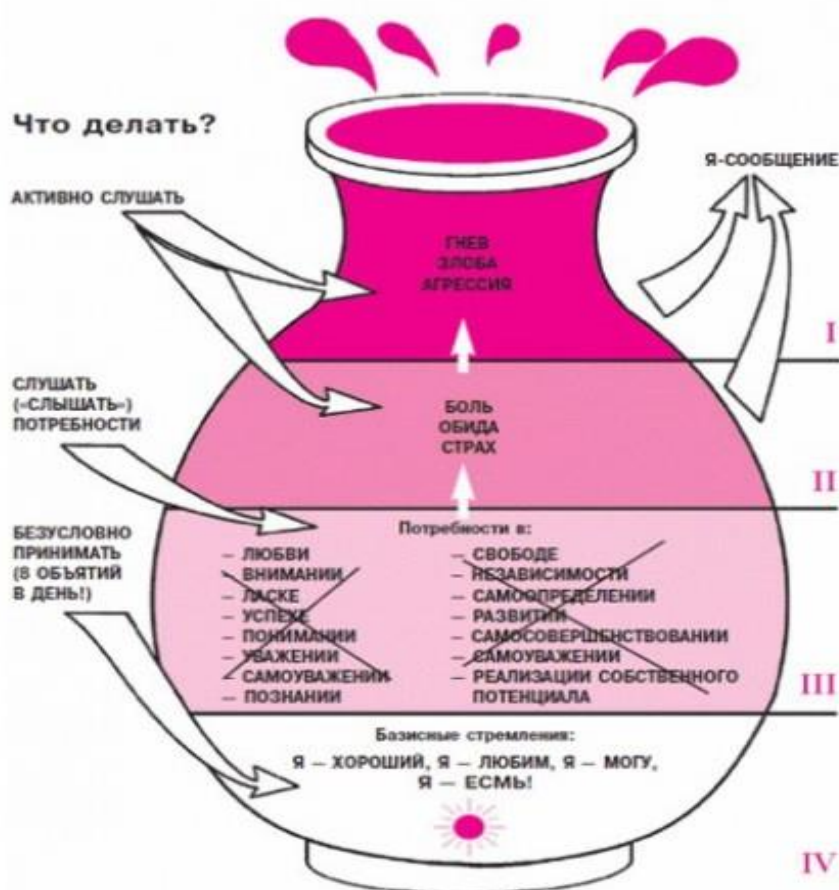


«Кувшин эмоций» или как научиться понимать своего ребенка.

"В любое время воспитатели (или родители) ограничивали проблемы (дисциплины или управления поведением) рамками, с точки зрения необходимости изменить поведение ребенка. В связи с этим, они невольно становились приверженцами расширенной теории, исключающей возможность того, что многие из нас будут спорить о вещах, которые действительно имеют значение: мысли и чувства ребенка, его потребности и перспективы, мотивы и ценности - короче говоря, вещи, которые приводят к определенным поступкам. Поведение является лишь поверхностным явлением; важна его причина и сам человек. (И. С. Кон, советский и российский социолог, психолог, антрополог, философ).

Исследования предполагают, что взрослые, у которых развито осознание своих собственных мыслей и чувств, более успешны в реакции на плохое поведение детей. Поддержание эмоциональной объективности, где это возможно, может быть эффективным способом для борьбы с ситуацией. Помните, что для любого поведения имеется своя причина и задача взрослого понять ее и помочь в определении того, что происходит с ребенком, какие потребности не реализованы и как Вы можете ему помочь. Рассмотрим тему общения с ребенком, чувства и эмоции, которые испытывает ребенок, общаясь со взрослыми. И сделаем это на примере «Кувшин эмоций» предложенном Ю.Б. Гиппенрейтер (советский и российский психолог).



Рассмотрим «сосуд» наших эмоций в форме кувшина. Поместим гнев, злобу и агрессию в самой верхней его части. Тут же покажем, как эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека. Это так, к сожалению, знакомые многим обзывания и оскорбления, ссоры, наказания, действия «назло» и т.п.

Теперь спросим: а отчего возникает гнев? Психологи отвечают на этот вопрос несколько неожиданно: гнев — чувство вторичное, и происходит он от переживаний совсем другого рода, таких как боль, страх, обида.

Итак, мы можем поместить переживания боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций (II слой «кувшина»).

При этом все чувства этого второго слоя — страдательные: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает («Просто зол, а почему — не знаю!»).

Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства. Наверное, вам не раз приходилось слышать, как отец наставляет мальчика: «Не реви, лучше научись давать сдачи!»

Отчего возникают «страдательные» чувства? Психологи дают очень определенный ответ: причина возникновения боли, страха, обиды — в неудовлетворении потребностей.

Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности и т.п. Это так называемые органические потребности. Они очевидны, и о них мы не будем сейчас говорить.

Сосредоточимся на тех, которые связаны с общением, а в широком смысле — с жизнью человека среди людей.

Вот примерный перечень таких потребностей: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех — в делах, учебе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Любая потребность может оказаться неудовлетворенной, и это приведет к страданию, а возможно, и к «разрушительным» эмоциям.

Снова обратимся к рисунку и посмотрим, есть ли что-нибудь, что лежит ниже слоя потребностей? Оказывается, есть!

Бывает, при встрече мы спрашиваем друга: «Ну как ты?», «Как жизнь вообще?», «Ты счастлив?» — и получаем в ответ «Ты ведь знаешь, я — невезучий», или: «У меня всё хорошо, я — в порядке!»

Эти ответы отражают особого рода переживания человека — отношение к самому себе, заключение о себе.

Понятно, что подобные отношения и заключения могут меняться вместе с обстоятельствами жизни. В то же время в них есть некий «общий знаменатель», который делает каждого из нас скорее оптимистом или пессимистом, больше или меньше верящим в себя, а значит, более или менее устойчивым к ударам судьбы.

Психологи посвятили много исследований подобным переживаниям себя. Они называют их по-разному: восприятием себя, образом себя, оценкой себя, а чаще — самооценкой. Пожалуй, наиболее удачное слово придумала В. Сатир. Она назвала это сложное и трудно передаваемое чувство чувством самооценности.

Дальнейшая судьба этого чувства динамична, а порой и драматична. Каждым обращением к ребёнку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своём состоянии, но и всегда о нём, а часто — в основном о нём.

Наказание ребёнок чаще воспринимает как сообщение: «Ты плохой», критику ошибок — «Ты не можешь», игнорирование — «Ты не любим».

Наказание, а тем более самонаказание ребёнка только усугубляет его ощущение неблагополучия и несчастья.

Чтобы не допускать глубокого разлада ребёнка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самооценности.

Как это делать? Безусловно принимать ребенка. Активно слушать его переживания и потребности. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе. Не вмешиваться в занятия, с которыми он справляется.

Помогать, когда просит. Поддерживать успехи. Делиться своими чувствами (доверять, быть открытым перед ним). Конструктивно разрешать конфликты. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. А вообще — чем больше — тем лучше!

Ученые обнаружили и доказали несколько важных фактов. Во-первых, они открыли, что самооценка (будем пользоваться этим более привычным словом) сильно влияет на жизнь и даже судьбу человека.

Другой важный факт: основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка, и зависит от того, как с ним обращаются родители.

Кузичкина Л.А. – психолог, медиатор.

В основе статьи материал книги Ю.Б.Гиппенрейтер "Общаться с ребенком. Как?"