсь/сделаю что-то не так/буду тебя ругать?»

Если ребенок выбрал один из вариантов, мы продолжаем разговор по вышеуказанному алгоритму.

Если ребенок упорно отказывается называть причины, по которым он не хочет делиться с нами, мы не настаиваем и не давим. Мы можем вновь проговорить свои чувства: «Наверное, в прошлом я совершала ошибки, что-то делала не так – игнорировала твои переживания, или неправильно на них реагировала, поэтому ты теперь мне не доверяешь и не веришь, что я могу помочь. Мне очень жаль. Я буду очень рада и благодарна тебе, если ты дашь мне шанс все исправить и все-таки расскажешь о своей проблеме. Но как ты сам решишь».

И даем ребенку побыть одному, не трогаем его. Ему нужно время, чтобы подумать над нашими словами, переварить их. Это особенно важно для детей с определенным типом нервной системы или тех, кто постарше.

Маленькие дети легко обращаются за помощью, они еще верят, что родители всегда выручат, поступят правильно, примут их. Пусть иногда просьба о помощи у малышей выражается криком, плачем, истерикой, они первыми бегут с ней к нам – важно не отвергать ее, тогда нам удастся сохранить контакт в будущем.

Ребенок постарше не приходит к нам со своими чувствами или отказывается их обсуждать, потому что у него уже накопился негативный опыт, когда ему отказывали в поддержке, наказывали или неадекватно реагировали на его проблемы. Теперь ему нужно убедиться, что мы по-настоящему изменились и не будем поступать, как раньше. Нам придется постараться, чтобы ребенок вновь раскрылся.

Предоставляя ему время на размышление над нашими словами и обещаниями, можно предложить использовать кодовое слово или символ в переписке. Например: «Когда будешь готов, пришли мне в сообщении сердечко или плюстик. Я приду, и мы с тобой поговорим», или: «Подойди ко мне и положи руку на плечо или кивни, я пойму, что ты готов со мной поделиться».

Если ребенок примет это предложение и пришлет кодовое слово, мы говорим с ним по алгоритму.

Почему крайне важно правильно поддерживать ребенка? То, как мы отвечаем на эмоции, проблемы ребенка, не проходит для него бесследно. Наши реакции закрепляются в памяти малыша и становятся его реакциями на самого себя –

его внутренним голосом. Этот механизм называется интериоризацией, его открыл выдающийся отечественный психолог Л. С. Выготский. Как это выглядит на практике? Если мы критиковали ребенка, сравнивали с другими, обвиняли его в текущих проблемах, он продолжит в том же духе – повторяя наши слова, даже когда нас не будет рядом. Если мы правильно поддерживали его, в трудной ситуации он сможет себя поддержать. Умение поддерживать себя – это залог того, что ребенок справится с проблемой и пойдет дальше.

Когда у человека нет внутреннего поддерживающего голоса, как у большинства из нас, он обращается за помощью к внешним регуляторам. В лучшем случае – к друзьям, психологу. В худшем начинает объедаться сладким, курить, выпивать, употреблять наркотики. Так или иначе возникает зависимость от этих внешних регуляторов – кого-то или чего-то.

Но и это еще не все. Самое важное – когда наш ребенок вступит во взрослую жизнь, он начнет передавать усвоенные реакции на свои эмоции и проблемы – поддержку или критику – своим детям. Таким образом, то, как мы сейчас общаемся с ребенком, влияет не только на нас и наших детей здесь и сейчас, но на последующие поколения!

Задание

В этот раз используем метод ролевой игры. Желательно практиковать его в паре – с супругом или подругой. Но можно потренироваться самостоятельно.

Смоделируйте ситуацию, в которой вашему ребенку требуется поддержка: он получил плохую оценку, поссорился с другом, разбил тарелку, упал, боится темноты и т. д. Вы можете взять реальную проблему из прошлого или настоящего.

Расскажите вашему партнеру (или представьте), как это случилось, как повел себя ребенок, что сказал.

Сначала вы говорите все, как обычно в подобных случаях. Например: «Сынок/дочка, что случилось?». А ваш партнер будет отвечать за вашего ребенка: «Ой, оно само разбилось!», «Мне больно!», «Мама, мне страшно засыпать в темноте!», «Настя не хочет больше со мной дружить», «Мне вlepили двойку за контрольную».

Снова отреагируйте так, как раньше. «Руки-крюки! Отойди, я сама помою посуду, ты все тут перебьешь!», «Подумаешь, царапина!», «Надо было лучше заниматься, а не футбол гонять!», «А ты дружи с Олей».

Теперь в той же ситуации ведите себя по-новому, используя алгоритм поддержки ребенка:

– *Примите эмоцию ребенка.*

- *Спросите ребенка, что случилось.*
- *Отразите эмоцию ребенка.*
- *Помогите ребенку прожить эмоцию.*
- *Предложите помощь.*

Например, в случае с тарелкой можно сказать: «Ох, как обидно! Ты хотел помыть тарелку, помочь мне, а она выскользнула из рук. Как я тебя понимаю. Иди ко мне, я тебя обниму, мой зайчик!»

Представьте, как вы обнимаете ребенка, а он успокаивается в ваших руках. А потом предложите решение: «Что мы можем сейчас сделать? Как ты хочешь решить проблему? Чем я могу помочь?». Пусть ваш партнер предложит вариант ответа ребенка или сами придумайте его: «Давай, я уберу большие осколки, а ты поможешь мне собрать мелкие», или «Давай я принесу тебе метлу и тряпку, а ты уберешь осколки».

Теперь поменяйтесь ролями и проиграйте другую ситуацию: вы от лица ребенка, ваш партнер – от вашего. Вживитесь в образ своего ребенка, вспомните свой детский опыт, свои чувства.

Порассуждайте с партнером или поразмышляйте, какие эмоции вы испытывали, что думали как родитель и как ребенок, когда воспроизводился старый сценарий, и когда вы использовали новый алгоритм.

Запишите свои чувства, мысли, выводы:

Надеюсь, теперь вам стало понятнее, почему такой алгоритм помогает улучшить контакт. Значит, вы готовы использовать его в общении с ребенком.

Попробуйте попрактиковать новые знания в ближайшее время. Запишите сюда результаты: что получилось, а что пока не удалось, над чем вы еще будете работать:

Урок 3. Устраняем барьеры. Часть 1

Барьеры в общении – это такие ошибки во взаимодействии с ребенком, которые мешают нам установить правильный контакт, несмотря на все усилия. В этом уроке разберем два типа барьеров – негативные оценки и непрошенные советы, выясним, чем они опасны и как их устранить.

Когда ждать результатов

Скорее всего некоторые уже активно используют полученные в предыдущих уроках навыки в общении с ребенком. Но, вполне возможно, кто-то еще не видит явных результатов. Ничего страшного. Ребенку в среднем требуется от трех до шести месяцев, чтобы наполниться ощущением, что он нужен, важен. Это зависит как минимум от трех факторов:

1. Возраста ребенка: чем он младше, тем легче «перенастроить» систему наших отношений, укрепить в ребенке идею значимости, ведь пока ей противостоит относительно небольшой негативный опыт;

2. Особенности его психики – кто-то быстрее откликается на изменения, кому-то нужно время;

3. Нашего предыдущего стиля общения: если мы уже что-то знали из того, о чем рассказывается в этой книге, и практиковали это или интуитивно шли в верном направлении, то изменения начнутся быстрее.

Но бывает и так, что три месяца, полгода проходят, а проблем с ребенком не становится меньше, подчас наоборот – они только множатся. Отчаявшиеся родители приходят ко мне на консультацию с упреком: «Как же так? Мы все делаем, как вы советовали, и никакого прогресса!»

Спустя полгода ничего не изменилось

Почему порой, несмотря на все наши усилия, результатов не видно? Чтобы лучше понять, какие механизмы задействованы в этом процессе, давайте ненадолго заглянем в теорию психологии. В ходе многих экспериментов, начиная с исследований Павлова, выяснилось: отрицательная реакция может закрепиться за нейтральным предметом/явлением, если он ассоциируется с негативным стимулом. Чтобы изменить такую реакцию с минуса на плюс нужно в течение длительного времени создавать противоположную связь, то есть сопровождать стимул положительными впечатлениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.