

Х.Г. ГИНОТ

ВОСПИТАЙ
СЧАСТЛИВОГО

ребёнка

РАЗВИТИЕ
ЛИЧНОСТИ

ОТ

3

ДО

12

ЛЕТ



Хаим Г. Гинот

**Воспитай счастливого
ребенка. Развитие
личности от 3 до 12 лет**

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=614355

Воспитай счастливого ребенка: Центрполиграф; Москва; 2004

ISBN 5-9524-0882-6

Аннотация

Все родители хотят, чтобы их ребенок был счастливым, смелым, уверенным в себе, ответственным за свои поступки. Но всегда ли мы относимся к детям уважительно и понимаем, чем вызваны причины их капризов? Читая эту книгу, вы научитесь правильно строить взаимоотношения с ребенком, овладеете искусством беседы, поймете скрытый смысл их порой наивных вопросов. Благодаря простым и эффективным приемам вы сможете установить и поддерживать доверительные отношения.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 4 |
| Глава 1 | 6 |
| Скрытый смысл детских вопросов | 6 |
| Бесплодные диалоги | 10 |
| Новый кодекс общения | 12 |
| Некоторые принципы разговора | 19 |
| Выявление двойственности | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 30 |

Хаим Г.Гинот

ВоспитаЙ

счастливого ребенка

Предисловие

Ни один родитель не просыпается утром с мыслью о том, как сделать несчастным своего ребенка. Ни одна мать не говорит себе: «Сегодня я буду кричать, ругать и унижать моего сына всеми доступными способами». Напротив, утром многие матери решают: сегодня будет мирный день. Никакого крика, никаких споров, никаких ссор. Но несмотря на эти добрые намерения, ненужная никому война вспыхивает с новой силой. Мы снова говорим то, что не думаем, и произносим это таким тоном, который не нравится нам самим.

Все родители хотят, чтобы их дети воспитывались в безопасности и счастье. Ни один родитель намеренно не делает своего ребенка трусом, застенчивым, грубым или озорным. Но в процессе роста многие дети приобретают невыносимый характер, не обретают способности найти чувство безопасности, не умеют уважать себя и других. Мы хотим, чтобы дети стали вежливыми, а они вырастают грубыми; мы хотим, чтобы они были опрятными, а они чувствуют себя неряхами;

мы хотим, чтобы они были уверены в себе, а они становятся неуверенными; мы хотим, чтобы они были счастливы, но они живут несчастными.

Цель этой книги – помочь родителям определить свои цели в отношении детей и предложить методы достижения этих целей. Родители сталкиваются с конкретными проблемами, которые требуют специфических решений; им не помогают клише вроде «Надо больше любить ребенка», «Уделяйте ему больше внимания», «Тратьте на него больше времени».

На протяжении последних пятнадцати лет автор работал с родителями и детьми на индивидуальной основе, а также в группах, осуществляя руководство воспитанием и проводя психотерапевтические сеансы. Данная книга – плод этого опыта. Это практическое руководство, оно предлагает конкретные решения для того, чтобы справиться с обыденными ситуациями и психологическими проблемами, с которыми приходится сталкиваться всем родителям. Хотя книга дает конкретные советы, она также закладывает основные принципы, которыми должны руководствоваться родители в своей повседневной жизни с детьми, чтобы жить с ними в обоюдном уважении достоинства друг друга.

Глава 1

Искусство беседы с детьми

Скрытый смысл детских вопросов

Беседа с детьми – это уникальное искусство с собственными правилами и неповторимым смыслом. Дети редко бывают наивными в общении. Часто их обращение к нам представляет собой закодированное сообщение, требующее расшифровки.

Энди, десяти лет, спрашивает отца: «Сколько брошенных детей в Гарлеме?»

Отец, ученый-химик, умница и интеллектуал, от всей души радуется тому, что его сын в столь раннем возрасте начинает интересоваться социальными проблемами. Он читает ребенку длинную лекцию по данной проблеме и показывает ему соответствующие данные. Но Энди не удовлетворен и продолжает задавать вопросы на ту же тему: «Сколько брошенных детей в Нью-Йорк-Сити, в Соединенных Штатах, в Европе, в мире?»

Наконец, до отца доходит, что его сын озабочен отнюдь не социальной проблемой, а сугубо личной. Вопросы мальчика возникают не из-за озабоченности судьбой брошенных

детей, а от страха быть брошенным самому.

Когда мать первый раз привела пятилетнего Брюса в детский сад, мальчик посмотрел на детские рисунки, висевшие на стенах, и громко спросил:

– Кто нарисовал эти безобразные картинки?

Мать смутилась и поспешила одернуть ребенка:

– Не надо называть безобразными такие красивые картинки.

Воспитательница, прекрасно понявшая скрытый смысл вопроса, улыбнулась и вмешалась в разговор:

– Здесь, в детском саду, вовсе не обязательно рисовать красивые картинки. Если тебе нравится, можешь рисовать не очень красиво.

Брюс широко улыбнулся. Он получил ответ на свой скрытый вопрос: «Что здесь делают с мальчиками, которые не умеют хорошо рисовать?»

Заметив на полу сломанную пожарную машину, Брюс в праведном возмущении воскликнул:

– Кто сломал пожарную машину?

– Какая тебе разница, кто ее сломал? Ты все равно никого здесь не знаешь.

Но Брюса не интересовало имя, ему хотелось знать, что случается с мальчиками, которые ломают игрушки. Поняв и этот вопрос, воспитательница дала правильный ответ:

– Игрушки предназначены для игры, иногда они ломаются. Такое случается, и в этом нет ничего страшного.

Этот ответ полностью удовлетворил Брюса. Его искусство спрашивать принесло нужные плоды. Теперь мальчик располагал необходимой информацией: «Эта взрослая тетя просто замечательная. Она совсем не злится, если рисунки выходят плохими, а игрушки ломаются. Мне нечего бояться, и я с удовольствием останусь здесь». Брюс радостно помахал маме рукой и направился к воспитательнице. Так начался его первый день в детском саду.

Кэрол двенадцать лет. Это застенчивая и робкая девочка. Ее любимая двоюродная сестра пробыла в их доме все лето и собирается уезжать домой.

К э р о л (со слезами на глазах). Сьюзи уезжает. Мне снова будет так одиноко.

М а м а. Ничего страшного, ты найдешь себе новых друзей.

К э р о л. Мне будет так одиноко и скучно.

М а м а. Это тебе придется пережить.

К э р о л. О, мама! (Рыдает.)

М а м а. Тебе уже двенадцать лет, а ты реवेशь, как грудной младенец.

Кэрол бросает на мать испепеляющий взгляд и убегает в свою комнату, плотно закрыв за собой дверь.

У этого эпизода возможен более счастливый конец. Чувства ребенка надо воспринимать серьезно, даже если ситуация не выглядит так. В глазах матери расставание двух сестер – ничтожный повод для слез, но реакция могла быть

более сочувственной. Мать могла бы сказать себе: «Девочка очень расстроена. Я могу помочь ей, если покажу, что понимаю ее боль». Она могла бы ответить дочери любой из фраз:

«Да, тебе будет очень одиноко без Сьюзи».

«Она еще не уехала, а ты уже скупаешь по ней».

«Очень тяжело расставаться с человеком, к которому успел привыкнуть».

«Когда Сьюзи уедет, дом покажется тебе опустевшим».

Такие ответы создают доверительные отношения между родителем и ребенком. Если ребенок чувствует, что его понимают, у него уменьшаются чувство одиночества и боль, потому что эти чувства поняты. Любовь ребенка к матери становится глубже, потому что именно она поняла чувства ребенка. Материнское сочувствие служит эмоциональным бальзамом, пролитым на травмированное детское «я».

Бесплодные диалоги

Родители часто приходят в отчаяние от разговоров с детьми, так как эти разговоры ни к чему не приводят. Это очень удачно иллюстрирует известный анекдот: «Где ты был?» – «Нигде». – «Что ты делал?» – «Ничего». Родители, которые пытаются говорить с ребенком разумно, скоро понимают, что такой стиль общения изматывает их. Как рассказывала одна мать: «Я буквально до посинения стараюсь убеждать его, но он совершенно меня не слушает. Он слышит меня, только если я срываюсь на крик».

Дети часто противятся разговорам с родителями. Они негодуют, когда их наставляют, говорят с ними назидательным тоном, читают им мораль, ругают их. Дети чувствуют, что родители слишком много говорят. Восьмилетний Дэвид говорит матери: «Почему ты даешь длинный ответ, когда я задаю тебе короткий вопрос?» Своим друзьям он признается: «Я ничего не говорю маме. Если я буду с ней разговаривать, то у меня не останется времени поиграть».

Заинтересованный наблюдатель, послушавший разговор между родителем и ребенком, с удивлением отметит, как мало каждый из них слушает другого. Беседа выглядит как два независимых монолога: один состоит сплошь из критики и поучений, а второй – из отрицаний и претензий. Недостаток такого «общения» заключается не в дефиците любви, а в от-

сутствии уважения; не в дефиците ума, но в отсутствии умения и навыка.

Наш повседневный язык не приспособлен для осмысленного общения с детьми. Для того чтобы достучаться до ребенка и уменьшить отчаяние и растерянность родителей, нам нужен новый способ отношений с детьми, включая новые пути словесного общения с ними.

Новый кодекс общения

Новый кодекс общения с детьми основан на взаимном уважении и навыках общения. Этот кодекс требует: а) чтобы высказывания способствовали укреплению самоуважения ребенка и родителя; б) чтобы высказывание понимания *предшествовало* высказыванию совета или инструкции.

Девятилетний Эрик возвращается домой раздосадованный и злой. Его класс собирался выехать за город на пикник, но внезапно пошел дождь, поездку отменили, и все разошлись по домам. Мать решает применить новый подход. Она воздерживается от старых, усугублявших конфликт избитых штампов: «Нет никакой пользы злиться и плакать из-за того, что пошел дождь и пикник не состоялся», «Поедете на пикник в другой раз, когда будет хорошая погода», «Я не виновата, что пошел дождь, и нечего на меня злиться».

Мать сказала себе: «Мальчику так хотелось поехать на пикник. Он расстроен и разочарован. Он пытается разделить со мной свое разочарование, показывая мне свою злость. Он захвачен своими эмоциями. Я должна помочь ему и показать, что понимаю и уважаю его чувства». Она ведет разговор так.

М а м а. Ты, кажется, чем-то очень расстроен.

Э р и к. Да.

М а м а. Ты так хотел поехать на этот пикник.

Эрик. Да, очень хотел.

Мама. Ты собрал все вещи, подготовился, но тут пошел дождь.

Эрик. Да, так все и было.

Наступает короткое молчание, а потом Эрик говорит:

– Но ничего, будет же и хорошая погода.

Злость мальчика бесследно проходит, и он остается послушным и покладистым всю вторую половину дня. Когда раньше Эрик приходил домой расстроенный и злой, вся семья злилась и нервничала целый вечер. Рано или поздно он «заводил» всех членов семьи, и мир наступал, когда поздно вечером Эрик, наконец, засыпал.

Что особенного в новом подходе, и в чем заключаются его полезные элементы?

Когда ребенок охвачен какой-то сильной эмоцией, он не может никого слушать. Он не способен в этот момент воспринимать советы, утешения или разумную критику. Он хочет только одного – чтобы *мы* поняли его. Он хочет, чтобы мы поняли, что происходит в его душе в данный конкретный момент. Более того, он хочет, чтобы его поняли даже в том случае, если он не раскрывает полностью причину захлестнувших его эмоций. Это игра, в которой он открывает нам только малую часть своих чувств и хочет, чтобы мы угадали остальное.

Если ребенок говорит нам: «Учительница дала мне подзатыльник», нам не следует расспрашивать его о подробно-

стях. Нам не стоит также говорить: «Что же ты натворил, чтобы заслужить подзатыльник? Если учительница дала тебе его, значит, ты что-то натворил. Что ты сделал?» Нам не надо даже сочувствовать: «О, какой ужас». Нам надо показать, что мы понимаем его боль, смущение и жажду мести. Как нам понять, что чувствует ребенок? Мы смотрим на ребенка, слушаем его и призываем на помощь собственный эмоциональный опыт. Мы знаем, что *должен* чувствовать ребенок, которого публично унизили в присутствии сверстников. Мы должны так подобрать слова, чтобы ребенок понял: мы представляем, через что ему пришлось пройти. Для этого подойдет любая из следующих фраз:

«Ты, наверное, ужасно смутился и растерялся».

«Думаю, ты просто пришел в ярость».

«Как ты, наверное, ненавидел в тот момент свою учительницу».

«Этот подзатыльник оскорбил все твои чувства».

«Да, сегодня у тебя был очень неудачный день».

Сильные чувства ребенка не исчезнут, если ему сказать: «Да, очень неприятно испытывать такие чувства», или пытаться убедить его в том, что «нет причин так себя чувствовать». Сильные чувства и эмоции не уменьшаются оттого, что их пытаются изгнать силой. Они уменьшаются и теряют свою остроту только в том случае, если слушатель принимает их с симпатией и пониманием.

Это утверждение верно не только в отношении детей, но и

взрослых, что можно видеть на примере следующего отрывка¹ из протокола занятия в группе родительских дискуссий.

Инструктор. Предположим, что сейчас утро. Вы знаете, что иногда выпадают такие дни, когда по утрам все валится из рук. Телефон надрывается, ребенок плачет, а тосты подгорают, прежде чем вы успеваете это заметить. Муж смотрит на тостер и говорит: «Боже мой! Когда только ты научишься делать тосты?» Какова будет ваша реакция?

М и с с и с А. Я швырну тосты ему в физиономию.

М и с с и с Б. Я скажу ему: «Готовь сам свои чертовы тосты!»

М и с с и с В. Мне станет так обидно, что я расплачусь.

Инструктор. Какие чувства вызовут у вас слова мужа?

Ж е н щ и н ы. Злость, ненависть, негодование.

Инструктор. Легко ли вам будет приготовить новые тосты?

М и с с и с В. Только если бы мне удалось подсыпать в них яд!

Инструктор. А когда муж уйдет на работу, легко ли будет вам убирать в доме?

М и с с и с А. Нет, весь день будет безнадежно испорчен.

Инструктор. Возьмем ту же ситуацию: тосты подгорели, но муж, увидев, что происходит, скажет: «Да, моя милая, ну и денек у тебя сегодня: ребенок, телефон, а теперь

¹ Хаим Г. Гинот. Групповая психотерапия с детьми. Нью-Йорк: McGraw-Hill Book Co, 1961. С. 180–182.

еще и тосты!»

М и с с и с А. Если бы мой муж сказал это, я упала бы в обморок.

М и с с и с Б. Я почувствовала бы себя великолепно.

М и с с и с В. Мне стало бы так хорошо, что я бросилась бы мужу на шею и расцеловала его!

И н с т р у к т о р. Но почему? Ведь ребенок продолжает плакать, телефон звонить, а тосты, как ни крути, все-таки подгорели.

Ж е н щ и н ы. Все это не имеет никакого значения.

И н с т р у к т о р. Так в чем разница?

М и с с и с Б. Я почувствовала бы что-то вроде благодарности за то, что он не стал меня ругать. Он был бы со мной, а не против меня.

И н с т р у к т о р. Когда муж уйдет на работу, трудно ли будет вам убирать в доме?

М и с с и с В. Я делала бы это с песней!

И н с т р у к т о р. Давайте проиграем третью ситуацию. Муж смотрит на подгоревшие тосты и спокойно говорит: «Милая, давай я покажу тебе, как это делается».

М и с с и с А. О нет. Этот случай еще хуже первого. Начинаешь чувствовать себя полной идиоткой.

И н с т р у к т о р. А теперь давайте посмотрим, каким образом можно приложить три рассмотренных нами случая с подгоревшими тостами к нашим взаимоотношениям с детьми.

М и с с и с А. Я вижу, к чему вы клоните. Я всегда говорю моему ребенку: «Ты уже достаточно взрослый, чтобы знать то или знать это». Это должно приводить его в ярость, и в самом деле приводит.

М и с с и с Б. Я всегда говорю своему сыну: «Давай я покажу тебе, как делать то или это».

М и с с и с В. Я привыкла, что меня постоянно ругают, и такой стиль поведения стал для меня привычным. Я употребляю те же слова, какими в свое время ругала меня моя мать, когда я была ребенком. Я ненавидела ее за это. Я всегда все делала неправильно, а она заставляла меня переделывать это.

И н с т р у к т о р. А теперь вы используете такие выражения по отношению к своей дочери?

М и с с и с В. Да, но мне это совсем не нравится, я сама себе противна, когда делаю это.

И н с т р у к т о р. Но вы ищете новые способы общения, не так ли?

М и с с и с В. Конечно, ищу!

И н с т р у к т о р. Давайте посмотрим, какие результаты мы можем извлечь из сегодняшнего урока с тостами. Что помогло изменить негативное отношение к людям, которых вы любите?

М и с с и с Б. Тот факт, что нас поняли.

М и с с и с В. И при этом не стали нас ни в чем обвинять.

М и с с и с А. И не стали учить, как сделать лучше.

Этот отрывок иллюстрирует магическую силу, с которой слово может внушить враждебность или, напротив, радость. Мораль сей басни такова, что наши ответы и реакции (слова и чувства) могут разительным образом изменить атмосферу в доме.

Некоторые принципы разговора

От события к отношению. Когда ребенок рассказывает о каком-либо событии или спрашивает о нем, лучшей оказывается реакция не на событие, а на отношения, которые под ним подразумеваются.

Шестилетняя Флора жалуется, что «в последнее время» она получает меньше подарков, чем ее брат. Мать не стала отрицать справедливость этой жалобы, объяснять, что брат старше, а поэтому заслуживает большего. Она не стала обещать, что исправит положение. Она поняла, что девочка больше озабочена глубиной своих отношений с родителями, чем количеством и размерами подарков. Мать сказала: «Ты тоже хочешь получать больше подарков?» Не добавив больше ни слова, мать ласково обняла дочь, которая в ответ расплылась в довольной улыбке. Таков был конец разговора, который в ином случае мог превратиться в нескончаемый спор.

От события к чувству. Когда ребенок рассказывает о каком-то событии, полезнее реагировать не на само событие, а на те чувства, которые оно вызвало. Семилетняя Глория возвращается домой расстроенная и рассказывает матери, что ее лучшую подругу Дори мальчишки столкнули с тротуара в канаву с водой. Вместо того чтобы выпытывать подробности, мать отреагировала на чувства дочери:

«Должно быть, это сильно тебя расстроило».

«Ты разозлилась на мальчишек, которые это сделали».

«Ты все еще очень злишься на них».

На все эти высказывания Глория отвечала эмоциональным согласием. Но когда мать спросила: «Ты боишься, что они и с тобой могли сделать то же самое?» – Глория ответила с непреклонной решимостью: «Пусть только попробуют, я потащу их за собой. Представляешь, какой будет плеск?» Девочка рассмеялась, представив себе эту смешную картину. Это был счастливый конец разговора, который грозил превратиться в череду бесполезных советов о способах самозащиты.

Если ребенок приходит домой с ворохом жалоб на друзей, учителей или просто на жизнь, то лучше всего отреагировать на это в его же эмоциональной тональности, а не пытаться уточнять факты или выяснять обстоятельства.

Десятилетний Гарольд возвращается из школы хмурый и сразу обрушивает на мать массу жалоб.

Г а р о л ь д. Что за несчастная жизнь! Учительница назвала меня лжецом, когда я сказал ей, что забыл дома домашнее задание. Она накричала на меня. Бог мой, как она кричала! Она сказала, что напишет тебе записку.

М а м а. Какой противный день.

Г а р о л ь д. Да, можешь повторить это еще раз и не ошибешься.

М а м а. Должно быть, тебе было страшно неловко, когда учительница назвала тебя лжецом в присутствии всего клас-

са.

Г а р о л ь д. Конечно, неловко.

М а м а. Думаю, в душе ты многое пожелал учительнице.

Г а р о л ь д. Еще бы. Но как ты догадалась?

М а м а. Мы все думаем так, когда нас обижают.

Г а р о л ь д. Ты знаешь, мне стало чуточку легче.

От общего к частному. Когда ребенок что-либо утверждает о самом себе, часто желательно не отвечать на такое утверждение ни согласием, ни возражением. Необходимо обратить внимание на детали, которые укажут на понимание, которого ребенок, возможно, и не ожидал от родителей.

Если ребенок говорит: «Я ничего не понимаю в арифметике», то мало пользы будет оттого, что родитель скажет: «Да, у тебя всегда было плохо с вычислениями». Не больше толка будет также от попытки оспорить это мнение или от дешевых советов типа «Если ты будешь больше заниматься, то дела с арифметикой пойдут лучше». Такая скоропалительная необдуманная помощь еще больше уязвит самолюбие ребенка, подточит его самоуважение и уменьшит уверенность в своих силах.

Утверждение «Я ничего не понимаю в арифметике» должно быть встречено со всей серьезностью и пониманием. Подойдут любые из ответов:

«Арифметика – нелегкий предмет».

«Бывают очень трудные задачи».

«Оттого, что учительница ругает тебя, арифметика, ко-

нечно, не станет легче».

«Держу пари, ты едва дождался конца урока».

«Тебе стало намного лучше, когда, наконец, прозвенел звонок».

«На экзамене тебе придется нелегко».

«Должно быть, ты сильно беспокоился, что получишь двойку».

«...ты сильно беспокоился о том, что мы подумаем».

«...ты боялся, что разочаруешь нас».

«Мы знаем, что некоторые предметы очень трудны».

«Мы верим, что ты сделаешь все, что в твоих силах».

Двенадцатилетний мальчик рассказал мне, что чуть не упал в обморок, когда отец с таким пониманием поговорил с ним, когда он принес из школы двойку по одному из предметов. Внутреннюю реакцию ребенка можно было сформулировать приблизительно так: «Я должен оправдать доверие отца».

Практически каждый родитель, хотя и очень редко, но слышит, как его сын или дочь во всеуслышание утверждает: «Я глупый». Зная, что *его* ребенок не может быть глупым, родитель начинает убеждать его в противном.

С ы н. Я глупый.

О т е ц. Нет, ты не глупый.

С ы н. Нет, глупый.

О т е ц. Нет, нет и нет. Помнишь, каким сообразительным ты был в лагере скаутов? Воспитатель считал, что ты один из

самых умных мальчиков.

С ы н. Откуда ты знаешь, что он так думал?

О т е ц. Он сам мне это говорил.

С ы н. Ну да, так я тебе и поверил. Почему же он тогда все время называл меня тупицей?

О т е ц. Он просто шутил.

С ы н. Я глупый и знаю это. Посмотри на мои школьные отметки.

Отец Тебе просто надо больше заниматься.

С ы н. Я все время только и делаю, что занимаюсь. У меня просто нет мозгов.

Отец Нет, ты умница, я же лучше знаю.

С ы н. Но я точно знаю, что тупица.

Отец (повысив голос). Ты не тупица!

С ы н. Нет, тупица!

О т е ц. Никакой ты не тупица, дурак!

Когда ребенок объявляет вам, что он глуп, безобразен или плох, что бы мы ни говорили, это не сможет мгновенно изменить его отношение к себе, его самооценку. В человеческом сознании мнение о себе всегда сопротивляется прямым попыткам изменить его. Как сказал по этому поводу один мальчик своему отцу: «Я знаю, что ты говоришь это из лучших побуждений, папа, но я не такой дурак, чтобы всерьез поверить, что я умен».

Когда ребенок высказывает негативное суждение о себе, наши отрицания и протесты очень мало помогают ему изме-

нить укоренившееся мнение. Эти протесты заставляют ребенка с еще большим упорством отстаивать свое негативное отношение к собственной личности. Лучше всего показать, что мы понимаем не только его чувства, но и то, что он хочет ими обозначить.

С ы н. Я глуп.

Отец (серьезно). Ты действительно так считаешь? Ты не думаешь, что ты умен и сообразителен?

С ы н. Нет.

О т е ц. Ты очень сильно страдаешь от этого в душе?

С ы н. Да.

Отец. В школе ты, должно быть, почти все время боишься, что

...получишь плохую оценку.

...не сдашь экзамен.

Когда учитель спрашивает тебя, ты теряешься.

Даже если ты знаешь ответ, ты не можешь правильно его сформулировать.

Ты боишься, что твои слова смешно звучат.

...что учитель будет тебя ругать.

...что одноклассники будут смеяться над тобой.

Поэтому большую часть времени ты предпочитаешь ничего не говорить и отмалчиваться. Догадываюсь, что ты все время вспоминаешь случаи, когда ребята смеялись над тобой. Это и заставило тебя считать себя тупым и глупым. Их смех причинял тебе боль и вызывал твой гнев.

(В этом месте ребенок может рассказать несколько подобных случаев.)

О т е ц. Сынок! В моих глазах ты замечательный человек. Но сам ты думаешь о себе по-другому.

Этот разговор может не изменить образ ребенка в его собственных глазах немедленно, но посеет в его душе семена сомнения в собственной неспособности и глупости. Он может подумать: «Если мой отец понимает меня и считает замечательным человеком, то, может быть, я и на самом деле не такое уж никчемное создание». Близость, которая создается таким разговором между родителем и ребенком, может заставить сына постараться оправдать доверие отца.

Если ребенок говорит: «Мне никогда не везет», то никакие возражения и объяснения не поколеблют его убеждение. Самое лучшее, что мы можем сделать для ребенка в таком случае, это показать ему, что разделяем его чувства и понимаем, какие из них привели его к такому печальному выводу.

С ы н. Мне никогда не везет.

М а т ь. Ты правда так считаешь?

С ы н. Да.

Мать... Значит, когда ты участвуешь в соревнованиях, то всегда думаешь: «Я никогда не выиграю. Мне всегда не везет».

С ы н. Да, я действительно всегда так думаю.

М а т ь. В школе, когда ты знаешь правильный ответ, думаешь: «Сегодня учительница меня не спросит».

С ы н. Да.

М а т ь. А если, наоборот, ты не выполнил домашнего задания, то думаешь: «Сегодня-то меня обязательно спросят».

С ы н. Да.

М а т ь. Думаю, ты сам можешь привести мне примеры такого рода.

С ы н. Конечно, вот, например (ребенок приводит примеры).

М а т ь. Мне интересно, что ты думаешь о везении. Если случится что-то, что ты посчитаешь невезением или – всякое случается – везением, то обязательно расскажи мне, и мы поговорим об этом.

Этот разговор вряд ли сразу переменит убеждение ребенка в своей невезучести. Но он подумает, что ему очень повезло с понимающей его мамой.

Выявление двойственности

Дети любят нас и злятся на нас в одно и то же время. Они вообще имеют двойкое мнение о родителях, учителях и всех людях, которые имеют над ними власть. Родителям трудно принять эту двойственность как жизненный факт. Они не любят эту черту в себе и не выносят ее в своем ребенке. Родители думают, что есть нечто противное природе в таком двойственном восприятии других людей, особенно если эти другие – члены твоей собственной семьи.

Мы можем научиться принимать существование такой двойственности, как в себе самих, так и в своих детях. Для того чтобы избегать ненужных конфликтов, дети должны знать, что такие чувства нормальны и естественны. Мы можем избавить ребенка от чувства вины и тревожности, признав и сказав вслух о его двойственных чувствах:

«Кажется, ты испытываешь к учительнице двойственные чувства: она очень нравится тебе, но одновременно ты недолюбливаешь ее».

«Кажется, ты испытываешь двойственные чувства к своему старшему брату – ты восторгаешься им и злишься на него».

«Ты хочешь сразу двух вещей – поехать в лагерь и остаться дома».

Спокойное, не критическое восприятие двойственности

очень помогает ребенку, так как оно показывает ему, что родители могут понять даже его «путанные» чувства. Как сказал один ребенок: «Если мои перепутанные чувства можно понять, значит, не такие уж они перепутанные». Напротив, приведенные ниже высказывания обычно мало помогают делу:

«Мой мальчик, ты совсем запутался. Только что ты восхищался своим другом, а теперь говоришь, что терпеть его не можешь. Приведи в порядок свой ум, если он у тебя есть».

Сложная природа реальности человеческого сознания допускает возможность того, что там, где существует любовь, всегда есть немного ненависти, там, где есть восхищение, обязательно присутствует немного зависти; там, где есть самоотверженность, всегда присутствует немного враждебности; там, где есть успех, всегда присутствует немного мрачных предчувствий. Требуется большая мудрость для того, чтобы понять, что все чувства законны – положительные, отрицательные и двойственные.

Внутренне очень нелегко принять такую концепцию. Наше воспитание в детстве и образование, которое мы получаем, становясь взрослыми, предрасполагает нас к противоположному взгляду на вещи. Нас учат, что негативные ощущения «плохи»; что их нельзя испытывать, во всяком случае, нам следует стыдиться их. Новый научный подход к этой проблеме позволяет утверждать, что только реальные действия можно расценивать как «плохие» или «хорошие»,

но ни в коем случае не действия воображаемые. Хвалить или порицать можно только за поведение, но не за чувства. Осуждение чувств и цензура фантазий – это насилие над политической свободой и душевным здоровьем.

Эмоции – часть нашей генетически запрограммированной наследственности. Рыбы плавают, птицы летают, а человек чувствует. Иногда мы счастливы, иногда нет. Но случается, что мы испытываем одновременно страх и гнев; печаль и радость; скарденность и вину; вожделение и презрение; восторг и отвращение. Поскольку мы не свободны в эмоциях, которые испытываем, постольку мы свободны выражать их при условии понимания их природы. В этом суть проблемы. Многие люди были воспитаны вне знания природы своих чувств. Если они ненавидели, им говорили, что им что-то просто не нравится. Когда они испытывали страх, им говорили, что бояться нечего. Если они испытывали боль, им советовали быть храбрыми и улыбаться. Многие наши популярные песенки советуют нам: «Притворитесь, что вы счастливы, когда счастья нет и в помине».

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.