

## О ЧУВСТВАХ РЕБЕНКА

Одна хорошая «ответственная» мама, воспитывающая сына, жаловалась, что ребенка не заставишь сесть за уроки, что он невнимательный и безответственный. Она видела, что у ребенка нет интереса в учебе, что он предпочитает смотреть мультик или играть, чем делать домашнее задание, что его не добудишься в школу. Она видела поступки ребенка, и поступки эти ей не нравились.

И она боролась с поступками — заставляла бросать интересную игру и сесть за уроки. Дотошно проверяла написанное и заставляла по пять раз переписывать. Запирала ребенка в комнате, пока не сделает уроки. Не пускала гулять во двор. Отказывала в сладком, потому что не заслужил своим безответственным отношением к учебе.

Но почему ребенку уже в первом классе не хотелось идти в школу? Его чувство неуверенности, страх перед учительницей, ссора с мальчишками-одноклассниками, отчего он чувствовал себя одиноким и отвергнутым в классе, — все это оставалось невидимым для нее. И ее ребенок оставался со всем этим — одинокий и отвергнутый еще и ею.

И когда она вывалила на меня все свои чувства по этому поводу — свое возмущение, негодование, свое разочарование в ребенке, свое отчаяние от собственного бессилия, просто свою усталость и расстройство — я не могла удержаться, чтобы не сказать ей:

— Сколько чувств вы испытываете! И как вам нравятся ваши чувства! Как вы видите свои чувства! Как ваш фокус внимания направлен на ваши собственные чувства! А где чувства ребенка? А что вы знаете о них? Что чувствует ваш ребенок, если он не хочет идти в школу?

И мама — не могла ответить. Потому что действительно видела одни только внешние проявления ребенка, и обращала внимание только на свои собственные чувства! И как часто это бывает с нами, родителями! Мы обращаем внимание на свои чувства. В нас много своих чувств. В нас бывает много недовольства ребенком, возмущения им, его бессердечностью или бесчувственностью. В нас есть горячее негодование тем, что ребенок что-то не делает, или что-то делает не так. Мы испытываем бессилие, переживаем разочарование или страдаем от «эгоизма» детей.

Но так ли хорошо мы понимаем и знаем чувства наших детей? Мы иногда даже забываем, что их дети — живые, чувствующие существа. Что им может быть больно, что они могут огорчаться или обижаться, что они могут страдать, переживать, бояться, стыдиться, возмущаться и ненавидеть!

Но если мы не понимаем, не видим их чувств — как можем мы их понять? Но именно чувства ребенка являются одним из главных мотивов, определяющих все его поведение. Его чувство одиночества заставляет его совершать какие-то поступки, чтобы привлечь к себе внимание (и как много среди таких поступков — плохих, глупых, поспешных!) Его чувство ненаполненной ценности и значимости — заставляет совершать какие-то выходки, за которые мы потом его критикуем. Его желание быть любимым, принятым — влечет его в отношения (иногда далеко не лучшие!), к людям (иногда далеко не лучшим!) Его усталость или просто плохое настроение, недовольство собой — приводит его к «плохому поведению», к тому, что мы, взрослые, называем капризами, «мотанием нервов».

Но мы, взрослые, сами иногда так же «плохо» себя ведем, срываем свое раздражение на других, капризничаем, совершаем глупые поступки, даже осознавая, что делаем неправильно. Мы делаем это тогда — когда нам плохо внутри! Именно тогда, когда нам плохо внутри, когда мы полны негативных чувств, — мы и ведем себя плохо «снаружи»! И наши дети, опять же, ничем не отличаются от нас, взрослых.

Дети плохо себя ведут только тогда, когда им плохо внутри! Вот почему нам, взрослым и надо чувствовать не только свои собственные чувства — но и обращать

внимание, пытаться понять — что чувствует ребенок! И если мы видим плохое поведение ребенка — первое, что мы должны сделать — это спросить себя — что он сейчас чувствует, если он так себя ведет!

Любить ребенка — это и значит понимать его чувства. Любить ребенка это значит, увидя плохое поведение ребенка — понять, что ему самому сейчас плохо — поэтому он так себя и ведет. Любить ребенка — это значит, поняв, что ему сейчас и так плохо — не делать ему еще хуже своей критикой и неприятием. Любить ребенка — это понять его чувства и помочь им измениться. И, когда изменятся его чувства — изменится и его поведение.

Когда мы сами совершали какие-то «плохие» поступки, продиктованные нашей неуверенностью или одиночеством, нашей потребностью в любви или желанием отстоять собственное достоинство — мы меньше всего нуждались в критике, отвержении, наказании. Нам в такие минуты нужно было, чтобы нас кто-то понял, помог нам понять, что с нами происходит. Нам нужен был кто-то, кто поверил бы в нас, подсказал нам выход из ситуации. Нужен был кто-то, кто бы нам посочувствовал — в лучшем смысле этого слова, почувствовал бы то, что чувствуем мы, и, понимая нас, поддержал нас в этой ситуации.

Ребенку в такие минуты тоже нужна поддержка — наше сочувствие, наше понимание его чувств. И понимание его чувств поможет нам найти ту правильную интонацию в разговоре с ребенком, которая поможет вместе с ним проанализировать его поступки, не разрушая при этом его личности критикой и отвержением. Если ты понимаешь, что за дракой, в которой «отличился» твой ребенок стоит обида, задетое самолюбие, желание постоять за себя, или потребность показать свое превосходство, самоутвердиться, то тогда вместо критики: "Ты почему подрался, плохой мальчишка! Разве можно так себя вести!" ты скажешь:

— Я понимаю, почему это произошло. Ты обиделся на этого мальчика и хотел постоять за себя. (Тебе важно было отстоять свое мнение... Ты хотел показать, что ты сильный...) Я понимаю, что есть причины, которые заставили тебя так поступить. Но, чтобы стоять за себя (отстаивать свое мнение, показывать свою силу) — не обязательно драться. Драка — это плохой поступок. Постарайся так больше не делать!

Понимание чувств ребенка поможет найти слова или действия, наиболее подходящие в этой ситуации для воздействия на ребенка. Оградит тебя самого от поспешных, неправильных действий по отношению к ребенку, как когда ты действовал, не учитывая его чувств и состояния.

«Что с ним происходит?», «Что он сейчас чувствует?» — это вопросы, которые на все долгие годы нашего совместного пребывания с ребенком должны звучать в нас. Именно так. Не «что с ним делать?», а «что с ним происходит?» Делать что-то ты будешь потом — поняв, что с ним происходит

Педагог-психолог Уфимцева В.А.