Психолог ОДПН 2 Казакова Анна о том, как поддержать ребёнка в трудную минуту.



То и дело в жизни маленького человека случаются огорчения. Больно упал, отняли игрушку, обозвали в школе… За утешением ребёнок обращается к самым близким людям – родителям. Далее немного о том, что может быть ценным для человека, когда он огорчён.

1. Поддержать – значит, обратить внимание. «Я вижу, что случилось что-то важное для тебя»

Любой человек хочет, чтобы к его переживаниям относились всерьёз. Внимательно осмотрели место ушиба. Выслушали историю ссоры. И чтобы не отмахивались: «Да ну, ерунда!», «Ну вы вечно так», «Не расстраивайся!»

1. Поддержать – значит, обнять.

Учеными установлено, что прикосновения любимых людей способствуют выделению гормона окситоцина, благодаря которому мы ощущаем тепло и нежность. А количество гормона стресса, кортизола, при этом резко снижается. То есть объятия, прикосновения близких людей естественным образом нас успокаивают.

Если ребёнок отчаянно плачет, и совсем не слышит Вас; обнять, погладить – может быть единственным способом утешить.

Можно придумать свои собственные знаки поддержки без слов. Например: закодировать в прикосновения (может быть, в простое сжимание руки) слова «Я люблю тебя!».

1. Поддержать – значит, выслушать. И дать понять, что услышали.

Серьёзный разговор всегда происходит лицом к лицу и на одном уровне глаз.

Мы можем прямо повторить, в утвердительном тоне, то, что поняли из рассказа.

Ребёнок: - Не буду больше играть с Ваней!

Родитель: -Ты не хочешь с ним больше дружить.

Малыш кивнёт головой, или исправит нас, дополнит историю. Он почувствует, что Вы готовы слушать.

1. Поддержать – значит, посочувствовать, разделить чувства.

Когда мы сочувствуем, мы встаём на место другого человека, понимаем и разделяем его чувства, выражаем своё участие.

Детям не всегда легко ориентироваться в своих чувствах. Что-то произошло, у него много эмоций, но выразить их словами трудно. Мы можем называть те эмоции, которые, как нам кажется, ребёнок испытывает, и таким образом присоединяться к нему, выражать своё сочувствие.

Ребёнок: - Не буду больше играть с Ваней!

Родитель: - Ты не хочешь с ним больше дружить.

Ребёнок: - Да! Он поломал мою игру!

Родитель: - Тебе было очень обидно.

Когда Вы называете чувства ребёнка, накал эмоций снижается. Малыш ощущает Ваше участие; чувствует, что Вы понимаете и разделяете его переживания. А разделённое горе уменьшается вдвое.

Утвердительная форма лучше вопроса потому, что: «Что случилось?», «Ты расстроился?» больше похоже на выяснение фактов. Утверждение лучше отражает сочувствие.

Нестрашно, если Вы ошибётесь, предположив то или иное чувство, ребёнок Вас поправит.

Можно выразить своё отношение к произошедшему и так: «Очень понимаю тебя», «Жаль, что так случилось», «Действительно, обидно».

1. Поддерживать– значит, сохранять устойчивость.

Конечно, может возникнуть много сильных чувств, когда Вы слышите, что ребёнка обижают или он потерпел неудачу. Но если Вы целиком погрузитесь в свои переживания: начнёте плакать, или злиться и бить кулаком по столу, ребёнок не почувствует поддержки. Скорее будет ясно, что утешение сейчас нужно Вам.

Если эмоции слишком сильны, постарайтесь сдержаться при разговоре с ребёнком, а при необходимости потом позвонить своему другу или на телефон доверия за поддержкой.

1. Поддержать – значит, отказаться от обвинения самого ребёнка.

"Я же говорил", "Ты сам виноват", "Значит, в чём-то и ты не прав", "Посмотри на себя" - всё это не работает на поддержку, а скорее делает больнее.

Позже вы можете вместе разобраться, с чего всё началось, и где чья ответственность, но в первую минуту ребёнку нужно именно сочувствие, а не разбор: кто прав - кто виноват.

1. Поддержать – значит вместе искать решение, а не давать советы.

Мы можем порассуждать вместе с ребёнком о тех действиях, которые он мог бы предпринять, но уже после эмоциональной поддержки.

«Давай подумаем вместе, что можно сделать. Какие у тебя идеи?»

Но в первую очередь ребёнку важно сочувствие, а не наш план разрешения ситуации.

«Тебе нужно было», «Просто сделай так» - не поддерживает. После того, как ребёнок поделился своими идеями, Вы можете рассказать о своём опыте. Что когда-то помогло Вам? Или что бы Вы сделали на его месте? Дальше он сам решает, как распорядиться всеми этими идеями.

По большому счёту поддержка ребёнку мало чем отличается от поддержки взрослому человеку. Когда мы обращаем внимание, слушаем, разделяем чувства, сохраняя устойчивость (спокойствие), обнимаем близкого человека, воздерживаемся от обвинений и готовых решений мы точно делаем боль тише, а наши отношения более тёплыми.