

Адел Фабер, Илейн Мазлиш

КАК ДА ГОВОРИМ ТАКА, ЧЕ ДЕТЕТО ДА СЛУША –
И ДА ГО СЛУШАМЕ ТАКА, ЧЕ ДА ГОВОРИ

София, 2008

Преводът е направен по изданието:
Adele Faber, Elaine Mazlish
**HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN
& LISTEN SO KIDS WILL TALK**

Copyright © 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish

This book was originally published by Rawson, Wade Publishers, Inc.

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Весела Василева, превод, 2008
© Издателство „Изток-Запад“, 2008

ISBN 978-954-321-469-3

Адел Фабер
Илейн Мазлиш

КАК ДА ГОВОРИМ ТАКА, ЧЕ ДЕТЕТО ДА СЛУША - И ДА ГО СЛУШАМЕ ТАКА, ЧЕ ДА ГОВОРИ

Практическо приложение
на идеите на д-р Хаим Гинът
за общуване с детето

Превод от английски
Весела Василева

Редактор
Милена Попова



Съдържание

БЛАГОДАРНОСТИ.....	7
ПИСМО ДО ЧИТАТЕЛИТЕ.....	9
КАК ДА ЧЕТЕТЕ И ПОЛЗВАТЕ ТАЗИ КНИГА.....	12
ГЛАВА ПЪРВА	
КАК ДА ПОМОГНЕМ	
НА ДЕЦАТА ДА СЕ СПРАВЯТ С ЧУВСТВОТА СИ.....	15
ВТОРА ГЛАВА	
КАК ДА ГИ НАКАРАМЕ ДА СЛУШАТ	67
ТРЕТА ГЛАВА	
АЛТЕРНАТИВИ НА НАКАЗАНИЕТО.....	112
ЧЕТВЪРТА ГЛАВА	
НАСЪРЧАВАНЕ	
НА ДЕТСКАТА САМОСТОЯТЕЛНОСТ.....	165
ПЕТА ГЛАВА	
ПОХВАЛАТА	206
ШЕСТА ГЛАВА	
ДА ОСВОБОДИМ	
ДЕЦАТА ОТ ВМЕНЕНИТЕ ИМ РОЛИ	237
СЕДМА ГЛАВА	
А СЕГА ДА ОБОБЩИМ	265

ЗА КАКВО ВСЪЩНОСТ СТАВА ДУМА	272
ПОСЛЕСЛОВ.....	273
ПРИЛОЖЕНИЯ	278

Благодарности

На Лесли Фабер и Робърт Мазлиш, нашите постоянни консултанти, които винаги бяха до нас – с по-добре формулирана фраза, нова мисъл, окуражителна дума.

На Карл, Джоана и Ейбрам Фабер, на Кати, Лиз и Джон Мазлиш, които ни даваха кураж – като просто бяха себе си.

На Кати Менингър, която държеше под контрол печатането на нашия ръкопис с грижливо внимание към подробностите.

На Кимбърли Коу, която вземаше нескъпоплатените ни силуети и надраскани инструкции и ни изпращаше рисунки на родители и деца, в които мигом се влюбвахме.

На Робърт Маркъл за неговата подкрепа и напътствия в тежки мигове.

На Джералд Нирънбърг, приятел и съветник, който щедро ни предоставяше своя опит и знания.

На родителите в нашите семинари, за описанията на случки и затова, че чяха най-суровите ни критики.

На Ан-Мари Гайгър и Патриша Кинг за това, че щедро бяха до нас, когато имахме нужда.

На Джим Уейд, нашия редактор, чието неизменно добро настроение и стремеж към качество правеха работата с него истинска радост.

На д-р Хаим Гинът, който ни отвори очите за новите начини за общуване с децата. Когато той почина, децата по цял свят изгубиха един велик свой застъпник. Неговото най-голямо желание беше повече да няма „наранени детски души“.

Писмо до читателите

Драги читателю,

Изобщо не ни беше минавало приз ума, че ще пишем книга-наръчник, която да учи родителите как да общуват с децата си. Взаимоотношенията между родителя и детето са много лично и интимно нещо. Идеята да даваш указания на някого как да разговаря с толкова близък човек не ни се струваше особено редна. В първата си книга „Освободени родители/освободени деца“ ние се опитахме да не поучаваме и да не проповядваме. Искахме просто да разкажем една история. Годишните семинари с покойния детски психолог доктор Хаим Гинът бяха повлияли на живота ни радикално. Убедени бяхме, че ако разкажем как новосвоените умения са променили начина, по който се държим с децата си и със себе си, нашите читатели ще доловят духа, вдъхновяващ тези умения, и ще бъдат подтикнати да импровизират сами.

До известна степен така и се получи. Много родители ни писаха, за да ни съобщят с гордост, че са успели да подобрят положението въщи само като са прочели за преживяното от нас. Но имаше и други писма, с една и съща молба. Хората искаха втора книга – книга с „уроци“, „практически упражнения“, „приложение на практика“, „сбити обобщения“, материали, които да им помогнат да усвоят уменията „стъпка по стъпка“.

Известно време ние обмисляхме тази идея сериозно, но постепенно първоначалната ни съпротива се завърна и ние избутахме тази мисъл на заден план. А и бяхме твърде заети с лекции и семинари.

През следващите няколко години пътувахме из цялата страна, провеждахме семинари с родители, учители, училищни директори, медицински работници, тийнейджъри и социални работници. Където и да отидехме, хората споделяха с нас личните си преживявания с новите методи на общуване – своите съмнения, трудности, ентузиазъм. Бяхме им благодарни за откритостта и научихме много от всички тях. В ахривите ни се трупаха нови вълнуващи материали.

Междувременно продължаваха да идват писма, не само от САЩ, но и от Франция, Канада, Израел, Нова Зеландия, Филипините, Индия. Ето какво ни писа г-жа Анагха Ганпуле от Ню Делхи:

„Има толкова много проблеми, за които ми се иска да получа вашия съвет... Моля ви, кажете ми какво мога да направя, за да изуча в дълбочина тази проблематика. В момента съм в задънена улица. Старите методи не ми вършат работа, а нямам нови умения. Моля ви, помогнете ми да се справя“.

Именно това писмо наклони везните.

Започнахме отново да мислим за възможността да напишем книга, която да показва „как“. Колкото повече говорехме за нея, толкова повече идеята ни харесваше. Защо да не напишем наръчник с упражнения, така че родителите сами да усвоят уменията, за които искат да научат повече?

Защо да не напишем книга, която да даде на родителите възможност да упражняват наученото с каквото пожелаят темпо – и както сами, така и с приятели?

Защо да не напишем книга със стотици примерни полезни диалози, за да могат родителите да адаптират този нов език към личния си стил на общуване?

Можеше да включим в книгата карикатури, които да покажат уменията в действие, така че забързаният родител само с един поглед да си припомни нужното.

Решихме да направим книгата лична. Да говорим на основата на своя личен опит, да отговорим на най-често

задаваните въпроси и да включим случки и идеи, които родителите в нашите групи бяха споделили с нас през изминалите шест години. Но най-важното беше, че нямаше да изпускаме от поглед голямата си цел – непрестанното търсене на методи, с които да се поощрява достойнството и добротата у родителите и децата.

Най-неочаквано първоначалната ни резервираност към идеята да напишем „наръчник“ се изпари. За всяко изкуство или наука има книги за изграждане на умения. Защо да няма и една за родителите, които искат да се научат да разговарят с децата си така, че децата да ги слушат, и да изслушват децата си така, че те да говорят?

Щом веднъж решехме, започнахме да пишем, без да се помайваме. Надяваме се екземплярът на тази книга заедно с нашите благодарности да стигне до г-жа Ганпуле от Ню Делхи, преди децата ѝ да са пораснали.

*Адел Фабер
Илейн Мазлиш*

Как да четете и ползвате тази книга

Съзнаваме, че е почти нагло от наша страна да казваме на хората как да четат книга (особено след като и двете сме известни с навиците си да започваме книгите от средата и дори да ги пишем отзад напред). Но тъй като това е нашата книга, бихме желали да споделим с вас как според нас трябва да боравите с нея. След като сте добили обща представа, като сте я прелистили и сте хвърлили един поглед на карикатурите, започнете с първа глава. Докато четете, *наистина* изпълнявайте упражненията. Не се поддавайте на изкушението да ги прескачате и да минавате към „интересните части“. Ако имате подходящ приятел, с когото да ги изпълнявате съвместно, още по-добре. Надяваме се да обсъждате отговорите си надълго и нашироко и да спорите.

Надяваме се също, че ще записвате отговорите си, за да може тази книга да стане за вас своеобразен дневник. Пишете както искате – четливо или „с краката си“; ако щете, променяйте си мнението и драскайте или трийте, но пишете.

Четете книгата бавно. На нас ни трябваха повече от десет години, за да усвоим идеите в нея. Не, не казваме, че трябва да я четете също толкова дълго време; но ако методите, предложени в нея, ви вършат работа, вероятно ще искате да направите в тях лични корекции, а по-лесно е да се променя по нещо малко в течение на дълъг период от време, отколкото изведнъж. След като прочетете дадена глава, оставете книгата настрани и си дайте една седмица, за да изпълните „домашното“, преди да продължите. (Може

би си мислите: „Само домашно ми липсваше, отгоре на всичката друга работа!“. Въпреки това според нашия опит, когато човек си наложи да прилага уменията на практика и да записва резултатите, в крайна сметка това допринася за реалното и трайно усвояване на тези умения.)

И накрая, няколко думи за местоименията. Опитвахме се да избягваме двойните той/тя, него/нея, му/й, като просто редувахме женски и мъжки род в примерите. Надяваме се, че никой пол няма да се почувства оцетен.

Може също да се запитате защо в части от книгата, която е написана от двама души, разказът се води от първо лице. Това е нашият начин да се справим с досадния проблем непрестанно да уточняваме кой точно говори. Стори ни се, че простото „аз“ ще е по-лесно смилаемо от нашите читатели, отколкото непрекъснатото повтаряне на „аз, Илейн Мазлиш“ или „аз, Адел Фабер“. В убеждението си, че идеите в тази книга са ценни, ние сме единопътни. И двете сме видели как тези методи за общуване действат в нашите семейства и в хиляди други. С най-голяма радост и удоволствие сега ги споделяме с вас.

*Всичко, което ни се дава, са възможности –
да направим себе си едни или други хора.*
Хосе Ортега-и-Гасет

ГЛАВА ПЪРВА

КАК ДА ПОМОГНЕМ НА ДЕЦАТА ДА СЕ СПРАВЯТ С ЧУВСТВАТА СИ

Първа част

Преди да имам деца, бях чудесен родител. Бях експерт по въпроса защо другите хора имат проблеми с децата си. После родих три свои деца.

Реалният опит с децата те смъква на земята. Всяка сутрин си казвам: „Днес няма да е като преди“. И всяка сутрин е вариация на предишната.

„Ти ѝ даде повече, отколкото на мен!“... „Това е розовата чаша, аз си искам синята“... „Тая овесена каша прилича на повръщано“... „Той ме блъсна“... „Изобщо не съм го докосвал“... „Няма да си отида в стаята. Ти не си ми шеф, за да ме командваш!“

Накрая се предадох. И направих нещо, което никога не бях допускала, че ще направя. Включих се в група за родители. Групата се събираше в местния педагогически център и я ръководеше млад психолог, д-р Хаим Гинът.

Срещата протече интригуващо. Темата беше детските чувства и два часа отлетяха неусетно. Прибрах се вкъщи с глава, пълна с мисли, и с тетрадка, пълна с неасимилирани идеи:

Директна връзка между начина, по който децата се чувстват, и начина, по който се държат.

Когато децата се чувстват добре, те се държат добре.

Как им помагаме да се чувстват добре?

Като зачитаме техните чувства!

Проблем – родителите обикновено не признават чувствата на децата си. Например:

„Ти всъщност не изпитваш такова нещo“.

„Говориш така просто защото си уморен“.

„Няма защо толкова да се разстройваш“.

Системното отхвърляне на валидността на чувствата им може да обърка и да разгневи децата. Освен това ги учи да се заблуждават по отношение на чувствата си и да не им се доверяват.

Спомням си, че след срещата си помислих: „Може би някой родители го правят. Но аз не“. После започнах да се слушам какво говоря. Ето само някои избрани разговори – и то от един ден.

ДЕТЕТО: Мамо, уморена съм.

АЗ: Не може да си уморена. Току-що стана.

ДЕТЕТО: (по-високо) Но аз наистина съм уморена.

АЗ: Не си. Просто малко ти се спи.
Хайде да се облечем.

ДЕТЕТО: (прозява се) Не, уморена съм.

ДЕТЕТО: Мамо, тук е много горещо.

АЗ: Студено е. Стой с пуловер.

ДЕТЕТО: Не, горещо ми е.

АЗ: Казах, стой с пуловер!

ДЕТЕТО: Не, горещо ми е.

ДЕТЕТО: Това предаване беше скучно.

АЗ: Не, не беше скучно. Беше много интересно.

ДЕТЕТО: Беше тъпо.

АЗ: Беше образователно.

ДЕТЕТО: Беше гадно.

АЗ: Недей да говориш така!

Виждале ли какво става? Не само че всичките ни разговори се превръщаха в спорове, но освен това и постоянно казвах на децата си, че няма нужда да не се доверяват на своите възприятия, а вместо това трябва да вярват на моите.

Изведнъж си дадох сметка какво правя. Бях твърдо решена да се променя. Но не знаех как точно може да стане. Това, което най-много ми помогна, беше, че започнах да се поставям на мястото на децата си. Запитах се: „Как би се чувствала ти, ако беше дете, което е уморено, топло му е или му е скучно? И си представи, че много искаш тази твоя страшно важна майка да разбере как се чувстваш“.

През следващите няколко седмици се опитвах да следя и да усещам онова, което може би чувстваха моите деца. И когато го правех, думите ми идваха съвсем естествено. Не си служех с някаква техника. Наистина, дойде съвсем искрено, когато казах: „Значи все още се чувстваш уморена, въпреки че току-що стана“. Или: „На мен ми е студено, но за теб тук е топло“. Или: „Явно това предаване не ти е много интересно“. В крайна сметка ние сме две отделни човешки същества и можем да имаме съвсем различни възприятия и усещания за света. Нито аз, нито детето грешахме. Аз чувствах едно, детето чувстваше друго.

За известно време новото ми умение свърши много работа. Броят на споровете ми с децата чувствително намаля. Докато един ден дъщеря ми не оповести: „Мразя баба си“. И жената, за която говореше, беше *моята майка*. Изобщо не се замислих. „Това, което каза, е ужасно – отсякох аз. -Знаеш, че не мислиш това, което казваш. Не искам повече никога подобни думи да излизат от устата ти“.

Тази малка размяна на реплики ми помогна да разбера още нещо за себе си. Мога да бъда много толерантна по отношение на чувствата на децата си, но само ако някое от

тези чувства не ме ядосва или тревожи – и тогава веднага се връщам към стария си обичай.

Но тогава научих, че моите реакции не са толкова необичайни. На следващата страница ще намерите примери на други детски изказвания, които водят до автоматично отхвърляне от страна на родителите им. Моля, прочетете всяко изказване и напишете под него какво според вас може да каже един родител, ако отхвърля валидността на чувствата на детето си.

1. Детето: Не харесвам новото бебе.

Родителят: (отрича твърдението)

2. Детето: Рожденият ми ден мина много тъпо. (След като сте дали мило и драго да прекара един чудесен ден.)

Родителят: (отрича твърдението)

3. Детето: Повече няма да ги нося тия шини. Много ми убиват. Пет пари не давам какво казва зъболекарят!

Родителят (отрича твърдението)

4. Детето: Бесен съм! Само защото съм закъснял две минути за тренировка и учителят ме изрита от отбора.

Родителят: (отрича твърдението)

Случайно не написахте ли нещо като:

„Това не е така. Знам, че дълбоко в сърцето си ти наистина обичаш бебето“.

„Какво приказваш? Рожденият ти ден беше прекрасен – сладолед, торта, балони. Щом се държиш така, това е последният рожден ден, който ще празнуваш!“

„Шините не може да ти убиват чак толкова много. Дали сме толкова пари за тях, че ще си ги носиш, искаш или не искаш!“

„Нямаш никакво основание да се сърдиш на учителя. Ти си си виновен. Да си влязъл навреме“.

Някак си този маниер на говорене се отдава лесно на мнозина. Но как се чувстват децата, когато чуят такъв отговор? За да получите представа какво означава да отхвърлят валидността на чувствата ти, опитайте следното упражнение.

Представете си, че сте на работа. Вашият шеф ви моли да му свършите някаква допълнителна работа, при това до края на работния ден. Имате най-доброто желание да се заемете с нея веднага, но тъй като е последвала цяла поредица от спешни неща, забравяте напълно. Ситуацията е била толкова напрегната, че едвам сте успели да обядвате.

И докато вие и няколко ваши колеги се приготвяте да си тръгвате, шефът ви идва и пита дали сте свършили поръчаната от него работа. Опитвате бързо да му обясните колко работа ви се е струпала днес.

Той ви прекъсва. С висок и гневен тон крещи: „Не ме интересуват твоите извинения! За какво си мислиш, че ти плащам, да си седиш цял ден на задника ли?“ И щом си отваряте устата да кажете още нещо, той отсича: „Спести си думите“ и се качва в асансьора.

Вашите колеги се правят, че нищо не са чули. Събирате си нещата и излизате от офиса. На път за вкъщи срещате

свой приятел. Все още сте толкова разстроен, че започвате да му обяснявате какво ви се е случило току-що.

Вашият приятел се опитва да ви „помогне“ по осем различни начина. Прочетете всеки пример и се опитайте да си представите каква би била спонтанната ви реакция. (Няма правилни или неправилни реакции. Това, което вие чувствате, то е правилното за вас.)

1. *Отричане на валидността на чувствата:* „Няма защо да се разстройваш. Глупаво е да се чувстваш по този начин. Сигурно просто си уморен и си склонен да преувеличаваш всичко. Не може да е толкова лошо, колкото го изкарваш. Я се усмихни... толкова си готин, като се усмихваш“.

Вашата реакция _____

2. *Философски отговор:* „Виж, такъв е животът. Нещата невинаги се получават така, както ни се иска. Трябва да се научиш да приемаш всичко и да продължаваш напред. В този свят нищо не е идеално“.

Вашата реакция _____

3. *Съвет:* „Знаеш ли какво трябва да направиш според мен? Утре сутринта отиваш право в кабинета на шефа си и му казваш: „Вижте, не бях прав“. После си сядаш на бюрото и свършваш работата, която не си му свършил днес. И не позволявай да те отвличат тези спешни задачи, за които ми говориш. И ако си умен и искаш да останеш на тази работа, се постарай това да не се случва никога повече“.

Вашата реакция _____

4. *Въпроси:* „Какви бяха точно тези неотложни задачи, заради които не си могъл да свършиш работата, за която те е помолил шефът ти?

„Не ти ли мина през ум, че той ще се ядоса, ако не я свършиш веднага?“

„Това случвало ли се е преди?“

„Защо не го последва по коридора и не се опита да му обясниш още веднъж?“

Вашата реакция _____

5. *Защита на противниковата страна:* „Разбирам шефа ти. Той вероятно е под ужасно напрежение. Имаш късмет, че не си изпуска нервите още по-често“.

Вашата реакция: _____

6. *Съжаление:* „Ох, горкият. Това е ужасно. Толкова ми стана мъчно за теб, че мога да се разплача“.

Вашата реакция: _____

7. *Любителска психоанализа:* „Минавало ли ти е някога през ум, че причината да си толкова разстроен е

понеже шефът ти представлява фигурата на бащата в твоя живот? Като дете може би си се страхувал да не разочароваш баща си. Когато шефът ти те е смъмрил, ранните ти страхове от отхвърляне са се върнали в съзнанието ти. Така ли е?“

Вашата реакция: _____

8. *Съчувствие* (опит да реагира на вашата емоционална вълна): „Човече, това е много неприятна история! Да ти вдигне такъв скандал, и то пред други хора, особено след като си бил под такова напрежение цял ден, това не се преглъща лесно!“

Вашата реакция: _____

Току-що изследвахте върху собствените си реакции няколко крайно типични начина, по които би се развил подобен разговор. Сега бих искала да ви опиша някои от моите реакции. Когато съм разстроена или наранена, последното, което искам да чуя, са съвети, философии, психологии или пък гледната точка на другата страна. Този вид разговори ме карат да се чувствам още по-зле. Съжалението ме кара да се чувствам жалка, въпросите ме карат да се оправдавам, а най-вбесяващото от всичко е да чуя, че нямам причина да чувствам това, което чувствам. Моята спонтанна реакция на всички тези отговори е: „О, остави, няма смисъл да разговаряме“.

Но ако някой наистина ме изслуша, ако някой наистина разбере вътрешната ми болка и ми позволи да говоря повече за това, което ме измъчва, аз започвам да чувствам

облекчение, обидата отшумява, овладявам чувствата си и преодолявам проблема си.

Може дори да си кажа: „Шефът обикновено се държи добре... Сигурно трябваше незабавно да се заема с онзи доклад... Но аз все пак не мога да забравя какво ми е причинил... Добре де, ще отида утре рано сутринта и ще го напиша този доклад, това ще ми е първата работа... Но когато вляза в кабинета му да му го занеса, ще му покажа колко съм била засегната вчера от начина, по който ми е говорил... и освен това ще го уведомя, че от сега нататък, в случай че има да отправя някакви критики към мен, ще се радвам, ако не ги прави публично достояние“.

Процесът с нашите деца не е много по-различен. Те също могат да се справят сами, ако им предложим вниманието си и съчувствената си реакция. Но думите на съчувствието не идват естествено, те не са наш „матерен език“. Повечето от нас са израснали със същото незачитане на чувствата им от страна на възрастните. За да усвоим този нов език на разбирането, трябва да научим и да практикуваме методите му. Ето някои способности да помогнем на децата да се справят с чувствата си.

За да се справят с чувствата си

1. Изслушвайте ги с цялото си внимание.
2. Признайте валидността на чувствата им с възклицания като: „Аха!“, „Ммм“, „Ясно“.
3. Дайте имена на чувствата им.
4. Позволете им да осъществят своите желания поне във фантазиите си.

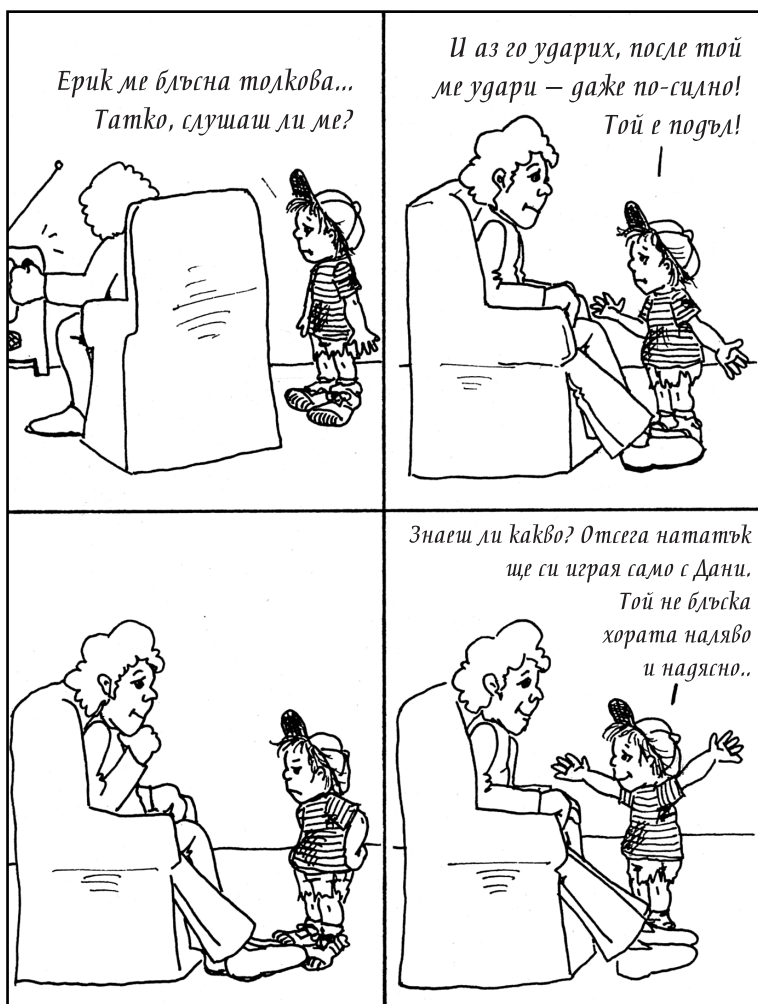
На следващите няколко страници ще ви покажем разликата между тези методи и начините, по които възрастните обикновено говорят с разстроени деца.

ВМЕСТО ДА СЛУШАТЕ С „ПОЛОВИН УХО“,



Ако се опитвате да кажете нещо на някого, а той не ви слуша внимателно, това може да ви накара да се откажете.

I. СЛУШАЙТЕ С ЦЯЛОТО СИ ВНИМАНИЕ.



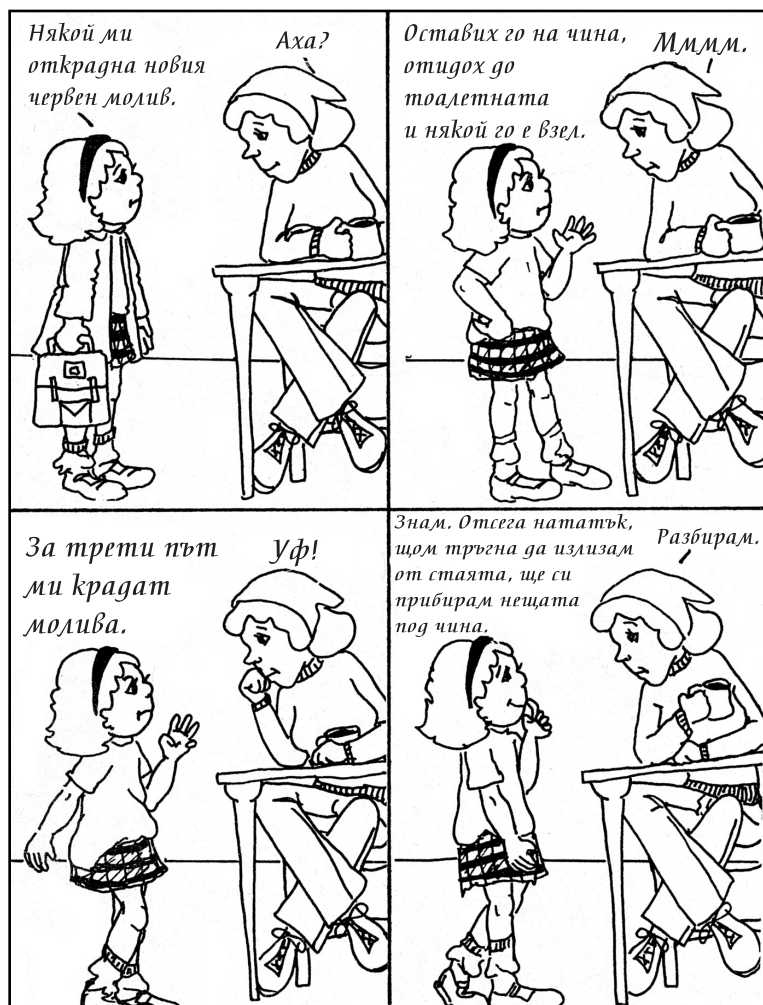
Много по-лесно е да споделиш тревогите си с баща, който наистина те слуша. Дори не е нужно той да казва каквото и да било. Често мълчаливото съчувствие е всичко, от което детето ни се нуждае.

ВМЕСТО ВЪПРОСИ И СЪВЕТИ,



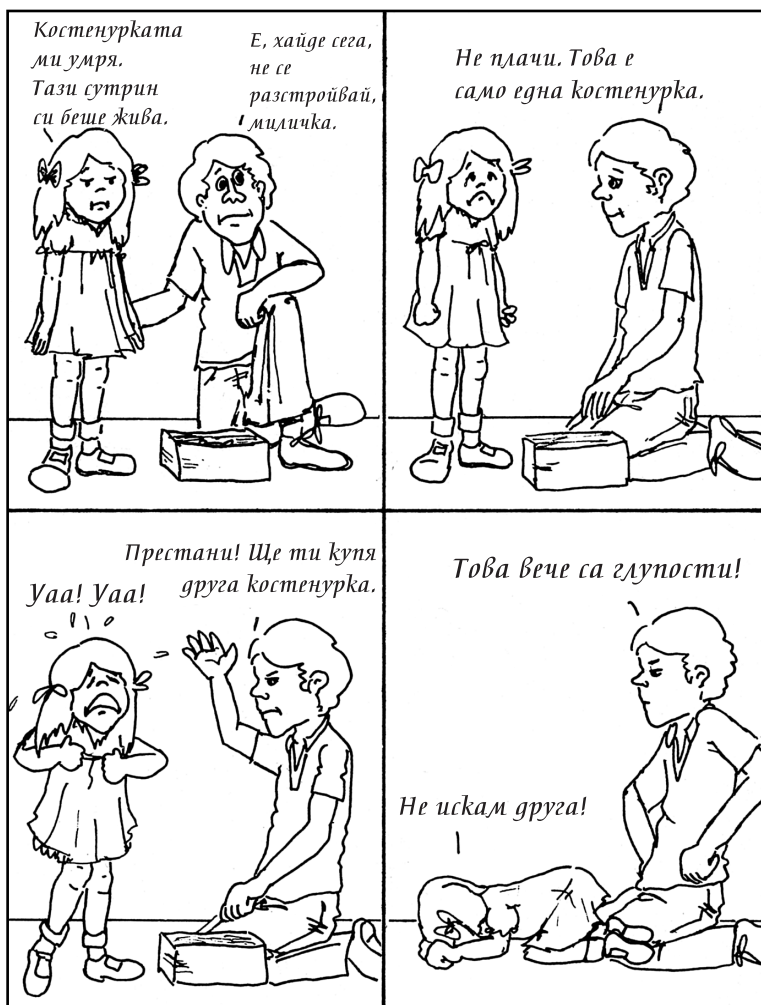
За детето става трудно да разсъждава ясно и конструктивно, когато някой го разпитва, обвинява или съветва.

II. ПОКАЖЕТЕ РАЗБИРАНЕ С ДУМИЧКИ КАТО „Аха“, „Ммм“, „Разбирам“.



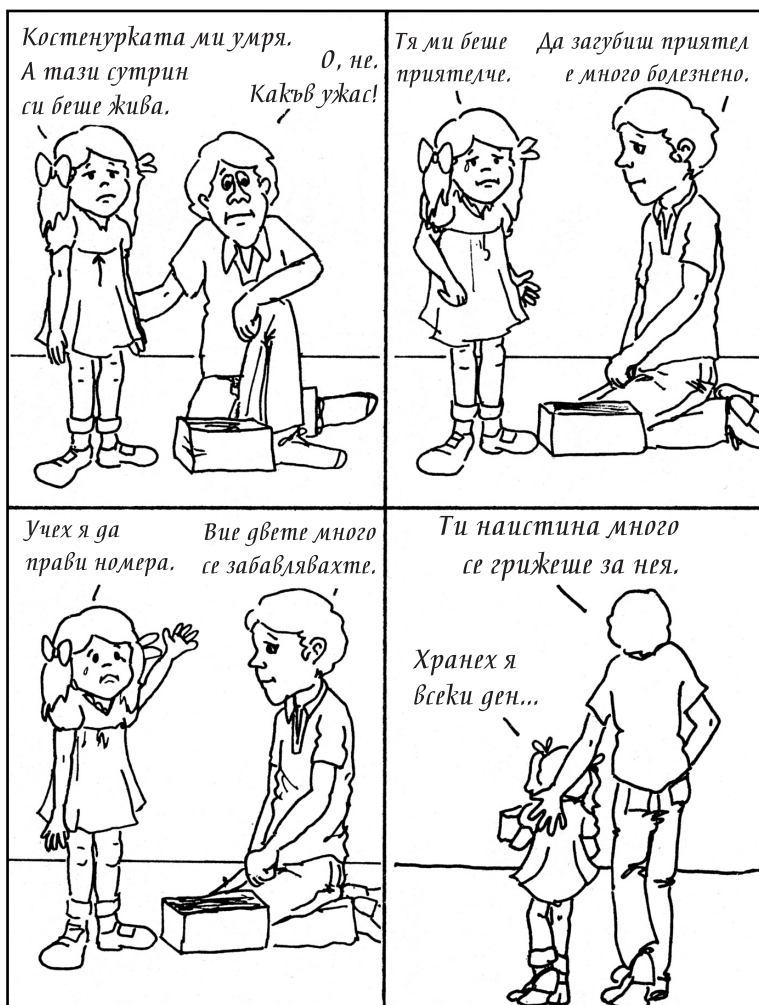
Няколко прости „О!“, „Аха“ или „Разбирам“ могат много да помогнат. Тези думички, съчетани с грижовно отношение, са стимул за детето да се вгледа в собствените си мисли и чувства и шанс да намери само решение на проблема.

ВМЕСТО ДА ОТРИЧАТЕ ЧУВСТВАТА,



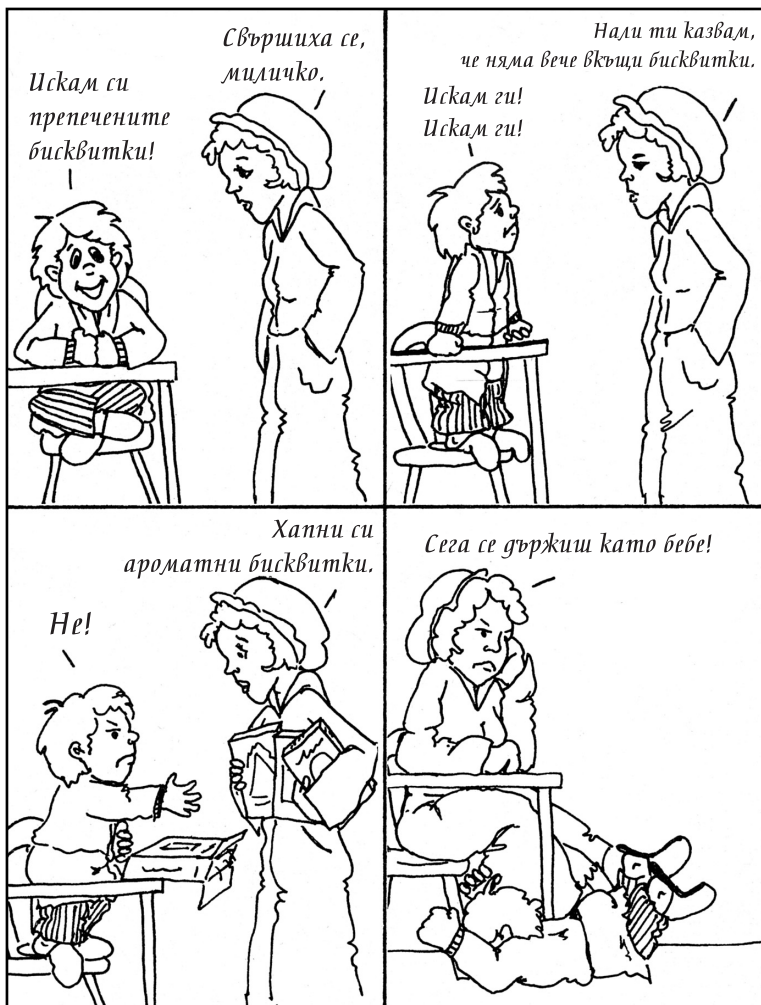
Странно. Когато убеждаваме детето да се освободи от мъчителните си чувства, дори да го правим по най-внимателния начин, то се разстройва още повече.

III. НАЗОВЕТЕ ЧУВСТВОТО МУ ПО ИМЕ.



Родителите обикновено не отговарят така, защото се страхуват, че като назоват чувството със собственото му име, ще влошат нещата. А е вярно точно обратното. Детето, което чува определение за чувството, което изпитва, дълбоко се успокоява. Някой е признал и разбрал вътрешното му преживяване и следователно е признал и правото му да го изпитва.

ВМЕСТО ОБЯСНЕНИЯ И ЛОГИКА,



Когато децата искат нещо, което не могат да имат, възрастните обикновено отвръщат с логични обяснения за това защо не могат да им го дадат. Често колкото по-сериозни причини изтъкваме, толкова по-яростно те протестират.

IV. ПОЗВОЛЕТЕ НА ДЕТЕТО ДА ПОСТИГНЕ ЖЕЛАНИЯТА СИ ВЪВ ФАНТАЗИЯТА СИ.



Понякога е достатъчно само да покажете на някой, че разбирате колко много иска нещо, за да направите действителността по-поносима за него.

Ето това са четири възможни начина да помогнете на детето, когато е разстроено: като го изслушате с цялото си внимание, като покажете разбиране към чувствата му, като назовете чувствата му, като позволите да осъществи желанията си в своята фантазия.

Но по-важно от всички думички, с които си служим, е нашето отношение. Ако нашето отношение не е на истинско съчувствие, каквото и да казваме, то ще бъде възприето от детето като празни приказки или манипулация. Само когато нашите думи са пропити с истинско разбиране към детето, само тогава те могат да достигнат до детското сърце.

От четирите умения, които ви илюстрирахме по-горе, най-трудното е може би да изслушате емоционалното излияние на детето и после да „дадете име на чувствата му“. Нужен е опит и концентрация, за да съумеете да се вгледате и вслушате в това, което казва детето ви, за да определите какви точно са неговите чувства. Освен това е важно да снабдим детето си с речник за неговата вътрешна действителност. След като получат познание и име за онова, което чувстват, те ще могат да си помогнат и сами.

Следващото упражнение съдържа списък от шест изказвания, които детето може да направи пред родителите си. Моля, прочетете всяко изказване и определете:

1. С една или две думи опишете какво би могло да усеща детето.
2. Какво изказване може да направи родителят в отговор на изказването на детето, за да покаже, че го разбира.