

Доверительные отношения: как научить ребенка рассказывать о своих проблемах

Наверное, каждый родитель мечтает о том, чтобы стать для своего ребенка тем самым человеком, к которому тот обратится в минуту сомнений и трудностей. Но как этого добиться? Как приучить детей говорить о своих переживаниях, чувствах и проблемах? Рекомендациями делится психолог Алекс Минченкова.



В первые годы жизни малыша его отношения с мамой доверительны на все 100%. Это заложено природой: младенец беспомощен и полностью зависит от взрослых и тех решений, которые они принимают. Кроме того, дети бесхитроутны, у них еще только формируются понятия «хорошо» и «плохо», «ложь» и «правда». Мама в течение первых лет их жизни остается самым близким человеком, которому можно доверить все тайны и переживания.

Но по мере взросления ребенок отдаляется от взрослых, у него появляется новый круг общения — сначала в детском саду, затем в школе. Он учится анализировать, критиковать, борется за право самостоятельно решать свои проблемы, но в силу возраста далеко не всегда может справиться со сложными ситуациями. Поэтому родителям важно не утратить доверие ребенка, чтобы в критический момент вовремя прийти на помощь.

Еще раз об эмоциональном интеллекте

Об эмоциональном интеллекте сегодня говорят и пишут немало. Под этим термином понимают способность распознавать эмоции и чувства, управлять эмоциональным состоянием, своим и других людей, чтобы решать те или иные задачи, понимать намерения, мотивацию и желания окружающих. Если ребенок обладает развитым эмоциональным интеллектом, ему легче налаживать отношения как со сверстниками, так и со старшими.

Развивать эту способность стоит с самого рождения ребенка: благодаря этому он будет понимать, зачем нужно рассказывать о своих чувствах и проблемах и чем вы сможете ему помочь в сложных ситуациях. Самый простой способ — говорить ему о тех эмоциях, которые испытываете сами, и о том, что чувствует он.

Начните с описания своих чувств, сопровождая рассказ мимикой и жестиком: когда расстроены, сделайте грустное лицо, если радуетесь, улыбнитесь шире. Ребенок должен четко понимать, как проживается любая из эмоций и чувств.

Фразы-«маячки», которые помогают развивать эмоциональный интеллект ребенка

Следующие слова помогут детям идентифицировать ваши эмоции:

- «Я радуюсь тому, что ты улыбаешься»,
- «Я расстроилась, потому что ты не убрал свои игрушки»,
- «Я рассержена, потому что ты не помог мне с уборкой»,
- «Я счастлива, что ты сумел это сделать»,
- «Я грущу, потому что ты болеешь».

Проговаривайте и то, что чувствует ребенок:

- «Ты злишься, когда я занята и не могу к тебе подойти»,
- «Ты радуешься, когда я тебя обнимаю»,
- «Ты веселишься, играя с другом»,
- «Ты сердисься, потому что мы слишком долго ходим по магазину, и ты устал»,
- «Ты переживаешь перед поездкой в незнакомое место».

Не скрывайте от ребенка проблемы — говорите о них прямо, выражая эмоции и транслируя чувства. Тогда и он будет знать, как можно рассказывать о своих трудностях, выражать переживания, и будет более открытым.



О важности вопросов

Старайтесь больше общаться с детьми. Спрашивайте их в разных ситуациях, что они чувствуют, нравится ли им то, что делают они или другие, или нет.

Стройте вопросы с учетом возраста ребенка. Например, у малыша можно спрашивать: «Тебе нравится строить из кубиков башню?», «Что ты чувствуешь, когда папа приходит с работы?», «А когда видишь большую собаку?».

К детям постарше можно обращаться и с более сложными вопросами: «Что ты чувствуешь перед контрольной?», «Как думаешь, какие эмоции могут испытывать люди в подобной ситуации?», «У тебя бывают случаи, когда ты не понимаешь чувства окружающих? Расскажи мне об этом».

Эмоции — важная составляющая психики, и, если вы разовьете в ребенке эмоциональный интеллект, это не только научит его делиться с вами своими проблемами, но и поможет строить отношения с другими.

Упражнение «Карта чувств»

Чтобы вам самим было проще говорить с ребенком об эмоциях, возьмите лист бумаги и напишите на нем все известные вам чувства. Не спешите, выполняйте задание в течение дня, дописывая переживания, которые вспомнили. Процесс может привести к совершенно неожиданному результату: возможно, вам будет сложно написать больше 10-15 эмоций. А может, вы с удивлением обнаружите, как много чувств испытываете.

После этого найдите в интернете список всех существующих эмоций и обязательно выделите те, которые вы не перечислили. Скорее всего, или эти чувства вам не свойственны, или вы их не осознаете, вытесняете.

Если ребенок достаточно взрослый, выполните это упражнение вместе с ним: либо составьте общий список на одном листе, помогая друг другу (это позволит вам лучше понять своего ребенка), либо составьте два списка по отдельности, а затем добавьте в свой перечень те эмоции, которые есть у другого, но нет у вас (так он сможет проявить самостоятельность).

Что такое банк доверия и как его пополнять

Строить доверительные отношения с другими нам помогает пополнение так называемого банка доверия, который есть у каждого из нас. Принцип прост: если вы в чем-то помогли ребенку или чем-то его порадовали, его банк доверия к вам пополнится, а если отругали за проступок, доверие к вам снизится. Важно помнить, что «единицы» доверия уходят активнее, чем прибывают.

Почему нельзя критиковать ребенка за выражение чувств

Ни для кого не секрет, что наши чувства и действия — совершенно разные вещи, а кроме них есть еще и намерения выполнить какие-то действия. Например, злость вызывает намерение ударить оппонента или замахнуться для удара. Контролировать появление своих переживаний мы не в силах — они просто возникают в нас. А вот способы их выражения поддаются регулированию. То есть мы не можем не злиться, если нас обижают, но способны сдерживать желание ударить в ответ.

Задача ответственного родителя — не критиковать сами чувства или сопровождающие их действия, а объяснить ребенку, как еще можно выразить эмоции в подобном случае. Возможно, ему захочется покричать или побить подушку, отвлечься на игру или телевизор. Дайте ему время, чтобы он мог выдохнуть и переключится на другие эмоции.

Чаще разговаривайте с ребенком на актуальные темы, и тогда он никогда не замкнется в себе, оставшись один на один с проблемами

Поверьте, если разозлить другого, а затем оставить в покое, его эмоциональное состояние очень скоро стабилизируется. Но если ребенок уже в состоянии гнева, а вы продолжаете «раскачивать» эту эмоцию, он еще долго не успокоится.

Если хотите, чтобы дети делились с вами своими переживаниями, нужно каждый день поддерживать банк доверия в плюсе и не доводить до минуса. Будьте сами искренни в выражении чувств, чаще разговаривайте с ребенком на актуальные темы, и тогда он никогда не замкнется в себе, оставшись один на один с проблемами.



Об авторе

Алекс Минченкова — психолог, коуч в области женской самореализации и саморазвития.

Источник фотографий: Getty Images