

Приёмы и фразы для бесконфликтного общения

Вообразите себе такие ситуации:

- Вы сильно хотите пить, а человек, стоящий рядом говорит: «Да не придумывай, я же знаю, что на самом деле ты не хочешь».
Что вы чувствуете?
- Вы пришли с работы сильно уставшей, рассказываете об этом мужу, а он в ответ: «Ну, а ты что хотела? Сама выбрала такую работу».
Что вам хочется сказать в ответ?
- Вы участвовали в конкурсе, затратили много времени и сил, но не смогли одержать победу. Вы явно расстроены, это событие много значило для вас. Но близкие твердят Вам: «Ой, нашла из-за чего расстраиваться. Подумаешь, какой-то конкурс».
Поможет вам это справиться с грустью?

Все эти ситуации объединяет ОТРИЦАНИЕ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ. Такие фразы могут сбивать с толку или смущать. Вызывать жгучий протест: «Я не придумываю! Я реально хочу пить!» или желание закрыться и прекратить общение.

Сами того не замечая, мы используем это в общении с детьми.

Фразы, отрицающие и обесценивающие чувства ребёнка

Сами того не замечая, взрослые могут отрицать чувства и эмоции детей. Вот небольшой список фраз, указывающих на это:

- Не придумывай, ничего не больно.
- Хорошие девочки не злятся.
- Мальчики не плачут.
- Что значит жарко? Я же знаю, что тебе холодно, быстро надень варежки.
- Я знаю, что на самом деле ты любишь брата (сестру).
- Ты так говоришь, просто потому что устал.
- Да это он капризничает, потому что не покушал.
- Нет никаких причин для таких слез (грусти).
- Нашел чем гордиться.
- Разве это страшно? Это же просто маленький паучок.
- Ну, мало ли, что ты устал, потерпи.
- Не смей говорить, что учительница тебя раздражает!
- Очень даже вкусный! Я старалась, готовила, он не может быть невкусным.
- Не расстраивайся. Лучше улыбнись.
- Не раздувай из мухи слона.
- Давай не придумывай.

Как реагируют дети на подобные фразы?

Реакция детей на подобные фразы может быть разной. Все зависит от характера ребенка и самой ситуации. Вот самые распространенные:

- Смушение. Ребенок сбит с толку. Он чувствует одно, а ему говорят, что это не так. Примерно тоже самое вы бы ощущали, если бы прямо сейчас я начала доказывать вам, что у Вас зеленые волосы.
- Злость, раздражение. Может перерасти в истерику, сопровождаться криками или слезами. Ребенок может начать спорить, доказывать, что вы всё неправильно понимаете и делаете.
- Эмоциональное отдаление. Проявляется во фразах: «Да что тебе объяснять, все равно не поймешь!» или «Уже не важно». Либо дети просто перестают рассказывать о том, что их тревожит, злит или пугает.

Что значит принять эмоции и чувства?

Принять чувства ребенка – значит признать что-то, что он чувствует — правильно. Покажите, что вам понятны его чувства, вы на его стороне:

- Я вижу, как ты расстроился.
- Похоже, ты не на шутку разозлился.
- Представляю, как тебе было страшно.
- Да, жутковато.
- Я знаю, что ты боишься. Я буду рядом. Или просто констатируйте факт: Я замерзла, но тебе тут не холодно.
- Ты давно не ел, но все еще не голоден.
- Похоже тебя не заинтересовала эта книга, которая так нравилась мне в детстве.

Всегда помните о том, что чувства и эмоции не могут быть неправильными. Если кто-то чувствует что-то, значит так и есть. При этом у двух разных людей могут быть разные чувства. Даже по поводу одного и того же события.

Сочувственное выслушивание

Ребенок чем-то недоволен, поссорился с другом или сетует на несправедливо занизившего оценки учителя. Не спешите его перебивать, давать советы или исправлять ситуацию.

Просто выслушайте его внимательно. Не между делом, не на бегу. А так, как вы бы хотели, чтобы вас выслушал муж или подруга, когда вы жалуетесь на начальника или несносных детей, которые не дают ни минуты покоя.

Выслушайте ребенка по-настоящему. Часто сочувственное молчание – это всё, что нужно ребенку.

Не пытайтесь прогнать чувство

- Я потерял машинку.
- Не расстраивайся так, милый.
- Но это моя любимая машинка!
- Не плачь, это всего лишь машинка.

- Ааааа – порыв плача.
- Прекрати, я куплю тебе другую.
- Не хочу другую, хочу эту!
- Ты ведешь себя неблагоприятно!

Странно, но как бы мягко мы не убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он еще больше расстраивается. Вместо этого выслушайте и посочувствуйте:

- Я потерял машинку.
- Ого (выслушать).
- Да, это моя любимая машинка!
- Представляю, как ты расстроился из-за этого (посочувствовать).

Не пытайтесь исправить ситуацию

То, что ребенок расстраивается из-за разлуки с вами или досадует из-за поломанной игрушки, естественно и абсолютно нормально.

Совсем необязательно бежать в магазин за новой игрушкой. Просто выслушайте и посочувствуйте, используя эти фразы или подобные:

- «Я знаю, как тебе сейчас грустно. Ты скучаешь по маме (бабушке, другу)».
- «Похоже ты сильно расстроился. Понимаю какво тебе».
- «Я вижу, как ты расстроен из-за того, что завтра надо идти в детский сад. Я бы с радостью сказала тебе, что мы останемся дома. Но тогда я обману тебя, а мне бы этого совсем не хотелось».

Не старайтесь объяснить что-то логически

- Мам, я хочу шоколадное печенье.
- Оно закончилось вчера.
- Но я хочу!
- Я же уже сказала, что оно закончилось.
- Хочу! Хочу!
- Да где я его возьму, если оно закончилось? Возьми вот эти пряники.
- Нет! Аааа!

Когда дети хотят чего-то, чего у них нет, взрослые обычно пытаются объяснить, почему у них этого нет. Но чем усерднее мы объясняем, тем сильнее их несогласие. Что делать? Вы и сами знаете – выслушать и посочувствовать.

- Я проиграл!
- Ооо..
- Это несправедливо! - Я должен был выиграть!
- Да, я вижу, как ты злишься. Я бы тоже не на шутку рассердилась, если бы проиграла в игре, к которой долго готовилась.