

Лестница чувств

Все мы хотим, чтобы нас любили, *А если нет, то восхищались нами, А если нет, то ужасались, А если нет, то ненавидели и презирали нас, Мы стремимся разбудить чувства в душе ближнего – Неважно какие. Душа содрогается перед пустотой И любой ценой ищет контакта.*

Хьяльмар Зодерберг, шведский поэт.

Для начала предлагаю совершить совместную виртуальную прогулку в ближайший дворик на детскую площадку. Знакомая всем картинка: годовалый карапуз, только что научившийся ходить, делает шаг быстрее, и – падает, больно ударив колени. Естественно, раздается громкий плач, и мамочка уже нежно обнимает ребенка, гладит, жалеет, говорит, что все пройдет, и, действительно, через минуту малыш уже сияет и готов к новым подвигам. Рядом, тут же, в песочнице, другой малыш, постарше, годиков двух – трех от роду, тоже громко плачет. Он потерял свою любимую машинку. Что делает мама этого мальчика? Она уже не обнимает и не жалеет свою кроху, а выговаривает ему за невнимательность, в лучшем случае, обещает купить другую. Если малыш не унимается, грозится увести домой. И вот, наш малыш, из страха лишиться прогулки, замолкает, глотая невыплаканные слезы...

Отчего так? Почему физическая боль маленького существа вызывает уважение и сочувствие, а на проявление душевной боли у детей наложено вето? Наверное, на этот вопрос смогут ответить социологи или историки, нам остается констатировать факт: в нашей культуре давно существует запрет на выражение так называемых «негативных эмоций». Нам всем в детстве твердили, что нельзя плакать (особенно мальчикам), нельзя злиться, глупо и нехорошо обижаться, нельзя завидовать и т.д. и т.п. «УСПОКОЙСЯ!» - любимое слово родителей всех времен и народов. И мы успокаиваемся, научаемся этому, талантливо «сохраняя лицо» и постепенно превращаясь в биороботов. Потому что так устроена наша психика: переставая испытывать и переживать негативные эмоции, куда-то начинают исчезать и позитивные...

Вы никогда не задумывались: почему мы все так боимся видеть чужую, тем более детскую боль? Думаю, ответ очевиден. У каждого, из ныне здравствующего взрослого, накоплено достаточно своей, непройдено боли, чтобы выносить еще и чужую. На самом деле, боль – это такое же качество нашей жизни, как и радость, счастье, любовь. И проживая свою боль, мы имеем шанс ее отпустить. Совсем юные дети, еще «неиспорченные» воспитанием, а точнее, малыши где-то от 6 месяцев до полутора-трех лет (кому как повезет), хорошо знают это и могут выражаться по полной – орать, реветь, плакать, а через пару минут уже снова веселиться и шалить. Зачастую взрослые снисходительно улыбаются, считая эту младенческую легкость бытия сродни глупости. Ах нет! Просто дети гениально и естественно живут в так называемой «Лестнице чувств» человека. В нашей современной психологии произошла тихая революция, о которой в новостях, конечно, не передадут, но – свершилось! Наконец-то открыт механизм проживания боли нашей человеческой души!

ЗЛОСТЬ

ПЕЧАЛЬ

СТРАХ

ЛЮБОВЬ Если ребенку и даже взрослому позволить проживать любую душевную боль, это будет именно так.

В позитивном воспитании детей используется прием под аналогичным названием «Лестница чувств». Когда у вас с малышом случается какой-то конфликт, у него идет сильное сопротивление, протест, ваша задача – провести своего ребеночка по этой лестнице. Например, типичная история – нужно идти домой, а малыш еще не нагулялся. Спокойным тоном, без всяких объяснений, оправданий, правильных доводов вы выражаете ему свою просьбу. Если идет отказ, вы также спокойно отражаете его чувства. «Ты сейчас злишься, это нормально, я тоже злилась, когда мама заставляла идти меня домой, но я прошу тебя это сделать». Когда ребеночек затихает, а губки надуваются, значит, началась ступенька печали, выраженная обидой, и вы повторяете также спокойно: «А сейчас тебе обидно, грустно, это нормально, я тоже...» и все как со злостью..... Когда высыхают слезы, значит, подступил страх. «А сейчас ты боишься, и это естественно...но я прошу тебя пойти домой». И тут ваш малыш делает глубокий вдох, лицо его озаряется улыбкой, и он соглашается. «Ладно, я и правда уже нагулялся, мамочка, пойдем домой...».

Такие простые, на первый взгляд, и бесхитростные фразы. Но за ними кроется простой психологический секрет, а именно, - **эффект принятия**. Принятия вами нормальности и естественности состояния ребенка, что дает ему чувство адекватности и глубокого доверия к вам. И в благодарность за это, а также дойдя по этой волшебной лесенке чувств до любви, он сделает для вас все что угодно. Одной из самых базовых и глубинных потребностей детей является как раз желание радовать своих родителей, делать их чуточку счастливее.

Если же мы отвергаем или запрещаем ребенку проживать эти чувства, они блокируются, оставаясь на теле мышечными зажимами, а в душе - травмами. Также, прогуливаясь по этой лесенке, дети учатся понимать и идентифицировать свои чувства.

Готовясь к написанию этой статьи, нашла удивительное совпадение в книге Нила Доналда Уолша « необычный диалог «Беседы с Богом» 3 часть». Такое точное и глубокое описание особенностей развития человеческих чувств, что я решила процитировать почти без сокращений.

«5 естественных чувств: печаль, гнев, зависть, страх, любовь. **Печаль** – естественное эмоция. Это та часть тебя, благодаря которой ты можешь сказать: «Прощай», когда тебе не хочется прощаться; выразить-вытолкнуть на поверхность, запустить – грусть внутри себя, когда ты переживаешь какую-либо потерю, будь то потеря любимого человека или контактной линзы. Когда ты можешь выразить свою печаль, ты от нее избавляешься. Дети, которым разрешают грустить, когда им грустно, становясь взрослыми, совершенно нормально относятся к грусти, и поэтому обычно быстро с ней расстаются.

Для детей, которым говорят: «Тихо, тихо, не плачь», в зрелом возрасте плач становится проблемой. Ведь им всю жизнь советовали, приказывали не плакать. Поэтому они подавляют свою печаль. Постоянно подавляемая печаль становится хронической депрессией, очень неестественной эмоцией.

Гнев – естественное чувство. Это инструмент, благодаря которому вы можете сказать: «Нет, спасибо». Он не обязательно должен оскорблять, и он вовсе не должен причинять вред другому человеку.

Когда детям разрешают выражать гнев, они приносят во взрослую жизнь абсолютно здоровое отношение к нему, и поэтому обычно очень быстро с ним расстаются. Дети, которых заставляют почувствовать, что гнев – плохое чувство, что его выражать нельзя и что, фактически, им не следует даже испытывать его, став взрослыми, будут иметь проблемы с правильным отношением к своему гневу. Постоянно подавляемый гнев становится злобой, очень неестественной эмоцией.

Зависть – естественное чувство. Именно это чувство заставляет пятилетнего малыша хотеть достать до дверной ручки, как его сестра, или покататься на ее велосипеде. Зависть – это то естественное чувство, которое заставляет вас хотеть сделать еще одну попытку, стараться лучше, упорно продолжать добиваться своей цели до ее достижения. Завидовать совершенно нормально и естественно.

Когда детям разрешают выражать зависть, они приносят во взрослую жизнь абсолютно здоровое отношение к ней, и поэтому они очень быстро с ней расстаются. Дети, которых заставляют почувствовать, что зависть – это плохо, что ее выражать нельзя и что, фактически, им не следует даже испытывать ее, став взрослыми, будут иметь трудности с правильным отношением к своей зависти.

Постоянно подавляемая зависть становится ревностью, очень неестественным чувством.

Страх – естественное чувство. Все дети рождаются только с двумя страхами: страхом падения и страхом перед громкими звуками. Все остальные страхи – это просто условные рефлексы, которые воспитывает в ребенке окружающий его мир и которым учат его родители. Цель естественного страха – воспитать осторожность. Осторожность помогает сохранить телу жизнь. Она произрастает из любви. Любви к

своему Я. Дети, которых заставляют почувствовать, что страх – плохое чувство, что его выражать нельзя и что, фактически, им не следует даже испытывать его, став взрослыми, будут иметь трудности с правильным отношением к своему страху. Постоянно подавляемый страх становится тревогой, очень неестественным чувством.</p><p> Любовь – естественное чувство. Когда ребенок может ее выражать и получать свободно и естественно, без ограничений и условий, без запретов и смущения, он не нуждается больше ни в чем. Ведь радость свободно выражаемой и получаемой любви самодостаточна. Но любовь, которой ставились условия и ограничения, которая деформирована правилами и законами, ритуалами и запретами, любовь, которую контролируют, которой манипулируют и которую сдерживают, становится неестественной. Дети, которых заставляют почувствовать, что их естественная любовь – плохое чувство, что ее выражать нельзя и что, фактически, им не следует ее даже испытывать его, став взрослыми, будут иметь трудности с правильным отношением к своей любви. Постоянно подавляемая любовь становится страстью к обладанию, очень неестественным чувством.</p><p> Таков порядок вещей. **Если подавлять естественные чувства, они превращаются в неестественные реакции и рефлексы.** Большинство людей подавляет в себе большую часть естественных чувств. А ведь они – ваши друзья. Они – ваш дар. Это ваши божественные инструменты, при помощи которых вы можете построить свою жизнь. Эти инструменты даются вам при рождении. Их предназначение – помочь вам преодолевать жизненные пороги.»

Предназначение нас с вами как родителей - помогать своему ребенку взрослеть и становиться самостоятельной гармоничной личностью. «Лестница чувств» – один из инструментов в этом серьезном и творческом деле. Этот прием используется при взаимодействии, для разрешения какого-либо конфликта. Существует много экологических способов проживания всех чувств, которым можно и нужно обучить своих детей, особенно – злости, гнева, страха. Это большая тема отдельного разговора.</p><p> И напоследок, поделюсь своим первым опытом применения «Лестницы чувств» с младшим сыном (на ту пору ему было 3 года. В этот вечер я вернулась домой поздно (была на семинаре по позитивному воспитанию), Никита уже устал и капризничал. Он обнаружил в коридоре на шкафу принесенный днем телевизор и начал требовать его. На минуту мне даже стало дурно. Я очень хорошо знаю его страсть к любой технике, а уж упорства и умения «стоять насмерть» в достижении своей цели ему не занимать. По привычке я стала объяснять ему, что уже поздно, мне его не достать, он тяжелый, нерабочий и т.д. Как обычно, ничего не помогало. Вечер начинал превращаться в быстро надвигающуюся бурю по имени Истерика. И тут я, собрав последние остатки разума и терпения, робко попыталась применить только что полученные знания – а именно, методику «Лестницы чувств». Спокойным тоном и с улыбкой я стала говорить « Ты злишься, сынок, и это естественно, но я прошу тебя пойти спать...» (честно говоря, чувствовала себя при этом попугаем в образе выдающегося врача-психотерапевта). На злости мы «висели» минут десять, потом начались ливневые слезы, и, рыдая, дитято мое уснуло. « Ну все, пропало дело», - разочарованно подумала я, уже готовясь к веселому боевому утру. Но утром случилось обыкновенное чудо. Никита не только не просил больше телевизор, он забыл о его существовании!</p><p> Прошло уже полтора года с нашей первой лестницей, и всякое случалось и случается до сих пор, но вот что я поняла: главное – это наше понимание, принятие и сочувствие. Сейчас мне иногда достаточно сказать: « **Я понимаю твои чувства, но нужно то и то...**», - и ребенок соглашается. И я обязательно благодарю его за это. «**Спасибо, что ты меня услышал**», говорю я ему.</p><p> Спасибо и вам, что вы прочитали эти строки, которые, смею надеяться, помогут вам и вашим детям проживать рядом в радости, любви и согласии.</p><p>

Автор: психолог Н. Федоренко, по материалам сайта lesenka-tmn.ru

Литература:</p><p> 1. Грэй Джон. Дети - с небес. Уроки воспитания. Как развить в ребёнке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе. - М.: ООО Издательство "София", 2009.</p><p> 2. Уолш Н.Д. Беседы с Богом. Книги 1, 2, 3. - М.: ООО Издательство "София", 2004-2007.

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/700/