

НАБЛЮДАТЕЛЬНЫЙ ПАПА

Наблюдательность – особое качество, без которого трудно бывает правильно использовать и любовь и терпение. Наблюдательность помогает понять, когда ребенок устал или плохо себя чувствует. В таких случаях близко «слезы», что вызывает у него чувство гнева, агрессии, приступы страха, в чем проявляется тревога.

Признаки эти могут быть общими для всех детей, для определенного типа детей или же абсолютно индивидуальны.

Один папа рассказывал, что когда ребенок стал ходить в детский сад, то вечерами в доме складывалась постоянно такая ситуация, в которой он просто не мог не расплакаться. То мальчика обижали, то он больно ушибся, то обещала и не смогла приехать бабушка.

«Мне стало казаться,- рассказывал папа,- что он словно нарочно ищет повод для слез. Я сам себе не верил. Но было ощущение, что он даже падает...нарочно. Казалось, слезы приносят ему облегчение, как бы «разгружают», и, отплакавшись, он становится таким, каким его мы знали раньше: спокойным, улыбчивым мальчиком.

Первое время мы с женой пытались говорить ему что – то такое обычное: ты же мужчина, что реवेशь по пустякам. Тогда плач перерастал в истерику, успокоить его было уже трудно. Тогда я решил поступить по другому - продолжал папа- Я стал ему рассказывать всякие печальные истории. Обычно героем их был какой -нибудь «бедный мальчик», наверное самый несчастный на свете, с ним происходили сплошные неприятности. И время от времени я спрашивал сынишку: «Правда, он очень несчастный?» И один раз он выкрикнул мне в лицо: «А я еще гораздо, гораздо несчастнее!». И тогда мы с ним обнялись и начали причитать хором: ах, какой я бедный, ах, какой несчастный. Становилось смешно. И то. Что должно было закончиться слезами, кончилось смехом. Конечно, что ли же очистительным. А к сказке мы вместе с ним придумали хороший конец».

В этом не придуманном эпизоде хотелось бы обратить ваше внимание на несколько вполне научных открытий, который интуитивно сделал наблюдательный папа.

Во-первых, открытие роли слез. Разве мы не знаем, что, когда у человека горе, ему становится легче, если он выплачется.

Мы говорим «выплакаться» и подразумеваем, что нечто тяжелое, неприятное (наши огорчения) таким образом, могут быть «изгнаны». Приставка «вы» (вылить, выбросить) говорит о том, что «нечто» убирается, изгоняется.

Было проведено исследование... о роли слез в здоровье и болезни человека. Результаты его свидетельствуют о том, что некоторая доля эмоциональной устойчивости, а возможно, и большая продолжительность

жизни женщин (а может быть и большая устойчивость к стрессам) вызвана тем, что наша культура, традиции не запрещают женщинам плакать. Таким образом, негативные эмоции, которые женщинам позволено «выплакивать», у мужчин должны подавляться, что и приводит к накоплению внутреннего напряжения, чревато как повышенной агрессивностью, так и, вероятно, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Возвращаясь к нашему папе, хочется обратить внимание на то, что, попробовав экспериментировать с шаблонами: «Что же ты плачешь, ты же не мужчина!»- он быстро от него отказался. Вместо того, как это делают многие родители, разочаровываться в достоинствах своего ребенка. Счесть его «немужественным» и тем самым увеличить напряжение, стрессовость ситуации, у него хватило гибкости отказаться от педагогического штампа и поискать такой способ освобождения накопившегося нервного напряжения, который бы не ронял достоинство ребенка, а признавал в то же время за ним право на негативные эмоции, право быть расстроенным, сердитым, «очень бедным», несчастным (которое есть у каждого взрослого).

Второе психологическое открытие, которое сделала этот папа,- открытие роли смеха. Аристотелевское понятие катарсиса, то есть кульминации эмоций, при которой происходит очищение человеческой души, применялась им в первую очередь к тем чувствам, которые вызываются у зрителей высокой трагедией. Однако катарсис более «низкого» порядка вызывается комедией.

Смех в определенных случаях может стать как бы заменителем слез, выполнить подобные функции. Когда у одного человека неудача, он близок к слезе, другой же в подобной ситуации над собой смеется (хотя свидетели этой сцены, знающие, что произошло, могут счесть этот смех нервным). Мрачные явления жизни могут вызвать ощущение ужаса и горя, но они же вызывают и анекдоты, вплоть до «черного» юмора.

У психологов есть специальное обозначение этого явления: «отреагировать». Если мы не можем «отреагировать» наши негативные эмоции, то есть таким образом, «выбросить», «высвободить» их, то мы рискуем быть как бы «разорванным изнутри», как котел с кипящей водой, у которого нет выхода для пара(есть даже такое выражение «выпустить» пар).

Когда негативных эмоций много, то много и «отреагирований». Например, после тяжелого рабочего дня у человека, который рано встал, на работе выслушал выволочку от начальства, опоздал на желанную встречу. Если вы случайно с ним сталкиваетесь, то рискуете вызвать неадекватную вспышку гнева. Каждый из нас не раз бывал свидетелем безобразных, неслучайных, и, главное, совершенно бессмысленных перебранок. Когда люди словно «не в себе», не понимают, что говорят.

Это так называемое «прямое отреагирование». Накопление чувства недовольства, злости, общего напряжения выливается в прямой форме, на первый попавшийся объект. Таким же «прямым отреагированием» чувства

огорчения, переживание собственной никчемности, одиночества, брошенности могут быть слезы.

Однако, чем выше культура человека, тем более он склонен к одному из наиболее косвенных способов «отреагирования» негативных переживаний- юмору (а иногда иронии или даже сарказму).

Именно этому способу стал наблюдательный папа своего ребенка: не отказываться от своих отрицательных эмоций, не подавлять их, «загоняя внутрь», а «излить» в наиболее безболезненной для чувства собственного достоинства и наиболее безобидной для окружающих форме.

Хотелось бы на этом примере показать большую роль родителей в их понимании (или непонимании) «мира ребенка», его чувств, в оказании помощи ребенку в трудные периоды его жизни. Родители, которые дают себе труд доброжелательно наблюдать за ребенком, воздерживаясь от оценок, быстро учатся помогать ребенку снимать излишнее напряжение и учат его навыкам культурного поведения (что не имеет отношения к обучению хорошим манерам).

Что же такое культурные способы «отреагирования» негативных эмоций? Они строятся по типу: если тебе хочется слиться, то в этом нет ничего дурного, но постарайся вести себя так, чтобы мы не обиделись. Есть много способов помочь ребенку в приемлемой форме выразить злость, страх, беспокойность, обиду исправиться с ними. Иногда достаточно просто и прямо обратиться к нему: «Я вижу, ты очень сердит». Иногда можно сослаться на собственный опыт «переживания» подобных состояний: «Когда я так сильно разозлюсь, я...». Полезно бывает вывести ребенка к шутливому (но не обидному) отстраненному взгляду на свое состояние («Давай вместе покричим и потопаем ногами, я тоже сегодня зол! А кто сильнее стукнет по этой кастрюле?»). Можно предложить ребенку игру, адекватную его состоянию (например, в войну). Хорошим способом игрового отреагирования внутреннего напряжения является предложение ребенку цветными карандашами нарисовать свою «ЗЛОСТЬ» и порвать ее на мелкие кусочки или сжечь (естественно, в это время родители должны проследить за соблюдением пожарной безопасности). Для маленьких детей это целый ритуал, вроде игры в индейцев. Можно читать заклинания: «Злость, злость, уходи, хороший Петя, приходи».

Также сжигаем «страхи». Тем самым снимем стресс у дошкольников, а иногда даже и младших школьников.

Воспитатели: Балабина Е.А., Лежнина К.А.