***Принимать чувства ребенка. Это главное?***



В литературе для родителей часто встречается совет: принимайте чувства ребенка, тогда он будет развиваться гармонично, а отношения останутся теплыми. Так ли это на самом деле? Как применять рекомендацию на практике? Что делать, если желание нельзя выполнить здесь и сейчас? Чтобы разобраться в теме, взяли комментарий у психолога Ольги Кондрашовой.

**Принимать — это как?**

Всем знакома ситуация, когда ребенок не хочет спать, чистить зубы, или, наоборот, хочет подольше поиграть на детской площадке, немедленно получить новую игрушку. Родитель, как правило, хочет совершенно противоположного. Чувства и потребности ребенка игнорируются, поэтому возникает конфликт.

Взрослые не соглашаются удовлетворить детское «хочу/не хочу» не просто так. Они точно знают, что в данный момент правильно, а что нет. Но правота родителя, который хочет «как лучше», мешает увидеть чувства ребенка. Огорчение, обиду, гнев и раздражение, которые иногда заканчиваются истерикой.

*-Разберем диалог:*

*Ребенок: «Мам, я не хочу надевать эту шапку!»*

*Мама: «Перестань, она тебе очень идет, надевай быстрее и пошли!»*

В таком ответе мама не обращает внимания на потребность и чувства ребенка. Ребенок, скорее всего, начнет ныть или упрямиться, а его обиженный вид и поведение вряд ли доставят удовольствие маме. Появляется раздражение, ведь напряжение между людьми (даже если вторая сторона — ребенок) нам не нравится. Результат — и ребенку, и родителю плохо. А что, если последовать совету о принятии чувств и попробовать изменить ответ?

-Повернем диалог в новое русло:

*Ребенок: «Мам, я не хочу надевать эту шапку!»*

*Мама: «Так, похоже она тебе не нравится…»*

*Ребенок: «Да, она слишком большая…»*

Это и есть пример принятия чувств ребенка.



**Странные фразы. Чем их заменить?**

Вы наверняка заметили, что подобный сценарий разговора нехарактерен для нашего повседневного общения не только с ребенком, но и с любым другим человеком. Мы не привыкли отвечать что-то вроде: «Похоже, ты злишься», или «Видимо, тебе обидно», или «Вижу, что ты огорчился». Эти фразы могут звучать отстраненно и даже походить на издевку, особенно в случае с подростком. Представьте расстроенную девочку 15 лет, у которой вдруг вскочил прыщ, и она вам жалуется: «Мам, у меня вот… Видишь?». А вы ей отвечаете: «Похоже, ты расстроена». Взбесится еще больше: «Да, ладно, неужели?!»

-Ольга Кондрашова уверена: совсем не обязательно мучиться и неестественно менять речь, придумывая странно звучащие фразы. Принимать чувства ребенка можно иначе, главное, понимать один важный принцип. Чтобы его усвоить, продолжим диалог с ребенком насчет шапки:

*Мама: «Ага, а другая есть у нас?»*

*Ребенок: «Нет…»*

*Мама: «А на улице мороз. Без шапки замерзнешь. Что делать будем?»*

*Ребенок: «Не знаю».*

*Мама: «Давай, ты сейчас попросишь свою голову еще поносить эту большую шапку, пока у нас нет другой. Думаю, голове не очень хочется мерзнуть, а? А вдруг ушки превратятся в ледышки и вообще отвалятся, представляешь?»*

*Дети любят юмор. Предложение поговорить с собственной головой может отвлечь и развлечь ребенка. Возможно, на улице он и не вспомнит про свою большую шапку.*

-А теперь давайте сравним первый и второй варианты. С какой позиции разговаривала мама в первом случае? Свысока, заметили? С позиции сверху вниз, или «я главная, а ты слушайся и не возражай». А во втором? Правильно, на равных. Получился разговор на уровне «я тебя уважаю, ты меня уважаешь», разговор двух взрослых.

**Искренний интерес вместо команд.**

Почему мама невольно, автоматически выбирает первый вариант? Дело в том, что у нее своя цель. И ребенок с его «заявлением» мешает ее реализации. А у нашей психики есть такой принцип — мы стремимся «закрыть гештальт». Это означает, что мозгу не нравятся неразрешенные ситуации, оставленные без ответа вопросы, нерешенные задачи. Когда они появляются, возникает напряжение, человек начинает раздражаться, нервничать.

Кроме того, дискомфорт ребенка инстинктивно запускает в родителе тревогу и беспокойство — неприятные чувства, от которых хочется поскорее избавиться. Поэтому маме нужно убрать препятствие в виде нытья ребенка и идти дальше, куда она собиралась — гулять на площадку, к врачу, в детский сад. Она начинает на автомате «командовать» ребенком, думая, что это быстро решит проблему. Но заблуждается, поскольку в ребенке такая позиция моментально вызывает протест.

Ребенок, как и любой другой человек, ждет «заинтересованности» в своей персоне. Хочет, чтобы на него обратили внимание, дали понять, что он значим, что он есть. То есть принимали в расчет его существование, показывали, что его замечают и с ним считаются. Только и всего. Это важно понять для себя, тогда правильное поведение по отношению к ребенку будет складываться автоматически. Каждому из нас такое «учитывание» личности со стороны окружающих необходимо на уровне инстинкта. Раньше, когда тебя не замечали и не принимали в стае, роде, племени, общине, ты рисковал стать изгоем и потерять шанс выжить. Именно поэтому любая угроза достоинству человека моментально вызывает гнев или серьезную обиду.

Вернемся ко второму примеру: мы видим, что мама останавливается и разворачивается «лицом» к ребенку, начинает его замечать. Говорит с ним по-взрослому, немного подыгрывает, показывая, что услышала проблему и готова уделить ей внимание.



Ведите себя естественно, говорите нормально, но не обесценивайте состояние и переживание ребенка. Это работает. Именно тогда не будет ни скандала, ни истерики. Когда родитель начинает проявлять истинную заинтересованность в состоянии или переживании ребенка в данный момент в любой форме — мимикой, взглядом, словами, а главное, остановкой и прерыванием своего действия по намеченному плану — это обязательно даст положительный результат.

*Задача родителя — сместить фокус внимания с себя и своей потребности и заняться на пару минут ребенком и его потребностью. Тогда конфликта не будет.*

Что интересно, ваш поход на прогулку, к врачу или в детский сад не омрачится руганью и отложится буквально на несколько мгновений. Именно это происходит, когда нас учат «принимать чувства ребенка» вместо того, чтобы командовать, давать указания к действию или совет.

**Даем совет.**

Кстати, дать совет вполне допустимо, если ребенок, например, решил вам пожаловаться на что-то. Главное — помнить, что делать это нужно со всем уважением к его достоинству и личности, то есть на равных, как будто беседуете с таким же взрослым человеком, как вы (коллегой или подругой). Используйте обороты вроде этого: «Давай подумаем. Что, если попробовать вот так? Как считаешь, получится?». Избегайте привычной реакции в стиле «отстань, мне некогда».

-Давайте потренируемся.

Что ответите на фразу: «Мам, у меня машинка не ездит, сломалась»?

!Только не «Иди возьми другую, какая разница?»!

Попробуйте иначе: «Так, машине нужен ремонт, она заболела, может быть, отдадим ее папе? Как думаешь, он сможет ее вылечить? А здоровые машинки еще есть?».

Заметьте, во втором варианте нет как такового «принятия чувств ребенка», но точно есть истинная заинтересованность в нем, внимание к проблеме и уважение к личности.

**Главный принцип хорошего взаимодействия с ребенком — каждый раз на минутку пытаться представить себя на его месте, стараться понять и почувствовать, что для него действительно важно. Подыграть с позиции своей взрослой мудрости. Тогда ваши слова прозвучат самым лучшим образом. Именно так, как надо.**

