Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили

Автор:
Элейн Мазлиш

Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили

Элейн Мазлиш

Адель Фабер

Воспитание по Фабер и Мазлиш

Проблемы во взаимоотношениях с детьми бывают у всех. «Почему ты не слушаешься, почему так себя ведешь?» – подобные упреки знакомы каждому ребенку. И каждый родитель иногда чувствует бессилие, когда не может «достучаться» до сына или дочери. Но может быть, все дело в том, что взрослые не всегда знают, КАК донести до ребенка свои мысли и чувства и КАК понять его? Эта книга – разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, КАК правильно общаться с детьми (от дошкольников до подростков). Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни! Авторы – всемирно известные специалисты в области отношений родителей с детьми – делятся с читателем как своим собственным опытом (у каждой – трое взрослых детей), так и опытом многочисленных родителей, посещавших их семинары. Книга будет интересна всем, кто хочет прийти к полному взаимопониманию с детьми и навсегда прекратить «конфликты поколений».

Адель Фабер, Элейн Мазлиш

Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили

«Все, что нам дано, – это возможность сделать себя такими или иными».

Хосе Ортега-и-Гассет

Text copyright © 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Afterword copyright © 1999 by Adele Faber and Elaine Mazlish

© ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»

«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

Эта книга – разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, как правильно общаться с детьми. Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни! Авторы – всемирно известные специалисты в области отношений родителей с детьми – делятся с читателем как своим собственным опытом (у каждой – трое взрослых детей), так и опытом многочисленных родителей, посещавших их семинары. Книга будет интересна всем, кто хочет прийти к полному взаимопониманию с детьми и навсегда прекратить «конфликты поколений».

«Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»

В своей новой книге авторы показали, как, используя свою знаменитую методику общения, найти контакт с детьми переходного возраста, построить с ними доверительные отношения, говорить на такие сложные темы, как секс, наркотики и вызывающий внешний вид, помочь им стать независимыми, брать

ответственность за свои поступки и принимать взвешенные, разумные решения.

«Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»

Заводя еще одного ребенка, родители мечтают о том, чтобы дети дружили между собой, чтобы старший помогал младшему, давая маме время передохнуть или заняться другими делами. Но в реальности появление еще одного ребенка в семье зачастую сопровождается многочисленными детскими переживаниями, ревностью, обидами, ссорами и даже драками.

Мировые эксперты по общению с детьми и авторы бестселлеров Адель Фабер и Элейн Мазлиш решили посвятить этой проблеме целую книгу.

«Идеальные родители за 60 минут. Экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию»

Долгожданная новинка от экспертов №1 по общению с детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш! Полностью адаптированное под современные реалии издание 1992 года! В книге вы найдете: выдержки из легендарной методики Фабер и Мазлиш – кратко самое важное; разборы сложных ситуаций в комиксах; тесты на «правильную реакцию»; практические упражнения на закрепление навыков; ответы на актуальные вопросы родителей.

Идеальный формат для занятых родителей!

Благодарности

Выражаем благодарность Лесли Фаберу и Роберту Мазлишу, нашим домашним консультантам, которые всегда помогали нам удачно сформулированной фразой, новой идеей, напутственным словом.

Спасибо Карлу, Джоанне и Абраму Фаберам, Кати, Лиз и Джону Мазлишам, которые подбадривали нас тем, что они просто есть.

Кати Меннингер, которая руководила процессом печати нашей рукописи с предельным вниманием к деталям.

Кимберли Ко, которая взяла наши каракули и нацарапанные указания и прислала нам рисунки с изображениями родителей и детей, вызвавшие в нас теплые чувства.

Роберту Маркелу за его поддержку и наставничество в переломные моменты.

Джерарду Ниренбергу, другу и советнику, который щедро делился своим опытом и эрудицией.

Родителям на наших семинарах за их письменные работы и за строгую критику.

Энн Мари Гейджер и Патриции Кинг, которые безгранично помогали нам, когда мы в них нуждались.

Джиму Уэйду, нашему редактору, чье неисчерпаемое хорошее настроение и забота о качестве книги доставляли нам радость в работе с ним.

Доктору Хаиму Гинотту, который познакомил нас с новыми способами общения с детьми. С его смертью дети всего мира потеряли великого своего защитника. Он очень сильно любил их.

Письмо читателям

Дорогой читатель,

мы никогда не думали, что напишем книгу для родителей из серии «Как делать» о навыках общения. Взаимоотношения между родителями и детьми носят очень личный характер. Идея давать кому-либо указания по поводу того, как разговаривать со своим ребенком, показалась нам не совсем верной. В нашей первой книге «Свободные родители – свободные дети» мы старались не учить и не проповедовать – мы хотели рассказать историю. Семинары, которые мы годами проводили вместе со специалистом по поздним детям, психологом

доктором Хаимом Гиноттом, глубоко повлияли на нашу жизнь. Мы были уверены, что, если расскажем историю о том, как новые навыки помогли нам по-другому отнестись к нашим детям и к нам самим, читателям передастся наше настроение, они вдохновятся и начнут сами импровизировать.

В определенной степени так и получилось. Многие родители, гордые своими успехами, писали нам, чего им удалось достичь у себя дома только благодаря чтению о нашем опыте. Были и другие письма, объединенные общим призывом. Люди хотели, чтобы мы написали вторую книгу с конкретными наставлениями… практическими упражнениями… методами… отрывными страницами с напоминаниями… какими-либо материалами, которые помогут им овладеть навыками шаг за шагом.

В течение некоторого времени мы серьезно обдумывали эту идею, но наши первоначальные сомнения вернулись, и мы снова отодвинули эту мысль на задний план. Кроме того, мы были очень заняты и сосредоточены на выступлениях и семинарах, которые готовили для наших лекционных поездок.

Несколько следующих лет мы путешествовали по стране, проводя семинары для родителей, учителей, директоров школ, врачебного персонала, подростков и работников социальных служб. Куда бы мы ни поехали, люди делились с нами своими собственными соображениями по поводу этих новых методов общения – своими сомнениями, разочарованиями и энтузиазмом. Мы были благодарны им за их откровенность и у всех чему-то научились. Наш архив наполнился до отказа новыми захватывающими материалами.

Тем временем продолжали приходить почтовые сообщения не только из Соединенных Штатов, но и из Франции, Канады, Израиля, Новой Зеландии, с Филиппин и из Индии. Госпожа Анага Ганпул из Нью-Дели написала:

«У меня так много проблем, по поводу которых я хотела бы попросить вашего совета… Пожалуйста, скажите, что я могу сделать, чтобы изучить эту тему во всех подробностях? Я зашла в тупик. Старые методы мне не подходят, а новых навыков у меня нет. Помогите, пожалуйста, с этим разобраться».

Все началось с этого письма.

Мы снова начали думать о возможности написать книгу, которая покажет, «как» действовать. Чем больше мы говорили об этом, тем нам было комфортнее с этой идеей. Почему бы не написать такую «как делать» книгу и не включить туда упражнения, чтобы родители могли обрести желаемые знания?

Почему бы не написать книгу, которая даст родителям шанс в собственном темпе применять на практике то, что они узнали сами или от друга?

Почему бы не написать книгу с сотней примеров полезных диалогов, чтобы родители могли адаптировать этот язык к своему собственному стилю?

В книге могут быть картинки, которые покажут применение этих знаний на практике, чтобы встревоженные родители могли взглянуть на картинку и быстро повторить изученное.

Мы бы могли персонифицировать книгу. Мы бы рассказали о нашем собственном опыте, ответили бы на самые распространенные вопросы и включили бы в нее истории и открытия, которыми последние шесть лет с нами делились родители в наших группах. Но самое главное, мы бы все время держали в голове нашу основную цель – постоянный поиск методов, которые утверждают чувство собственного достоинства и человечность в детях и родителях.

Внезапно наше первоначальное смущение по поводу написания книги «Как делать» исчезло. В любой области искусства и науки есть свои обучающие книги. Почему бы не написать такую для родителей, которые хотят научиться разговаривать так, чтобы дети их слушали, и слушать так, чтобы дети говорили?

Как только мы решились на это, мы начали писать очень быстро. Мы надеемся, что госпожа Ганпул получит бесплатный экземпляр в Нью-Дели до того, как ее дети вырастут.

Адель Фабер

Элейн Мазлиш

Как читать и использовать эту книгу

Нам кажется слишком самонадеянным говорить всем, как надо читать книгу (особенно если учесть, что мы обе начинаем читать книги с середины или даже с конца). Но поскольку это наша книга, мы бы хотели уведомить вас, как, по нашему мнению, надо за нее браться. После того как вы к ней привыкнете, пролистав ее и поглядев на картинки, начните с первой главы. Делайте упражнения по мере чтения. Удержитесь от соблазна пропустить их и перейти к «приятным фрагментам». Если у вас есть друг, с которым вы могли бы работать над упражнениями, то так даже лучше. Мы надеемся, вы будете разговаривать, спорить и подробно обсуждать ответы с ним.

Мы также надеемся, что вы запишете ваши ответы так, чтобы эта книга стала личным напоминанием для вас. Пишите аккуратно или неразборчиво, меняйте свое мнение, зачеркивайте или стирайте, но пишите.

Читайте книгу медленно. У нас заняло больше десяти лет узнать все то, что мы в ней рассказываем. Мы не призываем вас так же долго читать ее, но если методы, изложенные здесь, вам интересны, то, возможно, вам захочется что-то изменить в вашей жизни, тогда лучше делать это потихоньку, а не резко. После прочтения главы отложите книгу в сторону и дайте себе неделю на выполнение задания, перед тем как снова двигаться вперед. (Вы можете подумать: «Столько всего нужно делать, последнее, в чем я нуждаюсь, это задание!» Тем не менее опыт подсказывает нам, что применение знаний на практике и запись результатов помогают обрести навыки.)

В заключение скажем слово о местоимениях. Мы постарались избежать неуклюжих «он/она, ему/ей, сам/ сама», свободно переходя от мужского к женскому роду. Мы надеемся, что не пренебрегли при этом ни одним полом.

Вы можете также удивиться, почему некоторые части книги, у которой два автора, написаны как бы от лица одного человека. Это решило неприятную проблему постоянного уточнения, кто ведет рассказ и о чьем опыте идет речь. Нам кажется, что «я» читателями будет восприниматься легче, чем «я, Адель Фабер…» или «я, Элейн Мазлиш…». Что касается нашего убеждения по поводу ценности идей, изложенных в книге, тут мы говорим в унисон. Мы обе видели, как эти методы общения работают на примере наших семей и тысяч других. Для нас огромное удовольствие – поделиться ими с вами.

1

Помогаем детям справиться со своими чувствами

Глава 1

Четыре правила

Я была прекрасной матерью, до того как у меня родились дети. Я отлично знала, почему у всех людей возникают проблемы с их детьми. А потом у меня появилось трое собственных.

Жизнь с детьми может быть очень непростой. Каждое утро я говорила себе: «Сегодня все будет по-другому», и все равно оно повторяло предыдущее. «Ты положила ей больше, чем мне!..», «Это розовая чашка. Я хочу голубую чашку», «Эта овсянка выглядит как блевотина», «Он ударил меня», «Я вообще не прикасался к нему!», «Я не пойду в свою комнату. Ты мне не начальник!»

В конце концов они меня достали. И хотя мне даже в страшных снах не снилось, что я могу на такое пойти, я присоединилась к родительской группе. Группа собиралась в местном центре психопедиатрии, и ее вел молодой психолог доктор Хаим Гинотт.

Собрание оказалось довольно интересным. Его темой были чувства ребенка, и два часа пролетели незаметно. Когда я вернулась домой, у меня голова шла кругом от новых мыслей, а мой блокнот был полон беспорядочных записей:

Прямая связь между тем, как дети чувствуют и как они себя ведут.

Когда дети чувствуют себя хорошо, они ведут себя хорошо.

Как мы помогаем им чувствовать себя хорошо?

Принимая их чувства!

Проблема – родители обычно не понимают чувства своих детей. Например: «Ты на самом деле чувствуешь совсем другое», «Ты говоришь это, потому что ты устал», «Нет никакой причины, чтобы так расстраиваться».

Постоянное отрицание чувств может сбить ребенка с толка и взбесить его. Это также учит их не понимать свои чувства и не доверять им.

Я помню, что после собрания я подумала: «Может, другие родители так и поступают. Я – нет». Потом я стала следить за собой. Вот несколько примерных разговоров, произошедших у меня дома за один день.

Ребенок. Мамочка, я устал!

Я. Ты не мог устать. Ты только что дремал.

Ребенок (громче). Но я устал.

Я. Ты не устал. Ты просто маленький соня. Давай одеваться.

Ребенок (вопит). Нет, я устал!

Ребенок. Мамочка, здесь жарко.

Я. Здесь холодно. Не снимай свитер.

Ребенок. Нет, мне жарко.

Я. Я сказала: «Не снимай свитер!»

Ребенок. Нет, мне жарко.

Ребенок. Это телешоу было скучным.

Я. Нет, оно было очень интересным.

Ребенок. Оно было глупым.

Я. Оно было поучительным.

Ребенок. Оно мерзкое.

Я. Не говори так!

Видите, что произошло? Кроме того, что все наши разговоры превращались в споры, я снова и снова убеждала детей не доверять своим ощущениям, а положиться вместо этого на мои.

Однажды я осознала, что делаю. Я решила измениться. Но я точно не знала, как за это взяться. Что наконец помогло мне больше всего, так это попытка взглянуть на все с точки зрения ребенка. Я спросила себя: «Допустим, я была бы ребенком, который устал, которому жарко или скучно. И, допустим, я бы хотела, чтобы важный в моей жизни взрослый узнал, что я чувствую…»

Следующие несколько недель я старалась настроиться на то, что мои дети могли, по моему мнению, испытывать, и когда я это сделала, мои слова, казалось бы, стали естественными. Я не просто использовала технические приемы. Я действительно имела в виду то, что говорила: «Так, значит, ты все еще чувствуешь себя уставшим, несмотря на то что ты только что дремал». Или: «Мне холодно, но тебе здесь жарко». Или: «Я вижу, тебя не особо интересует эта телепрограмма». В конечном счете мы были двумя разными людьми, способными иметь два разных набора чувств. Никто из нас не был прав или не прав. Каждый из нас чувствовал то, что чувствовал.

В течение некоторого времени мои новые знания оказывали мне большую помощь. Заметно уменьшилось количество споров между мной и детьми. Затем как-то раз моя дочь объявила:

– Я ненавижу бабушку.

Она говорила о моей маме. Я не колебалась ни секунды.

– Нельзя говорить такие ужасные вещи! – рявкнула я. – Ты прекрасно знаешь, что ты не имела этого в виду. Чтобы я больше не слышала от тебя таких слов.

Эта маленькая схватка научила меня еще кое-чему обо мне самой. Я могла принимать большинство чувств детей, но стоило одному из них сказать мне что-то, что меня разозлит или встревожит, и я тотчас возвращалась к старой линии поведения.

С тех пор я узнала, что моя реакция не была странной или необычной. Ниже вы найдете примеры других высказываний детей, которые часто ведут к автоматическому отрицанию со стороны их родителей. Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание и кратко запишите, что, по вашему мнению, должны сказать родители, если они отрицают чувства своего ребенка.

1. Ребенок. Мне не нравится новорожденный.

Родители (отрицая это чувство).

_____

_____

_____

_____

_____

2. Ребенок. Это был тупой день рожденья. (После того как вы из кожи вон вылезли, чтобы сделать этот день чудесным.)

Родители (отрицая это чувство).

_____

_____

_____

_____

_____

3. Ребенок. Я больше не буду носить пластинку. Мне больно. Мне все равно, что стоматолог говорит!

Родители (отрицая это чувство).

_____

_____

_____

_____

4. Ребенок. Меня так взбесило! Только из-за того, что я пришел на две минуты позже на физкультуру, учитель меня не ввел в команду.

Родители (отрицая это чувство).

_____

_____

_____

_____

Вы поймали себя на том, что пишете:

«Это не так. Я знаю, что в глубине души ты на самом деле любишь своего братика/свою сестричку».

«О чем ты говоришь? У тебя был замечательный день рожденья – мороженое, праздничный торт, воздушные шарики. Ладно, это последний праздник, который для тебя устраивали!»

«Твоя пластинка не может тебе причинять сильную боль. В конце концов, мы столько денег вложили в это, что ты будешь ее носить, нравится тебе это или нет!»

«У тебя нет права злиться на учителя. Это твоя ошибка. Не нужно было опаздывать».

Почему-то нам эти фразы приходят нам в голову легче всего. Но что чувствуют дети, когда слышат их? Чтобы понять, каково это, когда ваши чувства не принимают во внимание, выполните следующее упражнение.

Представьте, что вы на работе. Начальник просит сделать дополнительную работу для него. Он хочет, чтобы она была готова к концу дня. Подразумевается, что вы должны немедленно за нее приняться, но из-за серии появившихся неотложных дел вы совершенно забыли про нее. Это такой сумасшедший день, что у вас едва найдется время пообедать.

Когда вы и некоторые сотрудники готовы уйти домой, начальник подходит к вам и просит отдать ему готовую часть работы. Вы быстро пытаетесь объяснить, как

были загружены целый день.

Он прерывает вас. Громким злобным голосом он орет: «Меня не интересуют ваши оправдания! За что, черт возьми, вы думаете, я плачу вам, за то, что вы целый день сидите на заднице?» Как только вы открываете рот, чтобы что-то сказать, он говорит: «Хватит». И направляется к лифту.

Сотрудники делают вид, что ничего не слышали. Вы заканчиваете собирать свои вещи и покидаете офис. По дороге домой вы встречаете друга. Вы до сих пор настолько расстроены, что начинаете рассказывать ему о случившемся.

Ваш друг пытается «помочь» вам восьмью разными способами. Читая каждый ответ, настройтесь на немедленный спонтанный отклик и запишите его. (Нет правильных или неправильных реакций. Что бы вы ни чувствовали, это нормально для вас.)

1. Отрицание чувств: «Нет никакой причины так расстраиваться. Глупо испытывать подобные чувства. Ты, наверное, просто устал и делаешь из мухи слона. Не может быть все так плохо, как ты описываешь. Давай, улыбнись… Ты такой милый, когда улыбаешься».

Ваша реакция:

_____

_____

_____

_____

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

Ваша реакция:

_____

_____

_____

_____

3. Совет: «Знаешь, что я думаю, тебе надо сделать? Завтра утром зайди к начальнику в кабинет и скажи: «Простите, я был не прав». Затем сядь и закончи ту часть работы, которую ты забыл сделать сегодня. Не отвлекайся на срочные дела. И если ты умный и хочешь оставить эту работу за собой, ты должен быть уверен, что ничего подобного больше не повторится».

Ваша реакция:

_____

_____

_____

_____

4. Вопросы: «Какие именно срочные дела привели к тому, что ты забыл об особом требовании начальника?

«Ты разве не понимал, что он рассердится, если ты сразу же не начнешь этим заниматься?»

«Это когда-нибудь раньше случалось?»

«Почему ты не последовал за ним, когда он покинул комнату, и не попытался объяснить все еще раз?»

Ваша реакция:

_____

_____

_____

_____

5. Защита другого человека: «Я понимаю реакцию твоего начальника. У него и так, наверное, жуткий цейтнот. Тебе еще повезло, что он не раздражается чаще».

Ваша реакция:

_____

_____

_____

_____

6. Жалость: «Ой, бедняга. Это ужасно! Я тебе сочувствую, я сейчас просто заплачу».

Ваша реакция: _____

_____

_____

_____

7. Попытка психоанализа: «Тебе не приходило в голову, что реальная причина того, почему ты расстроен, кроется в том, что твой начальник символизирует фигуру отца в твоей жизни? Будучи ребенком, ты, возможно, боялся доставить отцу неудовольствие, и, когда твой босс отругал тебя, к тебе вернулись твои ранние страхи вызвать неприятие. Это не так?»

Ваша реакция:

_____

_____

_____

_____

8. Сопереживание (попытка настроиться на чувства другого человека): «Да уж, это довольно неприятное переживание. Подвергнуться подобной резкой критике перед другими людьми, особенно после такой нагрузки, – это нелегко пережить!»

Ваша реакция:

_____

_____

_____

_____

Вы только что изучили ваши собственные реакции на некоторые совершенно типичные манеры людей разговаривать. Теперь я хочу с вами поделиться некоторыми моими личными реакциями. Когда я расстроена или мне обидно, последнее, что я хочу услышать, это совет, философские излияния, психологический дискурс или другие точки зрения людей. Такой тип разговора только усугубит мое состояние, которое станет еще хуже, чем было до этого. Жалость заставляет меня чувствовать себя несчастной, вопросы – защищаться, а больше всего меня бесит, если я слышу, что у меня нет причин чувствовать то, что я чувствую. Основная реакция на все эти отклики: «Ладно, забудь… Какой смысл продолжать?»

Но как только кто-нибудь готов по-настоящему выслушать меня, признать мою внутреннюю боль и дать мне возможность рассказать больше о том, что меня волнует, как я начинаю чувствовать себя менее расстроенной, менее озадаченной, способной справиться со своими чувствами и моей проблемой.

Я даже могу сказать себе: «Мой начальник обычно справедлив… Думаю, я должна была сразу же приняться за этот отчет… Но я все еще не могу ему простить то, что он сделал… Ладно, я просто приду завтра рано утром и первым делом напишу этот отчет… Но когда принесу его ему в кабинет, дам ему понять, как я расстроилась из-за того, что он так разговаривал со мной… Также я дам ему понять, что начиная с сегодняшнего дня, когда он захочет высказать мне какую-то критику, я буду ему признательна, если он это сделает не при всех».

С детьми то же самое. Они тоже могут помочь себе сами, если кто-то готов их выслушивать и сопереживать им. Но слова сопереживания не приходят нам в голову естественным образом. Это не наш «родной язык». Большинство из нас выросло в обстановке отрицания чувств. Чтобы овладеть этим новым языком одобрения, нам нужно узнать его приемы и поупражняться в них. Вот несколько способов помочь ребенку разобраться в своих чувствах.

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ

1. Выслушайте его внимательно.

2. Разделите его чувства (с помощью слов «да…», «хм…», «понятно»).

3. Назовите его чувства

4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое в фантазии.

Далее, на рисунках, вы увидите контраст между этими приемами и тем, как обычно люди отвечают детям, если у них проблемы.

Теперь у вас есть четыре возможных способа оказать первую помощь ребенку, у которого проблема: слушать его с полным вниманием, признавать его чувства словами, называть его чувства, понять желания ребенка, подарив ему желаемое в виде фантазии.

Но гораздо важнее, чем все слова, наше отношение. Если мы не относимся к детям с сочувствием, то, что бы мы ни говорили, ребенок будет ощущать, что мы обманываем его или манипулируем им. Только когда наши слова пронизаны искренним сопереживанием, мы разговариваем напрямую с сердцем ребенка.

Из четырех навыков, которые мы проиллюстрировали, самый сложный – это способность выслушать детские излияния, а затем «назвать чувство». Нужны практика и сосредоточенное внимание, чтобы вникнуть в то, о чем говорит ребенок, и определить, что он или она может испытывать. Кроме того, очень важно дать ребенку запас слов для описания его внутренней реальности. Как только у него появятся слова для обозначения чувства, он сможет помочь себе сам.

В следующем упражнении есть шесть фраз, которые ребенок может сказать своим родителям. Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание и подумайте:

1) каким словом или несколькими словами вы могли бы описать то, что чувствует ребенок?

2) какой фразой вы могли бы показать, что понимаете его чувство?

Признание чувств ребенка

Вы заметили, сколько мыслей и усилий вам требуется, чтобы показать ребенку, что вы понимаете его чувства? Многим из нас не приходят в голову такие слова,

как:

«Сынок, ты как будто злишься!»;

или

«Это, наверное, стало разочарованием для тебя»;

или

«Хм. У тебя как будто возникли сомнения, идти ли на эту вечеринку»;

или

«Звучит так, как будто тебя действительно возмущает эта домашняя работа»;

или

«О, это, наверное, очень расстроило тебя!»;

или

«Когда лучшая подруга уезжает, это может очень огорчить».

Тем не менее подобные высказывания приятны детям и помогают им самим начать разбираться со своими проблемами. (Кстати, не бойтесь использовать «сложные» слова. Самый легкий способ выучить новое слово – это услышать его в контексте.)

Вы могли подумать: «Ладно, в этом упражнении я смог дать такой ответ, который показал, что я понял чувства ребенка в той или иной степени. Но куда дальше потечет разговор? Как мне его продолжить? Нормально будет дальше дать совет?»

Удержитесь от того, чтобы давать советы. Я знаю, как это заманчиво – попытаться моментально решить проблему ребенка:

«Мам, я устал».

«Тогда ложись и отдохни».

«Я хочу есть».

«Ну, тогда съешь что-нибудь».

«Я не хочу есть».

«Ну, значит, не ешь».

Удержитесь от соблазна мгновенно «улучшить ситуацию». Вместо того чтобы дать совет, продолжайте принимать и отражать чувства ребенка.

Вот пример того, что я под этим подразумеваю. Один отец в нашей группе рассказал, что его сын влетел домой с фразой, над которой вы уже работали: «Я бы хотел ударить этого Майкла в нос!» Отец рассказывал: «Обычно разговор протекал бы так».

Сын. Я бы хотел ударить этого Майкла в нос!

Отец. Почему? Что случилось?

Сын. Он кинул мою тетрадь в грязь!

Отец. Так, ты что-нибудь ему сделал перед этим?

Сын. Нет!

Отец. Ты уверен?

Сын. Клянусь, я его вообще никогда не трогал.

Отец. Майкл – твой друг. Если последуешь моему совету, то забудешь обо всем этом. Ты не идеален, ты это знаешь. Иногда ты что-нибудь делаешь, а обвиняешь кого-то другого так же, как поступаешь со своим братом.

Сын. Неправда. Он первый начал… Да что с тобой разговаривать.

Но отец только недавно посетил семинар, посвященный теме, как помочь детям разобраться со своими чувствами, и вот как в действительности разворачивался разговор:

Сын. Я бы хотел ударить этого Майкла в нос!

Отец. Сынок, ты злишься!

Сын. Я хочу набить ему его толстую морду!

Отец. Ты так рассержен на него!

Сын. Знаешь, что этот хулиган сделал? На автобусной остановке он схватил мою тетрадь и бросил ее в грязь. Без всякой причины!

Отец. Хм!

Сын. Уверен, он подумал, что это я разбил его тупую глиняную птицу на студии.

Отец. Ты так думаешь?

Сын. Да, он все время смотрел на меня, когда плакал.

Отец. Да?

Сын. Но я не разбивал ее. Не разбивал!

Отец. Ты знаешь, что не разбивал.

Сын. Ну, я сделал это не нарочно! Я не мог ничего сделать, потому что эта тупая Дебби толкнула меня на стол.

Отец. Значит, Дебби толкнула тебя.

Сын. Да. Куча всего упала, но единственное, что разбилось, – это птичка. Я не хотел разбивать ее. Его птичка была хорошей.

Отец. Ты действительно не хотел разбивать ее.

Сын. Да, но он не поверил бы мне.

Отец. Ты не думаешь, что он поверит тебе, если ты скажешь ему правду?

Сын. Не знаю… Я все равно собираюсь сказать ему, поверит он мне или нет. И я думаю, он должен будет извиниться за то, что бросил мою тетрадь в грязь!

Отец был изумлен. Он не задавал вопросов, и все равно ребенок рассказал ему всю историю. Он не давал советов, и тем не менее ребенок придумал свое собственное решение. Ему показалось невероятным, что он так помог сыну, просто выслушав его и признав его чувства.

Одно дело – выполнять письменное упражнение и читать образец диалога. Другое дело – применять умение слушать на практике в реальной ситуации с

нашими собственными детьми. Родители в наших группах сообщают о том, что полезно сначала разыграть сцену по ролям и немножко потренироваться перед тем, как столкнуться с такой ситуацией у себя дома.

На следующей странице вы найдете упражнение для тренировки с другом или второй половиной. Решите, кто из вас будет играть роль ребенка, а кто – роль родителя. Затем прочтите только вашу роль.

Ситуация ребенка (Ролевое исполнение)

1. Врач сказал, что у тебя аллергия и тебе надо делать уколы каждую неделю, чтобы ты не чихал так часто. Иногда уколы очень болезненны, а иногда ты их почти не ощущаешь. Сегодня тебе сделали очень болезненный укол. После того как ты вышел из кабинета врача, тебе захотелось рассказать об этом родителям.

Твой отец/твоя мать ответит тебе двумя разными способами. Первый раз твои чувства будут отрицаться, но все равно постарайся, чтобы отец или мать поняли тебя. Когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом с партнером, с которым вы разыгрывали роли.

Начните сцену с почесывания руки и фразы:

«Врач почти убил меня этим уколом!»

2. Ситуация та же самая, но теперь твой отец или мать ответит тебе по-другому. Опять, когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом.

Начните сцену точно так же фразой:

«Врач почти убил меня этим уколом!»

После того как вы дважды проиграли сцену, вам, возможно, захочется поменяться ролями, чтобы вы могли встать на точку зрения отца или матери.

Ситуация родителя (Ролевое исполнение)

1. Вам нужно каждую неделю водить ребенка на противоаллергические уколы к врачу. Хотя вы знаете, что ваш сын или ваша дочь страшно боится уколов, вы также знаете, что довольно часто во время укола бывает больно всего несколько секунд. Сегодня после посещения врача ваш ребенок горько жалуется.

Проиграйте сцену дважды. Первый раз постарайтесь остановить жалобы ребенка, отрицая его или ее чувства. Используйте следующие высказывания (если хотите, вы можете сочинить свои собственные):

«Да ладно, это не может быть так больно».

«Ты делаешь из мухи слона».

«Твой брат никогда не жалуется, когда ему делают укол».

«Ты себя ведешь как ребенок».

«Ну, тебе лучше привыкнуть к этим уколам. В конце концов, тебе их будут делать каждую неделю».

Когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом с партнером, с которым вы разыгрывали роли.

Сцену начинает разыгрывать ребенок.

2. Та же самая сцена, только на этот раз вы будете действительно слушать. Ваши ответы покажут, что вы можете одновременно слушать и принимать любые чувства, которые выражает ваш ребенок. Например:

«Кажется, тебе действительно было больно».

«Это должно быть болезненно».

«Да уж, плохо!»

«Похоже, такую боль можно только врагу пожелать».

«Нелегко терпеть эти уколы каждую неделю. Уверен, ты будешь очень рад, когда все это закончится».

Когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом.

Снова сцену начинает ребенок.

После того как вы дважды проиграли сцену, вам, возможно, захочется поменяться ролями, чтобы вы могли встать на точку зрения ребенка.

Когда вы играли роль ребенка, на чьи чувства не обращают внимания, вы ощущали, что вас это все больше и больше злит? Вы начали с того, что были расстроены уколом, а закончили тем, что рассердились на отца или мать?

Когда вы играли роль отца, который пытается остановить жалобы, вы ощущали, что вас все больше раздражает ваш «неразумный» ребенок?

Так обычно и происходит, когда чувства отрицают. Родители и дети испытывают все большую враждебность по отношению друг к другу.

Родитель, когда вы принимали чувства вашего ребенка, вы ощущали, как борьба уходит из ваших отношений? Вы ощущали, что оказали ребенку настоящую помощь?

Ребенок, когда ваши чувства принимали, вы чувствовали большее уважение к себе? Больше любви по отношению к отцу или матери? Было ли легче перенести боль, когда кто-то еще знал, как вам больно? Вы сможете снова перенести ее на следующей неделе?

Когда мы признаем чувства ребенка, мы оказываем ему большую услугу. Мы знакомим его с его внутренней реальностью. И как только эта реальность для него прояснится, он соберет свои силы, чтобы с ней справиться.

Задание

1. По крайней мере раз в неделю в разговоре с ребенком принимайте его чувства. Внизу кратко впишите, о чем вы говорили, пока это еще свежо у вас в памяти.

Ребенок. _____

Отец/мать. _____

Ребенок. _____

Отец/мать. _____

Ребенок. _____

Отец/мать. _____

Ребенок. _____

2. Прочитайте вторую главу. Здесь вы найдете дополнительные сведения о навыках, наиболее часто задаваемых вопросах и личном опыте других родителей, который показывает, как они используют свои новые умения у себя дома.

Глава 2

Комментарии, вопросы и истории родителей

Вопросы родителей

1. Важно, чтобы я постоянно сопереживала моему ребенку?

Нет. Многие разговоры с ребенком состоят из случайных фраз. Если ребенок говорит: «Мам, я решил пойти к Дэвиду сегодня после школы», совершенно не нужно отвечать: «Значит, ты решил зайти к другу днем». Простого «Хорошо, что сказал» будет достаточно. Сопереживать надо тогда, когда ребенок хочет, чтобы вы узнали, как он себя чувствует. Отражать его позитивные чувства не составляет труда. Довольно легко на жизнерадостное восклицание ребенка: «Я получил девяносто семь баллов на тесте по математике сегодня!» – ответить так же восторженно: «Девяносто семь! Ты, наверное, ужасно рад!»

Именно негативные эмоции требуют наших навыков. Вот где мы должны преодолеть наш старый соблазн проигнорировать, отвергнуть, заняться нравоучением и прочее. Один отец рассказал, что ему помогло стать более чутким к эмоциональным требованиям своего сына то, что он начал сравнивать ранимость и несчастливое состояние мальчика с физическими синяками. Так или иначе образы пореза или раны помогли ему осознать, что задетым чувствам сына требуется такое же безотлагательное и серьезное внимание, как если бы он повредил колено.

2. Что плохого в том, чтобы прямо спросить ребенка: «Почему ты так чувствуешь?»

Некоторые дети могут рассказать вам, почему они испытывают страх, злятся или чувствуют себя несчастными. Тем не менее для многих вопрос «Почему?» только осложняет проблему. В дополнение к их первоначальной проблеме они должны теперь анализировать причину и придумывать разумное объяснение. Очень часто дети не знают, почему они чувствуют именно так. В другое время им неохота рассказывать, потому что они боятся, что в глазах взрослого их причины будут выглядеть неубедительно («Ты из-за этого плачешь?»).

Гораздо полезнее ребенку услышать: «Я вижу, что ты грустишь из-за чего-то» вместо вопросов: «Что случилось?», «Почему ты так чувствуешь?» Легче разговаривать со взрослым, который понимает то, что ты чувствуешь, чем с тем, кто требует от тебя настоятельных объяснений.

3. Вы считаете, что мы должны показать нашим детям, что согласны с их чувствами?

Детям необязательно, чтобы с их чувствами соглашались, они хотят, чтобы их признавали. Утверждение: «Ты абсолютно прав» может на какое-то время удовлетворить ребенка, но это также мешает ему самому разбираться в сути вещей.

Пример:

Ребенок. Учительница сказала, что отменяет спектакль нашего класса. Она подлая!

Мать. Это после всех репетиций? Я с тобой согласна. Она, наверное, подлая, если так поступает!

Конец обсуждения.

Заметьте, насколько легче ребенку конструктивно думать, когда его чувства принимаются:

Ребенок. Моя учительница сказала, что отменяет спектакль нашего класса. Она подлая.

Мать. Это, наверное, очень разочаровало тебя. Ты так ждал его.

Ребенок. Все из-за того, что на репетиции некоторые дети дурачились. Это их вина.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/eleyn-mazlish/kak-govorit-chtoby-deti-slushali-i-kak-slushat-chtoby-deti-govorili-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити