

Урок десятый. «Кувшин» наших эмоций.

«Разрушительные» и «страдательные» эмоции.

На предыдущих уроках образ «стакана» помогал нам говорить о переживаниях детей и родителей. Спокойное состояние мы сравнивали с пустым стаканом, а сильное волнение, обиду, гнев или радость — с полным или даже переполненным стаканом.

Теперь мы готовы к тому, чтобы лучше разобраться в причинах эмоций. На этом последнем уроке мы также вспомним и подытожим многое из того, что проходили раньше. А в заключение снова вернемся к ответам на главный вопрос родителей: «Что же делать?»

Начнем с самых неприятных эмоций — гнева, злобы, агрессии. Эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они — постоянные причины конфликтов, порой, материальных разрушений, даже войн.

Изобразим снова «сосуд» наших эмоций. Пусть на этот раз он будет иметь форму 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 всем обзывания и оскорбления, ссоры и драки, 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.

Возьмем несколько примеров из жизни. Один из них мы уже обсуждали: дочь возвращается домой очень поздно, и мать встречает ее гневным выговором. Что стоит за этим гневом? Конечно, пережитые страх и беспокойство за дочь.

Ребенок сердится на доктора, который сделал ему укол. Здесь легко увидеть, как гнев возникает от физической боли. Бывает и так, что мы учим детей сердиться, когда они больно ушибаются, например, побить «этот противный стул».

Старший брат постоянно нападает на младшего, которого, как ему кажется, родители «больше любят». Его агрессия — результат невысказанной боли и обиды.

Дочь не желает... (делать уроки, мыть посуду, ложиться спать) — и вы сердитесь. Отчего? Скорее всего, от досады, что ваши воспитательные усилия остаются безрезультатны.

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

Заметим, что 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!»

Кстати, этот «безобидный», на первый взгляд, совет — начало пути, по которому, если идти без оглядки, можно дойти до принципа «око за око»!

Потребности — в зоне риска.

Однако вернемся к нашей схеме, и спросим: а отчего возникают «страдательные» чувства?

Психологи дают очень определенный ответ: причина возникновения боли, страха, обиды — в неудовлетворении потребностей.

Мы, таким образом, возвращаемся к теме о потребностях человека, в том числе ребенка.

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

Вот примерный (далеко не полный) перечень таких потребностей, которые обычно называют и сами участники наших занятий.

Человеку нужно: 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.

Если в стране нет экономического кризиса или тем более войны, то в среднем органические потребности более или менее удовлетворяются. А вот потребности только что перечисленные, всегда находятся в зоне риска!

Человеческое общество, несмотря на тысячелетия своего культурного развития, не научилось гарантировать психологическое благополучие (не говоря уже о счастье!) каждому своему члену. Да и задача это сверхсложная. Ведь счастье человека зависит от психологического климата той среды, в которой он растет, живет и работает. И еще — от эмоционального багажа, накопленного в детстве. А эти климат и багаж зависят от стиля общения, и прежде всего — родителей с ребенком.

К сожалению, обязательных школ общения у нас еще нет. Они только зарождаются, да и то — на добровольных началах.

Итак, любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной, и это, как мы уже сказали, приведет к страданию, а возможно, и к «разрушительным» эмоциям.

Возьмем какой-нибудь пример.

Предположим, человеку крупно не везет, одна неудача следует за другой. Значит, не удовлетворяется его потребность в успехе, признании, может быть, самоуважении. В результате у него может появиться стойкое разочарование в своих силах или депрессия, или обида и гнев на «виновников».

И так обстоит дело с любым негативным переживанием: за ним мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность.

Какой я? Самооценка, или чувство самооценности.

Снова обратимся к схеме 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 все 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 Вирджиния Сатир. Она назвала это сложное и трудно передаваемое чувство чувством самооценности.

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. Так, дети с низкой самооценкой, но вполне способные, хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, менее успешны потом во взрослой жизни.

Другой важный факт: основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка, и зависит от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его «недостаткам» и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких.

В этом смысле у маленького ребенка нет внутреннего зрения. Его образ себя строится извне; рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие.

Однако в этом процессе ребенок не остается пассивным. Здесь действует еще один закон всего живого: активно добиваться того, от чего зависит выживание.

Положительное отношение к себе — основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

Он ждет от нас подтверждений того, что он — хороший, что его любят, что он может справиться с посильными (и даже немного более сложными) делами. Запишем все это как базисные стремления ребенка и вообще всякого человека (IV слой в нашей схеме).

Давайте посмотрим, как эти стремления обнаруживаются в повседневной жизни детей.

Вот родитель в запальчивости бросает сыну: «Ты плохой мальчик!», на что малыш, топя ногой, возражает: «Нет, я хо-ло-сый!»

Трехлетняя девочка, видя сердитое лицо бабушки, требует «Скажи: зайчик!». «Зайчик» на домашнем языке означает ласковое: «Ты моя хорошая», и девочке совершенно необходимо получать это подтверждение любви в критические моменты.

Что бы ни делал ребенок, ему нужно наше признание его успехов. Каждому знакомо, как малыш взглядом и всем своим видом (когда еще не умеет говорить), а потом и прямо словами постоянно просит. «Посмотри, что у меня получилось!», «Смотри, что я уже умею!». А начиная с 2-х летнего возраста у него уже появляется знаменитое: «Я сам!» — требование признать, что он это может!

Поместим на дно эмоционального кувшина самую главную «драгоценность», данную нам от природы — ощущение энергии жизни. Изобразим ее в виде «солнышка» и обозначим словами: «Я есмь!» или более патетично: «Это Я, Господи!»

Вместе с базисными стремлениями оно образует первоначальное, еще мало оформленное ощущение себя. Это — некоторое чувство внутреннего благополучия или неблагополучия, которое малыш реально переживает. Достаточно посмотреть, как он встречает новый день: улыбкой или плачем.

Во власти родителей: что копится в сокровищнице самооценки?

Дальнейшая судьба этого чувства себя динамична, а порой и драматична. Хотя ребенок с самого рождения борется за свое «солнышко», его силы ограничены, и чем он меньше, тем больше во власти родителей.

Повторим:

каждым обращением к ребенку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто — в основном о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я — хороший», а от сигналов осуждения, неудовольствий, критики — ощущение «со мной что-то не так», «я — плохой».

Попробуем навести лупу нашего внимания на переживания малыша в самой обыденной обстановке.

Для этого приведу рассказ одного детского психолога.

«Приходит ко мне на консультацию отец годовалого ребенка и среди прочего рассказывает о таком случае. Его 11-месячный сын был оставлен в детской кроватке, рядом с которой находился стол. Малыш как-то умудрился перелезть через спинку кровати на стол, где его и застал отец, вошедший в комнату. Ребенок, покачиваясь на четвереньках, победоносно сиял, а папу охватил страх. Он подбежал к малышу, резко схватил его, водворил на место и строго пригрозил пальцем. Ребенок горько заплакал и долго не мог успокоиться.»

Я предложил отцу, — продолжает психолог, — попробуйте влезть в кожу своего сына и пред-

ставить, что вам 11 месяцев. И вот ты, малыш, впервые в жизни (!), затратив героические усилия, выбрался из надоевшей кровати на новую неизведанную территорию. Что бы ты почувствовал?» Отец ответил: «Радость, гордость, торжество». «А теперь,— продолжал я,— представь себе, что появляется дорогой тебе человек, твой папа, и ты приглашаешь его разделить твою радость. Вместо этого он сердито тебя наказывает, и ты совсем не понимаешь, за что!» «Боже мой,— сказал отец, схватившись за голову,— что я сделал, бедный мальчик!» Этот пример, конечно, не про то, что не надо оберегать ребенка от падения со стола. Он про то, что, оберегая и воспитывая, мы должны отдавать себе отчет, какое сообщение о нем мы сейчас ему посылаем.

Наказание ребенок чаще всего воспринимает как сообщение: «Ты плохой!», критику ошибок — «Ты не можешь!», игнорирование — «Мне до тебя нет дела», и даже — «Ты нелюбим». Душевная копилка ребенка работает непрерывно, и чем он младше, тем неизгладимое влияние того, что мы в нее бросаем. К счастью, с маленькими детьми родители более ласковы и внимательны, хотя и с ними не всегда удается избежать ошибок, как в только что описанном случае. Но по мере взросления ребенка «воспитательная» струна начинает звучать все сильнее, и порой мы перестаем заботиться о том, что же накапливается в его «сокровищнице» самооценки: светлые дары нашего тепла, принятия и одобрения — или тяжкие камни окриков, критики, наказаний.

О том, как по-разному складывается жизнь ребенка и потом взрослого в крайних случаях его принятия и не принятия иллюстрируют следующие два примера.

Еще раз замечу, что начинать надо именно с выслушивания ребенка. После того, как он убедится, что вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поисках совместного решения.

Первый я беру из личного опыта общения с одной замечательной женщиной, матерью троих детей, с которой мне посчастливилось провести вместе несколько месяцев. Это был удивительно добрый и щедрый человек. Она легко делилась всем, что у нее было, находила поводы делать подарки, помогала людям деньгами и делами. Но больше всего производила впечатление ее особая душевная щедрость. В моменты уныния или огорчения другого она всегда находила доброе слово или улыбку, в моменты напряжения — мудрый выход. В ее присутствии проблемы становились проще, а атмосфера — человечнее. Этот ее дар очаровывал каждого, кто с ней соприкасался.

Однажды я прямо спросила ее: «Откуда в тебе столько доброты и щедрости?» И получила такой ответ: «Все очень просто: еще в животе матери я совершенно точно знала, что мама меня очень любит и очень ждет. И потом, с первых дней жизни я тоже всегда знала, что меня очень любят и мама и папа, и что я им очень дорога. Теперь я просто возвращаю миру то, что получила от своих родителей».

Излишне говорить о той заботе, которой была окружена в то время уже престарелая мать моей знакомой.

Другой пример, к сожалению, тоже из реальной жизни. Девочка — подросток 15 лет, отношения с матерью почти разорваны. Проводит дни «по подъездам», неизвестно с кем, неизвестно как.

Когда девочке было 4-5 лет, часто повторялись такие сцены: она подходила к стене и сильно билась о нее головой. На вопрос матери: «Что ты делаешь? Перестань!», — она отвечала: «Нет, буду! Я себя наказываю, потому что плохая!»

Эта история потрясает. К пяти годам девочка уже не знала, что она хорошая. Об этом ей могло бы сообщить теплое и приветливое обращение с ней родителей. Однако, обстановка в семье была куда хуже: отец пил, денег не хватало, появился второй ребенок... Задерганная мать нередко срывалась на старшей дочери. Базисное стремление девочки быть «хорошей» заставляло ее искать пути «исправления» себя. Но она знала только один путь так называемого исправления — наказание, и совсем не знала, что этот путь безнадежен!

Наказание, а тем более самонаказание ребенка только усугубляет его ощущение неблагополучия и несчастливости. В результате он в конце концов приходит к выводу: «Плохой, ну и пусть! И буду плохой!» Это — вызов, за которым скрывается горечь отчаяния.

Всегда ли мы это отчаяние слышим?

Жизнь показывает, что далеко не всегда. Неблагополучного ребенка продолжают наказывать, критиковать, а затем и вовсе отвергать в семье и школе.

Теперь мы можем использовать «кувшин» эмоций, чтобы лучше понять, с проблемой какого уровня мы имеем дело в каждом отдельном случае. Одновременно повторим и приведем в систему все наши предыдущие ответы на вопрос «Что же делать?»

"Уходи, ты плохой".

Как живется в школе детям, которые уже в первых классах получили оценку «хороших» или «плохих», стало предметом одного исследования.

Психолог регулярно посещал уроки в 1-2-х классах обычной московской школы. Он молча сидел на задней парте, объяснив учителю, что наблюдает за поведением детей. В действительности, его интересовало, сколько раз и как учитель обращается к «отличникам» и «двоечникам» (для этого в каждом классе было выделено по 3-4 ученика каждой группы).

Цифры оказались поразительными. Каждый «отличник» получал в день в среднем по 23 одобрительных замечания, таких как: «Молодец», «Берите с него пример», «Я знаю, что ты все выучил», «Отлично, как всегда»... и только 1-2 отрицательных замечания.

У «двоечников» все оказалось наоборот критических замечаний в среднем было по 25 в день («Опять ты!», «Когда же ты наконец!», «Никуда не годится!», «Просто не знаю, что с тобой делать!») и только 0-1 положительных или нейтральных обращений.

Это отношение передавалось детям-соученикам.

Обычно ребята на переменках окружали психолога, охотно с ним беседовали. Они трогательно выражали свое расположение, стараясь подойти как можно ближе, прикоснуться, подержаться за его руки, иногда даже деля между собой его пальцы. Когда же к этому плотному кольцу детей приближался «двоечник», ребята его прогоняли:

«Уходи, тебе сюда нельзя! Ты плохой!»

Представьте себя на месте такого ребенка: по 25 раз в день вы слышите только критику в свой адрес от авторитетных и уважаемых людей, и так изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год...! А в промежутках вас отталкивают ваши же сверстники или сослуживцы. Что с вами станет? Как вы сможете выжить?

Как «выживают» дети, стало ясно, когда исследование было продолжено в колонии для несовершеннолетних правонарушителей. Оказалось, что из всех подростков, помещенных в колонию 98% не принимались сверстниками и учителями, начиная с первых классов школы!

(По материалам диссертационной работы Гинтаса Валицкаса).

Итак, что делать?.

1. Ребенок сердится на маму: «Ты нехорошая, я тебя не люблю!»

Мы уже знаем, что за его гневом скрывается боль, обида и т.п. (I и II слои нашей схемы). В этом случае лучше всего его активно послушать, угадать и назвать его «страдательное» чувство.

Что не стоит делать — это осуждать и наказывать его в ответ. Так можно только усугубить его отрицательное переживание (да и ваше тоже).

Свои воспитывающие слова лучше оставить до того времени, когда обстановка будет спокойной, а ваш тон — дружелюбным.

2. «Тебе больно»...

Если ребенок открыто страдает от боли, обиды, страха, то активное слушание — незаменимо. Этот способ прямо предназначен для переживаний из II слоя нашей схемы.

Если те же чувства испытывает родитель, то лучше всего их высказать в форме «я-сообщения».

Однако при этом важно помнить, что если «стакан» ребенка тоже наполнен, то его уши могут не услышать вас; сначала стоит выслушать его.

3. Что ему не хватает?

Если недовольство или страдание ребенка повторяются по одному и тому же поводу, если он постоянно ноет, просит поиграть, почитать; или, наоборот, постоянно не слушается, дерется, грубит... очень вероятно, что причина — в неудовлетворении какой-то его потребности (III слой схемы). Ему может не хватать вашего внимания или, наоборот, чувства свободы и самостоятельности; он может страдать от запущенной учебы или успехов в школе.

В таком случае одного активного слушания недостаточно. Правда, с него можно начать, но затем постараться понять, что же все-таки не хватает вашему ребенку. Вы реально можете ему, если будете больше проводить с ним время, чаще обращать внимание на его занятия или, наоборот, перестанете контролировать его на каждом шагу.

Выше мы уже обсуждали, что один из очень действенных способов — создание условий, которые не противоречат, а отвечают потребностям ребенка.

Он хочет много двигаться — хорошо организовать открытое пространство; хочет исследовать лужи — можно завести высокие сапоги; хочет рисовать большие картины — не помешает лишний кусок дешевых обоев.

Напомню, что грести по течению несравненно легче, чем против него.

Понимать потребности ребенка, принимать их и отвечать им своими действиями — значит активно слушать ребенка в самом широком смысле.

Эта способность развивается у родителей по мере того, как они все больше практикуют технику активного слушания.

4. «Ты мне дорог, и у тебя все будет хорошо!»

Чем дальше вниз мы продвигаемся по слоям нашей схемы, тем значительнее влияние на ребенка стили общения с ним. О том, какой он — хороший, дорогой, способный, или плохой, никому не нужный, неудачник — он узнает только от взрослых и прежде всего от родителей. Если самый глубокий слой — эмоциональное ощущение себя — складывается из отрицательных переживаний, расстраиваются многие сферы жизни ребенка. Он становится «трудным» и для себя и для окружающих. Нужны большие усилия, чтобы в таких случаях помочь ему. Чаще всего, приходится начинать с помощи родителям, в частности, очень действенным оказывается тренинг, которому посвящена эта книга.

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

Давайте еще раз посмотрим, как мы можем это делать.

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания, и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например:

Мне хорошо с тобой.

Я рада тебя видеть.

Хорошо, что ты пришел.

Мне нравится, как ты...

Я по тебе соскучилась.

Давай (посидим, поделаем...) вместе.

Ты, конечно, справишься.

Как хорошо, что ты у нас есть.

Ты мой хороший.

10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но ей-Богу, вполне преодолимы!

Удачи вам и душевного благополучия!

Источник: из книги Ю.Б. Гиппенрейтер "Общаться с ребенком - как?"