

Пусть мир станет

Совместно с Центром развития русского языка мы открываем новую рубрику «Азбука чувств». Известные семейные психологи расскажут, почему так важны чувства и как научиться адекватно их проявлять.

Сильные эмоции или умение устанавливать дистанцию со взрослыми – что поможет ребенку комфортно себя ощущать в семье?



*Анна Варга,
семейный
психотерапевт*

Дистанция не отменяет сильных эмоций. Можно чувствовать глубоко, но при этом по-разному проявлять чувства. Например, быть сдержанным, что и происходит при дистантном общении. Комфортные для ребенка ощущения в семье зависят от того, насколько он умеет вести себя ожидаемым образом. Если умеет, то ему комфортно. И наоборот. Неуютно, скажем, родителям, которые ведут себя эмоционально открыто – то тискают школьника, то орут, то целуют, могут шлепнуть. А ребенок при этом просит не целовать и в свою комнату без стука не входить. Однако взрослые не могут отменить всеобщий закон, действующий по отношению к детям от 0 до примерно 16, а иногда и больше: как себя чувствуют родители – так себя чувствует ребенок. Если мамам и папам некомфортно, хотя бы они этого или нет, ребенку тоже будет некомфортно. Дело в том, что в семье существует общее эмоциональное поле. Общаясь, члены одной семьи чувствуют примерно одно и то же, даже если внутренняя логика их переживаний разная. Например, папа сердится на сына за двойку, а сын на папу обижается за то, что папа на него сердится. Плохо обоим. Но если отец лишь брови сдвинул и головой качает, то мальчик в ответ кричит и кулаком по стене бьет, а дискомфорт у обоих только растет. При этом сердиться и расстраиваться они могут одинаково сильно. Силу чувств измерить нельзя.

Чем отличаются чувства подростков от переживаний детей младшего возраста и взрослых людей?



*Елена Вроно
к.м.н., психиатр,
психотерапевт*

Прежде всего, чувствам подростков свойственна сила напряжения и крайняя противоречивость. Тинейджер постоянно пребывает во власти ему самому непонятных переживаний. Он одновременно испытывает тоску и восторг, любовь и ненависть. Он ощущает себя центром мира и при этом никому не нужным существом, недооцененным окружающими, недостаточно любимым. Дети в этом возрасте нередко чувствуют и беспричинный страх, и печаль. Ситуация осложняется тем, что в отрочестве человек, как правило, еще не умеет проговаривать и понятно изъяснять собственные чувства. Это происходит, поскольку коммуникативная незрелость, свойственная подросткам, затрудняет выражение чувств словами. Именно поэтому родителям кажется, что дети, взрослея, хотя бы отгородиться от близких людей, становятся бесчувственными. Это совсем не так. Чувств масса, они очень сильные, очень разные, часто вообще непонятные, поэтому побуждают тинейджера вести себя нелепо, грубо, нелогично. Что делать мамам и папам? Не обижаться, не отвергать, слушать, слышать, быть внимательными, если это потребуется. Помните, что кризисы не вечны. Их легче преодолевать вместе. Понимать, что подростки в семье не только должны быть накормлены и одеты, но еще и нуждаются в уважительном отношении.

терпимее и мягче

Почему детям так важно уметь проявлять чувства, и можно ли этому научить?



*Ольга Троицкая,
психолог,
семейный
психотерапевт*

Мы можем не обращать внимания на чувства, подавлять их изо всех сил, но не можем не чувствовать! Они – наша естественная реакция на происходящее во внешнем и внутреннем мире. И именно в силу их естественности и относительной древности – они появились раньше, чем мы осознали мир (первые проявления чувств есть уже у млекопитающих), – захватывают не только интеллектуально, но и телесно. Гнев сжимает крупные мышцы тела, даже самый миролюбивый человек иногда незаметно для себя вдруг демонстрирует бойцовскую позу. Печаль сгибает плечи, и мы можем бесконечно повторять «Не сутулься!» над головой обиженного ребенка. Попробуйте, чувствуя себя ненужным, неважным и осуждаемым, читать в первом классе громко и с выражением. Не получится – зажмет дыхание, подсядет голос! Избежать этих реакций нельзя, но изменить их можно, слыша и признавая то, что чувствуешь. Самый худший способ – не обращая внимания на то, что внутри, доказывать свою уверенность и состоятельность. Себя нельзя обмануть: то, что не хочешь осознать, проявится бессонницей, отсутствием аппетита или звериным аппетитом, болью в зажатом теле, а то и просто затянувшейся болезнью. Только понимая, что чувствуешь, ты можешь это изменить, подумав: «А такой ли я неважный и ненужный? Ведь это только для учительницы, и то не факт. А маме и папе нужен, друзьям нужен». Глядишь, и голос появится, и мысли найдутся. Даже страх, признав его, можно усмирить, и многие это знают. Можно ли научить проявлять чувства, говорить о них, быть с ними в контакте? Да, можно, если в семье и в школе перестать за них ругать, отделить их от поведения. Признавая в себе чувства, мы можем осознанно строить свое поведение. А если они зажаты, то прорвутся всегда неожиданно для нас, не к месту и не ко времени.

Как справляться с собственными чувствами?



*Лариса Руднева,
психотерапевт,
психолог*

С таким вопросом часто обращаются к психологу. Причем часто взрослые спрашивают и более конкретно: «Как научить сына (дочь) не бояться?», «Как избежать капризов и иметь послушного ребенка?» И практически каждый родитель мечтает о том, чтобы школьник вставал утром радостным, а не мрачным или капризным. Чтобы справляться с собственными чувствами, их надо узнавать. Чувства и мысли – это не одно и то же. Младенец испытывает массу ощущений, многие из которых дискомфортны. А понимать, осмысливать эмоции человек начинает постепенно в процессе своего роста и развития. Следовательно, ребенка с самого детства надо обучать не только правилам поведения и давать не только знания, но и знакомить его с тем, что происходит в его душе. Ребенок плачет. К нему стоит обратиться: «Тебе грустно, ты обижен...» – и не в вопросительной, а в утвердительной форме. Говорите со своими детьми о чувствах, называйте их. Так они начнут понимать, что чувствуют. Возможно, и плакать перестанут. Одна моя коллега придумала очень интересный способ борьбы с утренними капризами. Ребенок не хочет идти в школу и заявляет: «Мама, у меня плохое настроение!» Мама понимающе: «Это ты не с той ноги встал. Ложись и еще один раз встань с другой ноги». Ребенок так и делает. Оба довольны. Чувства заставляют страдать, трепетать, напрягаться... Может наступить такой момент, когда желание защититься или контролировать себя и ситуацию раскусом подтолкнут школьника к отказу от чувств. Во взаимных интересах детей и родителей не допустить этого. И мир станет терпимее и мягче... О том, как развивать и сохранять чувства, мы и будем говорить каждый месяц в нашей новой рубрике.