КАК ИЗБЕЖАТЬ ЛОВУШЕК В ОБЩЕНИИ

Когда до нас не доходит суть высказываний ребенка, это случается потому, что у нас часто бывают наготове стереотипные ответы, которыми мы бездумно пользуемся. Взрослые, сами того не подозревая, отсекают общение, попадая в особые ловушки. Ниже приведен список самых распространенных ловушек.

1. Отрицание эмоций ребенка: «Ты просто устал, и будешь чувствовать себя лучше завтра утром».

2. Размышляя: «Что ж, иногда найдешь — иногда потеряешь».

3. Давая совет: «Вот что тебе нужно было сделать».

4. Порицая: «Ну, ты плохо старался».

5. Защищая другого ребенка: «Не удивительно! Ведь ты ударил ее!»

6. Жалея ребенка: «Ах, бедняжка!»

7. Анализируя поведение ребенка: «Мне кажется, ты пытаешься поднять себе настроение, упрекая ее».

Теперь рассмотрим семь вышеперечисленных ловушек, представляя себе следующую ситуацию: двенадцатилетний мальчик только что вернулся из летнего лагеря, куда ездил на выходные. С расстроенным видом он просит поговорить с ним о чем-то неприятном.

Джон. Наш лидер повел себя очень странно. Он показал нам журналы «Плейбой» и угостил нас пивом. Вначале мне показалось, что это очень здорово, но потом он попытался заставить некоторых ребят раздеться. Он сказал, что мы сможем устраивать такие вечеринки чаще, если только не скажем об этом родителям. Этот парень в самом деле очень странный!

Вот как отреагировали родители:

Родитель № 1. Этот тип отправится за это прямиком в тюрьму! И подумать только, что в прошлом году он получил общинную премию за воспитание… Меня буквально тошнит от этого! Бедный мой мальчик. Не успеешь кому-то довериться, как случается беда!

Родитель № 2. А ведь я знаю его уже двадцать лет. Конечно, иногда он выскакивает за рамки, но только ради того, чтобы повеселиться. Забудь-ка об этом.

Родитель № 3. Очевидно, он психически больной человек, нуждающийся в сексуальном удовлетворении от маленьких мальчиков.

Родитель № 4. Тебе не нужно было смотреть эти журналы. Вот почему вы там сума посходили! И не мешает быть осторожнее! Я говорил тебе, что там полно психов!

Родитель № 5. Нужно всегда прощать других, сын. Ваш лидер сделал ошибку. Все ошибаются.

Вы согласны, что каждый из этих родителей попался в одну или более ловушек из тех, что я перечислила ранее? Давайте посмотрим, как отреагировал каждый родитель.

Родитель № 1 мгновенно попал в плен собственных эмоций, вместо того чтобы помочь мальчику. Можно понять потрясение и ужас родителя, но он ни единым словом не помог мальчику справиться с волнением по поводу случившегося. Вместо того чтобы успокоить, этот родитель лишь усилил его беспокойство, к тому же отец не выказал сыну ни сострадания, ни сопереживания, взамен он выразил лишь жалость и отвращение. Мальчик и так смущен, «заложив» своего лидера группы, и обещание родителя отправить того в тюрьму может лишь усилить переживания сына за выдачу групповой тайны. Сложив все эти элементы, легко увидеть, почему этот сын вряд ли отныне поделится своими секретами с родителем.

Родитель № 2 быстро выстраивает барьеры, не желая слышать что-либо неприятное. Он пытается рационализировать действия группового лидера в попытке как можно скорее закончить обескураживающий разговор. Преуменьшая опасения мальчика и сбивая его с толку, родитель не сумел отреагировать в сострадательной манере. Крайне маловероятно, что ребенок придет к этому родителю со своими проблемами снова.

Родитель № 3 придает случаю интеллектуальный оттенок и ускользает от своих эмоций и эмоций сына с помощью анализа ситуации. Такая реакция скорее всего покажется ребенку выражением холода и равнодушия. Вместо ожидаемой эмоциональной поддержки родителя мальчик, вероятно, испытает ощущение покинутости. Он не захочет больше обращаться к отцу, когда расстроен, потому что после разговора с ним он почувствует себя еще более одиноким.

Родитель № 4 занимает укоряющую позицию, которая только ухудшает ситуацию. Теперь и без того расстроенный мальчик чувствует себя пристыженным за «соучастие». Порицать жертву — типичная психологическая защита: она применяется, чтобы мы могли отделаться безопасными, пустыми ответами. Ни один ребенок, осуждаемый за неприятный опыт, который ему пришлось пережить, больше не обратится к родителю за помощью.

Родитель № 5 философствует и предлагает «мудрое» клише вместо сочувствия и поддержки. Вообразите обиду, которую ощущает мальчик, когда ему советуют поступиться своими эмоциями и немедленно простить лидера, предавшего его доверие. Мальчику внушают, что поведение лидера — обычная ошибка, на которую способен кто угодно. Родитель не сумел постигнуть серьезность ситуации и отделывается банальностями, способными лишь разъярить мальчика. Теперь перед ребенком устрашающая дилемма: либо простить и забыть, либо почувствовать себя равнодушным и черствым человеком. Родитель не оставляет ему иных вариантов и закрывает дверь к продолжению общения.

Контрастом этим вариантам является реакция, избегающая всех ловушек:

Родитель. Я с трудом верю твоим словам! Неудивительно, что ты так расстроен. Может, расскажешь нам об этом подробнее?

Этот родитель с самого начала держит свои эмоции под контролем. Он кратко выразил свой гнев и удивление, а затем сосредоточился на обиде сына. Родитель никоим образом не подвергает сомнению рассказ мальчика и его отношение к случаю. Он говорит спокойно, не выражает свой ужас и показывает сочувствие и понимание проблемы мальчика. Затем он деловито просит дополнительную информацию. И он, несомненно, получит ее.

Если ваш ребенок подходит к вам с тем, чтобы поделиться чем-то, о чем его просили никому не рассказывать, от вашей способности слушать и контролировать свои чувства зависит, почувствует ли себя ребенок понятым и защищенным или же порицаемым и виноватым. Если вы дадите ему понять, что его поступок постыден или плох, у него не будет желания прийти к вам или к другому взрослому в трудную минуту и, скорее всего, он будет держать свои проблемы в тайне.

Напротив, если вы и ваш ребенок сумеете завязать открытый и честный диалог, вы сможете создать нечто вроде эмоционально безопасной «подушки», благодаря которой ребенку легче будет подойти к вам в любое время и с чем угодно. Будьте всегда готовы выслушать вашего ребенка и поверить ему.