

Секрет влияния на ребенка

Если выделить главный секрет воспитания, то это будет эмоциональный контакт с ребенком. Без него на системе штрафов и поощрений мало что можно сделать. Все результаты будут очень шаткими и рассчитывать на влияние на подросткового ребенка уже трудно.

Много пишут, что нужно поддерживать с ребенком эмоциональный контакт, и тогда воспитание пойдет гладко, отношения будут с ребенком хорошие. И все это чистая правда! Вот только само понятие "эмоционального контакта" не вполне ясное. Что в него входит и как его обеспечивать?

На практике я постоянно убеждаюсь, что представление об эмоциональном контакте у людей самые туманные.

Из чего состоит эмоциональный контакт

Эмоциональный контакт – способность свободно выражать и воспринимать весь спектр эмоций, возможность обмениваться эмоциями в общении. Эмоциональный контакт с ребенком требует от вас, прежде всего искренности, аутентичности эмоций. Нельзя, например, скрывать раздражение и быть при этом в эмоциональном контакте с ребенком. Или думать о своем, играя с ребенком и быть с ним в контакте.

С другой стороны эмоциональный контакт предполагает восприятие эмоций ребенка, всех его эмоций, без отвержения отдельных. Так, нельзя убеждать ребенка, чтобы он прекратил дуться по пустякам и быть при этом в контакте с ребенком.

Стремясь обеспечить эмоциональный контакт, родители предпринимают некие действия. Например, играют с ребенком, занимаются с ним. Однако сам факт проведения времени с ребенком не обеспечивает контакта автоматически. Поведенческий контакт может быть (совместная деятельность: игра, рисование), а эмоционального при этом почти нет.

Рассмотрим два примера нарушения эмоционального контакта при совместной деятельности.

Пример 1.

Четырехлетняя девочка просит маму поиграть с ней в мягкие игрушки. Мама соглашается, потому, что девочка хочет и потому, что правильно проводить время с ребенком, играть. Сама она играть не любит, не умеет и никогда не хочет, но соглашается под давлением девочки или из чувства долга. В игре женщина испытывает скуку и досаду попеременно с чувством вины за то, что она никчемная мать, и играть с ребенком ей неприятно. Все эти чувства живут внутри нее, разумеется, она их дочке не показывает (хотя кое-что девочка все-таки замечает, как минимум скуку). На поверхности женщина вполне дружелюбна, а периодически даже имитирует эмоции удивления или заинтересованности.

Увы, при всех благих намерениях, при правильных вроде бы действиях мамы эмоционального контакта с ребенком не происходит. Эмоционально контактировать можно только своими натуральными эмоциями, а не поддельными. Настоящие эмоции женщина принести в контакт не может (она ими обидит ребенка), включиться в неинтересную ей деятельность тоже. До эмоций ребенка также дело не доходит, так как женщина сконцентрирована на том, чтобы быть дружелюбной, держать лицо и перерабатывать свои негативные эмоции. Ее сил хватает только на формальное поддержание игры.

Результатом такой игры для матери будет чувство разочарования и недовольство собой, вместо прилива энергии.

Пример 2.

Мама с дочкой 3 лет рисуют карандашами. Тоже мероприятие, призванное укрепить связь с ребенком. Девочка рисует нечто, объявляя, что это елочка. Маме кажется, что дочка совсем не постаралась, даже не взяла зеленый карандаш, что было бы неплохо для этого хвойного дерева. Но, понимая, что девочка маленькая и, очевидно, по-своему старалась, она решает поощрить ребенка и с преувеличенным восторгом восклицает: "О, какая чудная елочка!". Девочка довольна. Мама решает, что хорошо было бы научить ребенка что-то рисовать. Ну, может елочку не получится, но хотя бы колобка, это же просто! Но девочка не проявляет никакого интереса к тому, чтобы научиться рисовать нечто новое с точки зрения матери осмысленное. Девочку устраивают ее каляки-маляки, она чертит линии и довольна. Мама, как человек все-таки сведущий, понимает умом, что видимо это и нормально в три года – рисовать каракули. (Многие родители это отказываются понимать даже умом). Однако эмоционально женщине все равно беспокойно, ей кажется, что это недостаточное "развитие", она читала всякие пособия, на которых было написано "От 3 лет" и там были простенькие инструкции по рисованию. А дочка никак не желает им следовать.

В этом примере женщина сдержалась, не делала замечаний девочке и восхищалась "ёлочкой". Так же как и в первом случае эмоционального контакта с ребенком не произошло, хотя поведенческий контакт был. Эмоционально контактировать можно только подлинными эмоциями, а они негативные, и женщина справедливо их показывать не хотела.

Поведенческий контакт – это тоже важно. Важно нарабатывать с ребенком навыки совместной деятельности, учиться действовать как команда. Но поведенческий контакт не равен эмоциональному.

Эмоциональный контакт может возникать и в повседневной жизни без всяких специальных игр и мероприятий. Для него важнее не специально организованная среда, а настрой на человека и способность выражать свои собственные чувства экологично.

Негативные эмоции свои и ребенка также важно воспринимать. Вовсе не нужно тут же их изливать на своего партнера по общению, ребенка в данном случае. Так, конечно, не стоит

сообщать ребенку, что вы считаете его рисунки мазней, и это вас сильно бесит. Такая искренность неадекватна и не приведет к процветанию отношений с ребенком. В приведенном примере маме стоило понять свое состояние, понять, что в таком состоянии она мало хорошего приносит в контакт. И вместо того, чтобы винить себя в том, что она нехорошая мама, не принимает ребенка, постараться изменить ситуацию так, чтобы перестать раздражаться, а начать веселиться. Не просто скрывать эмоции, а менять ситуацию в соответствии со своими ощущениями.

Например, устроить конкурс каракулей; рисовать злые и добрые каракули (веселые и грустные, смешные и страшные); рисовать каракули рукой дочки, а потом меняться ролями; приклеивать глазки к каракулям дочки, предложить ребенку рисовать каракули левой рукой или даже ногой, угадывать, на что похожи каракули и дополнять их. Трансформируя игру, женщина может сделать ее интереснее для себя и отлично провести время с ребенком. При этом она не игнорирует и не скрывает свои эмоции, а откликаясь на них, старается их заменить более позитивными, такими, которыми с ребенком не грех поделиться (веселье, увлечение, азарт).

Для развития эмоционального контакта с ребенком вам не нужны специальные мероприятия, а нужно:

Способность правильно понимать свои эмоции; Умение выражать свои эмоции корректно и уместно, умение менять свое настроение (отчасти хотя бы); Внимание к ребенку, его эмоциям, принятие его чувств; Готовность считаться с любым состоянием ребенка.

Как развить эмоциональный контакт с ребенком

1. Учитесь понимать себя.

Невозможно установить эмоциональный контакт с кем бы то ни было, если вы не имеете контакта с собой.

2. Развивайте понимание своего ребенка.

Просто наблюдайте за ребенком и попытайтесь сформулировать для себя, что сейчас с ним происходит. Что он чувствует, думает. Иногда сообщайте ребенку, что вы видите и понимаете его внутренний мир (кстати, это отличная возможность проверить ваши догадки). Не ждите кризисных ситуаций, задумывайтесь о внутреннем мире ребенка раньше, чем возникнут проблемы!

Большинство поведенческих проблем строятся на том, что ребенок душевно одинок и не чувствует себя понятым родителями.

Почти все случаи нарушения отношений с ребенком связаны с непониманием или искаженным пониманием внутреннего мира ребенка. Родителям кажется, что им "все понятно" про ребенка в то время, как они даже не приблизились к этому пониманию! Как правило, родители ошибаются в определении внутренних состояний ребенка, и им действительно сложно это сделать. Мы не привыкли смотреть глубже, нам нужно этому

учиться. Чаще всего мы видим "картинку" – кто что сказал и сделал и не привыкли смотреть и понимать, что человек переживает. Если вы научитесь это делать (только не придумывать, а видеть реальность), вы сможете выйти на новый уровень общения с людьми.

Динамическая основа эмоционального контакта – способность одновременно считывать свои эмоции и эмоции партнера по общению. Это и есть контакт.

3. Ищите формы общения приятные вам обоим.

Одна из самых мощных энергетических составляющих эмоционального контакта – способность одновременно испытывать положительные эмоции.

Одновременное переживание не то же самое, что и заражение эмоциями, которое часто происходит у родителей и детей. Так, например, если ребенок боится темноты, а вы тревожитесь, почему это он такой пугливый, то вы переживаете похожие эмоции (тревога), но это эмоциональное заражение. От него больше вреда, чем пользы.

А если вы выходите в лес и одновременно восхищаетесь его красотой и непредсказуемостью ландшафта, это как раз одновременное переживание – очень качественное и сближающее состояние. Ищите подобные моменты и создавайте их, укрепляя эмоциональный контакт с ребенком.

4. Найдите те игры, в которые интересно играть и вам, и ребенку.

Очень часто слышу от родителей о том, как они мужественно играют в ролевые игры с маленькими детьми, потому, что так надо, так правильно... Даже многие ставят такие цели себе – научиться играть, научиться получать удовольствие от игры. Что-то неуместно серьезное есть в такой формулировке, крайне неестественное. Игра это область спонтанности, нельзя насильно научить себя играть. А главное – это делать и не нужно. Игра является развивающим мероприятием для детей-дошкольников, а для взрослых тетенок и дяденок нет! Если вы не умеете и не хотите играть с ребенком в ролевые игры, не надо мучить себя. Найдите то, что по – настоящему нравится вам и вовлекайте ребенка. Любите ли вы готовить, шить, мастерить что-то, танцевать, петь, сочинять сказки или заниматься спортом – все эти занятия прекрасно разовьют и вашего ребенка. У вас там есть поток энергии и вдохновение, вот именно они то вам и нужны. А разговаривать за кукол, играть в кондуктора и проклинать свою долю не нужно, это не даст никому счастья.

Конечно, не так просто привлечь ребенка и научить вашим занятиям. Но это возможно и именно на это, а не на обучение себя игре нужно потратить время и энергию. Ищите точки соприкосновения с ребенком, подумайте, как упростить для него задачу, как его учить. Дети развиваются, приобщаясь к вашему миру, а не наоборот.

Для игры лучше обеспечить ребенка компанией сверстников или бабушек (замечено, что они любят и умеют играть как раз в ролевые игры, загадка...). Также ребенок может

играть один в этом нет ничего опасного.

5. Проявляйте себя в общении с ребенком аутентично, старайтесь быть искренними с детьми.

Дети должны видеть, что вы живые люди, что вы иногда злитесь, боитесь или расстраиваетесь. Одна из наиболее вредных родительских идей – это то, что родители должны быть всегда ровными, дружелюбными, никогда не злиться и прочее. Это и невозможно, и не нужно, детям нужны ваши подлинные эмоции для того, чтобы научиться жить и понимать других людей.

В реализации этого принципа трудно соблюдать золотую середину. Конечно, не все эмоции должны быть выражены в момент их возникновения. Однако умеренное количество негативных эмоций в общении нужно, просто надо найти форму для их выражения. Так, испытав раздражение не обязательно кричать, но дать понять окружающим, что вы злитесь стоит.

Если же вы заметили, что внутри у вас преимущественно негатив, то нужно решать этот вопрос, искать помощи. Решать проблему просто на силе воли (не показывать свой негатив окружающим) непродуктивно.

6. Учитесь рассказывать о себе понятным способом и побуждайте к этому ребенка.

Рассказать о своих переживаниях сложно, для этого требуется опыт. Надо уловить ощущение внутри себя, как – то его идентифицировать, связать с имеющимися в запасе словами и образами, сопоставить с ситуацией вокруг вас, событиями. И только тогда вы получите связный рассказ о переживаниях. Для ребенка это огромное напряжение, но и для многих взрослых также это сложный и непонятный процесс.

Воспитывая ребенка, можно развивать навык выражения себя. Вообще под влиянием детей взрослые сильно меняются. Одна мама сказала мне замечательную фразу: "Воспитывая ребенка, я наконец – то стану человеком!"

7. Чаще делитесь радостью.

Когда люди начинают заниматься эмоциями, на первый план выходит негатив. Вроде скрывали долго, есть о чем поговорить, к тому же в негативе человеку хочется помощи, хочется "поделиться".

Тренируйтесь в выражении позитива, делайте на это акцент. Расскажите содержательно о своем интересе, радости, сомнениях и прочих позитивных или двойственных состояниях. Сообщению о негативных чувствах не должно быть выделено центральной роли.

Если у родителя с ребенком есть общее насыщенное позитивом эмоциональное поле, то воспитательных проблем почти нет. Трудности да, бывают, но нерешаемых проблем нет. Ребенок бережет ту связь с родителем, те положительные эмоции, которые вы

ежедневным трудом создаете. И ради сохранения этой связи он идет на уступки, идет навстречу родителям. Он их слушает и старается, как то соответствовать, потому что они ему дороги, дорога та связь, которая его ежедневно питает.

А если с ребенком пытаться взаимодействовать только по принципу начальник – подчиненный, только управлять им, то ребенку как бы нечего терять, кроме своих оков. Наказания быстро утрачивают свою эффективность, теплой эмоциональной связи нет. И не боится ребенок и грубость сказать, и послать родителей, и в школу не ходить. Он ничего не теряет, нет той теплой связи, которую страшно утратить!

Когда с ребенком трудно, последнее, что хочется делать родителям – восстанавливать эмоциональную связь. А хочется родителям закрутить гайки и показать, кто в доме хозяин. И это самое бессмысленное действие.

Иногда родители, которые многое перепробовали и тяготели к гуманистическим методам, в отчаянии восклицают: "Что же мне его бить начать?!". Как будто этот дикий шаг решит проблемы и вернет ребенка в русло. Не вернет, только усилит раскол между вами и ребенком.

Восстановление эмоционального контакта – основа выхода из проблемной ситуации. Дети не фигуры на шахматной доске, ими нельзя манипулировать, как вам хочется. В конечном итоге ребенок будет слушаться и уважать вас только если сам того захочет. Заставить слушаться почти невозможно, это иллюзии, предел власти над ребенком наступает очень быстро. Силовые методы действуют до поры до времени, а человеческий подход работает всю жизнь