

www.detkityumen.ru

"У меня не получится..."

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОБЕДИТЬ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

Когда речь заходит о по-настоящему трудных задачах, например, о том, чтобы противостоять самоуничижительному внутреннему диалогу, детям требуется особенная поддержка. Профессор Хейзел Харрисон придумала образ Монстрика Критика, с помощью которого вы можете изучить самокритичные мысли вашего ребенка вместе с ним.

Вы когда-нибудь слышали, как ваш ребенок говорит нечто вроде: «У меня это плохо получается»? Или: «Я такой тупой». Или: «Это я во всем виноват». Или даже: «Не надо было мне и пробовать». Некоторые дети не произносят этих слов вслух, но это проявляется в поступках: они могут отказываться от каких-то занятий или, например, публичных выступлений в школе из-за своего внутреннего убеждения — «я недостаточно хорош». Со временем отдельные эпизоды, накапливаясь, образуют в душевном мире ребенка фигуру внутреннего критика.

В разговоре с детьми я бы предложила называть внутреннего критика – Монстрик Критик, чтобы снять излишнюю эмоциональную нагрузку с этого термина. Изучение и преодоление собственных самокритичных мыслей может быть нелегкой работой, и использование игрового подхода существенно ее облегчит. Изображение внутреннего критика в качестве Монстрика поможет детям понять, в какие моменты они относятся к себе слишком строго, а также усвоить важный урок о том, что мысль не тождественна реальности. То, что мы считаем себя неумехами в чем-то, не означает, что это в действительности так.

Итак, как начать разговор с ребенком о саморазрушительных, самокритичных мыслях, которые, как заезженная пластинка, часто играют у нас внутри? Вот как я помогаю детям (и родителям) понять, что такое внутренний критик.

= Знакомимся с Монстриком Критиком

В предыдущей статье я писала о том, что мозг в каком-то смысле похож на дом с нижним и верхним этажами. Эту идею я позаимствовала из книги Дэна Сигеля и Тины Пейн Брайсон «Как устроен мозг ребенка», и это действительно простой способ помочь детям понять, что происходит у них в голове.

Рассказав детям о том, как устроен домик-мозг, я говорю, что мы собираемся поселить внутри довольно страшное, взлохмаченное, неприятное существо. Вы лучше знаете своего ребенка, поэтому заранее взвесьте, как он это воспримет. Некоторых детей приходится убеждать, что это всего лишь образ: «он, на самом деле, не живет в нашем мозге», тогда как у других разыгрывается воображение.

= Монстрик Критик в Домике-мозге

Монстрик Критик живет на верхних этажах Домика-мозга, там же, где живут Умные мысли, Вдохновляющие планы, Творческие находки, Регуляторы эмоций, Ключи к решению проблем (речь о неокортексе). Начнем с того,

что мы можем даже не заметить, что Монстрик Критик поселился в нашем доме. Он может сначала выглядеть как тихий голос, изредка выступающий с критическими замечаниями. Но чем чаще мы его слушаем, тем больше он становится.

Монстрик Критик питается собственными уничижительными фразами и недобрыми словами других. Каждый раз, когда мы строго и несправедливо себя обвиняем, это все равно что дать Монстрику пожевать еще один бургер. Однажды мы обнаруживаем, что Монстрик распаковал все свои чемоданы и прочно обосновался в нашем доме. Маленький Монстрик превратился в Большого Тирана, отнимающего у других персонажей нашего домика последние крохи сочувствия и доброты к себе. И, не довольствуясь лишь этим, этот товарищ спускается на нижние этажи нашего мозга, где живут чувства (речь о лимбической системе). Там он сообщает Трусиске Фреду, отвечающему за эмоцию страха, что он прав и пора паниковать. А когда страх выходит из-под контроля и все идет не так, как хотелось бы, Критик обвиняет Трусиску за то, что он никчемный и никудышный. Мы — никчемные и никудышные.

= Учимся замечать моменты, когда Монстрик Критик поднимает голову

Подумайте о том, какие примеры вы могли бы привести ребенку, чтобы он лучше понял, когда включается внутренний критик. Выбирайте не самые «стрессовые» для ребенка примеры, чтобы не добавить ребенку тревожности (которая сама по себе кормит внутреннего критика).

Примеры, которые использовала я:

- В возрасте 7 лет внутренний критик врывается к нам, когда мы слышим смешки в свой адрес, если отстаем в забеге на уроках физкультуры.
- В 16 лет внутренний критик прячется под экзаменационной партой, настойчиво шепча оттуда: «Ты обязательно провалишься!»
- Когда мы оканчиваем вуз и начинаем думать о карьере, внутренний критик издевательски напевает: «Ты никогда этого не сделаешь, у тебя не получится, ты никогда ничего не добьешься».

Другими словами, внутренний критик заставляет нас по умолчанию думать о себе плохо, чувствовать себя недостаточно готовыми к чему-то эмоционально и интеллектуально и мешает нам пробовать что-то новое. Обучение детей навыку умирять внутреннего критика поможет им развить в себе жизнестойкость и здоровое сочувствие к себе.

= 5 способов, с помощью которых дети могут умирить Монстрика Критика внутри себя

Если Монстрик Критик вашего ребенка уже вырос большим, страшным и лохматым, самое время посадить его на диету. Вот как вы можете помочь ребенку замечать голос внутреннего критика и положить конец его бесконечной бесполезной болтовне:

1) Попросите ребенка назвать своего Монстрика по имени (неважно, как именно). Это может звучать немного глупо, но позволит ребенку отделить себя и свое пространство от слов и действий внутреннего критика и научиться замечать, когда он включается. Что, в свою очередь, помогает лучше противостоять самоуничижительным репликам (и мыслям), которые у некоторых людей со временем становятся настолько привычными, что они перестают их замечать.

2) Научите ребенка упражнению «Мой лучший друг». Возможно, вы замечаете, что внутренний критик активизируется в вашем ребенке тогда, когда у него действительно нелегкие дни. Дети становятся очень жесткими по отношению к себе: «Это я виноват, что мы проиграли этот матч». Спросите их в этот момент: «Ты

сказал бы такое своему лучшему другу?». Если ребенок ответит «нет», значит самое время научить его быть лучшим другом для самого себя. Попросите ребенка подумать, ЧТО бы он сказал своему другу в похожей ситуации, и КАК бы он это сказал. Регулярная практика в этом поможет ребенку научиться брать на себя ответственность за свои действия и одновременно вырастить здоровое сочувствие к себе.

3) Научите ребенка отвечать. Вы можете потратить много времени на то, чтобы научить ребенка игнорировать внутреннего критика, но когда он наглет, важно поставить его на место. Если вы видите, что внутренний критик шепчет ребенку: «У тебя никогда это не получится, ты никчемный», подскажите ему, как ответить. Например, так:

- «Прекрати сейчас же, Монстрик Критик, я делаю все, что могу».
- «Я не слышу тебя, Критик, я слишком занят этим интересным делом».
- «Может быть, сейчас у меня не получилось, Критикан, но я дам себе еще один шанс».

4) Научите ребенка звать подмогу. Если ваш ребенок пытается освоить что-то новое, может быть, решить сложную математическую задачу или научиться новому трюку на скейтборде, критик обязательно появится на горизонте. Обычно он шипит что-то вроде: «У тебя ужасно получается» или «Не позорься, прекрати это делать сейчас же». Помогите ребенку увидеть, что Монстрик Критик ошибается, — пусть он обратится за советом и поддержкой к людям, которые уже освоились в этой сфере. Если ребенок окружит себя людьми, которые верят в него и говорят: «Ты можешь это сделать», Монстрику Критику будет сложнее нападать. Вскоре он перестанет шипеть и тихо засядет в углу.

5) Учите ребенка видеть маленькие достижения. Находясь под прицелом внутреннего критика, дети могут начать сомневаться в себе и своих способностях. Чтобы справиться с этой постоянной внутренней самокритикой, ребенку нужно находить в себе то, что ему нравится. Каждый день помогайте детям замечать то, что благодаря им прошло хорошо — каким бы незначительным это ни казалось. Спросите ребенка, что у него сегодня было хорошего, а если он теряется, помогите отыскать ценные моменты дня. Навык благодарить за то, что есть, — отличный способ повысить жизнестойкость, вырастить здоровое сочувствие к себе и успокоить внутреннего критика.

Автор – Хейзел Харрисон

Источник: Mindful.org

Перевод с английского Анастасии Храмутичевой

<http://www.matrony.ru>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkiyumen.ru/biblio/category135/psiholog/4074/