# Ашер Кушнир – Сочувствие

Мы сейчас более подробно разберем еще одну важную форму проявления любви. Называется – сочувствие. Сочувствие, эмпатия - это может быть наиболее явные истинные выражения любви к своему ребенку. Почему? По той причине, что ребенку это, по-видимому, наиболее необходимо. Приведу вам интересный эпизод. Однажды моя жена встретила на улице девочку трех-четырех лет. Она вся прямо заходилась от плача. Жена попыталась ее утешить, и спросила: «Что случилось?» На что эта девочка злобно отреагировала: «Я для мамы плачу, не для тебя, не мешай!» Вы слышите? Пусть придет и увидит, как я плачу. Девочке нужно мамино сочувствие. Или другая всем знакомая сцена - когда дети возвращаются с садика с плачем. Т.е. вы видите через окно радостно несущегося из садика Димочку. Но, через минуту он распахивает дверь с громким ревом, и слезы у него брызжут в разные стороны. Родители естественно перепугаются: «Что с тобой случилось?» Ничего с ним не случилось, ничего не произошло. А почему он плачет? Он упал в 10 утра. И сильно ударился. Но только мамы с папой не было вокруг, он немного повыл, но быстро разобрался, что не для кого плакать, и перестал. А сейчас, когда вернулся, вспомнил, вспомнил и разревелся. Дети плачут для родителей. Почему? Хотят сочувствия. Эта потребность глубоко, глубоко сидит в ихней душе. Итак, что есть сочувствие? Сочувствие означает, что мы ставим себя на место другого человека. С его точки зрения, в его положении. И даем ему знать, что мы его понимаем. Скажите, какая основная жалоба подростков? «Меня никто не понимает». Ой, как хочется, чтоб его понимали. Пусть даже не принимали, но хотя бы понимали. Дети переполнены своими эгоцентричными эмоциями. Они полагают, что все, а мама в первую очередь, чувствуют их боль, их желания, обиду. И не только это, но и их мысли, идеи тоже они хотят, чтобы понимали, уважали, сочувствовали. Особенно это проявляется, начиная с 10, 11 лет и старше. И если у детей, как впрочем и у взрослых, существует такая огромная потребность к сочувствию, пониманию, то мы обязаны научиться им это дать. К сожалению, мы родители не всегда склонны считаться с детскими переживаниями. Не принимаем их всерьез, и что еще хуже, начинаем давать им советы, как им следует себя чувствовать, как следует себя вести. Или чего еще хуже - начинаем иронизировать. Вместо этого мы должны спросить себя - а что бы я сам чувствовал, будучи в положении ребенка? Вот эта мысль должна постоянно преследовать родителей. Больше думать о них, об их чувствах. Не преувеличивая, скажу, что в умении сочувствовать, понимать, уважать находится основная доля родительского успеха.

- Научиться сочувствовать практически - для этого требуется большая подготовка и практика. Надо знать технику выражения сочувствия. Вот подробно мы об этом разберем в нашей следующей теме рассмотрения правильной коммуникации. Сейчас же скажем только основной тезис. Когда ребенок плачет, просит, делает, кричит, то надо удержать свой первоначальный импульс дать им инструкцию, как они себя должны вести, и что они должны чувствовать, а вместо этого попытаться встать на их место, и терпеливо выслушать. И лишь тогда, когда это необходимо, отреагировать, начиная со слов понимания и сочувствия. Вы слышите? Лишь только тогда, когда это необходимо, отреагировать, начиная со слов понимания и сочувствия. Это в одном предложении - к огромной теме проявления любви к нашим детям, к теме сочувствия к ним.

Давайте приведем пример. На примере я надеюсь, что идея эта будет понятна. Для начала приведем пример, как не должно быть. Гриня вваливается в возбужденном состоянии в дом: «Мам, кто-то стянул у меня бабушкину, зеленую ручку». Мама тут же нервно и моментально реагирует: «Может быть, ты ее потерял! Ведь это уже не первый раз, что у тебя вещи пропадают. Сколько раз я тебе говорила - возвращай все в ранец! Ты меня никогда не слушаешь». Гриня тут же стал отбиваться: «Я ее не потерял, ручка была на столе, когда я вышел в туалет». Мама не теряется, гнет свою линию: «Сам виноват, оставил ее без присмотра». На что Гриня реагирует: «Да ну тебя». Тут мама взревела: «Что за «да ну тебя»! Наглец, пшел вон, я тебе покажу!» Вот вам типичная сцена, как не должно быть. Как из ничего в доме плач, напряжение, стена непонимания. И все из-за чего, из-за простого автоматизма. Инстинктивно отреагировали на все, что он сказал. А как должно быть? Забегает Гриня: «Ой, кто-то стащил у меня бабушкину зеленую ручку». Мама сочувственно поворачивается к нему: «Да?» Гриня: «Это третий раз, что у меня ее тащат». Мама сочувственно махает головой: «А-я-я-я-я-яй». Грине ничего не остается, как продолжить свой монолог: «Ой, оставил ее на столе, вышел в туалет, вернулся – ее нету». На что мама продолжает реагировать и махать головой: «А-я-я-я-я-яй, Гришенька, а-я-я-яй». Гриша чуть-чуть помолчал и сказал: «Мам, я знаю что сделать! Я буду прятать ручку в ранец». Тут мама отреагировала: «О, это хорошая идея». Так умная мама не только избежала ссоры, но и привела его самого к правильному решению. Что она сделала? Ничего. Она всего лишь сочувственно ему махала головой. Не всегда нужно полагать, что если дети пришли обсуждать свои проблемы, то это значит, что они хотят помощи. Наши советы для них порой звучат, как критика. Часто все, что ребенок хочет, это сочувствующего внимания. И возможности раскрыть свое сердце, или просто прояснить свое понимание. Если мы будем слушать его, поддакивая, подхмыкивая, говоря «да, понимаю», то он сам сможет решить свою проблему. И даже если они пришли за помощью и советом, не надо спешить давать его. Иногда нужно наводящими вопросами помочь им самим прийти к решению. Тогда когда ребенок пришел с каким-то вопросом, его можно спросить «а как ты думаешь, что можно сделать?» Вполне возможно, что он сам придет к правильному решению. И если уж говорим о родительских советах, кстати, то добавим, что порой они действительно нужны, а иногда и необходимы. Как это сделать? Лучше всего спросить: «Ты хочешь совета?» или «Хочешь знать, что я бы делал на твоем месте?» Как правило ребенок согласиться его услышать. И знайте, что даже если выслушав, он не согласится, и наш совет не будет принят, дети часто возвращаются к нему позже, и пересматривают его тогда, когда они не обеспокоены тем, что капитулировали перед нашим мнением.

Приведем еще один типичный пример того, как научиться сочувствовать вместо того, чтобы давать советы. Четырехлетняя Дусенька подходит к папе вся в грусти и в печали. Показывает ему на свою любимую куклу, куклу Машу, без головы: «У нее нет головы! Утром у Машеньки была голова, сама видела!». Папа ей говорит: «Не переживай, Дуся, это же кукла, не страшно!» На что Дуся, не понимая папу: «Ва-а-а-ай!» Папа выходит из себя: «Перестань плакать, я куплю тебе другую куклу!» А она: «Ва-а-а, не хочу другую!» И тут папа изрекает совершенно мудрую мысль: «Это возмутитель, ты ведешь себя как ребенок! Перестань немедленно плакать». Без комментариев. Ну, а как надо? Ну, та же сцена. Дуся с безголовой куклой подходит к папе: «Ой, утром у нее была голова!» Папа: «Ва-а-а». – «У-у, я с Машенькой дружила». Папа: «Тяжело, тяжело терять друзей». – «Я ее обучала кувыркаться и стоять на голове». Папа: «Да, вам вместе было хорошо». Подошел и обнял Дусю. И через минуту она слезла с папиных рук и побежала играться. Вот так должно быть.

И еще один вид реакции. Если Вовочка пришел с длинной просьбой. Или Гриня забежал с плачем, сбивчиво объясняя, кто от кого пострадал на площадке. Или подросшая Томочка стала подробно и сумбурно объяснять маме, какие именно туфли она хочет видеть на своих ногах. То тогда просто молчать и сочувствовать междометиями лучше не следует. А вот очень полезно при этом не реагировать нервно, а подвести итог сказанному. Спокойным голосом: «Та-ак, ты сказала «каблук 10 сантиметров», в конце узкие в носке, я тебя правильно поняла?» А Гришке как отреагируем? «Та-ак, а, так это он первый стукнул?» Подвести итог. Мы тем самым показываем, что их жалобы претензии, просьбы важны нам. Мы уважаем, считаемся с ними. Это не значит, что надо тут же их просьбы выполнять. Ринуться на площадку разнимать детей. Или пойти побить обидчика. Или еще хуже – пойти купить туфли. Можно сказать: «Дай маме подумать». И тогда все эмоции уже на площадке улягутся. А то, что касается туфель, то можно сказать дочери: «Томочка, я подумала, и сегодня мы не купим этих туфель». Это позволит избежать их постоянных затаенных обид. Ведь дети очень чувствительны к родительской несправедливости. Они могут днями, месяцами нести эти обиды в сердце.

И еще очень важное замечание в этом искусстве реагировать на наших детей. Мы должны помнить о том, что детское восприятие мира очень эмоциональное. И вот этому восприятию детей не следует противоречить. Его не следует обесценивать. С ним нужно считаться. Вот это и есть сочувствие. Тут очень важно знать, как реагировать. Тут тоже недостаточно отбиться междометиями. Давайте приведем несколько примеров.

Представим, что ребенок жалуется на тяжелое домашнее задание. Нашей родительской мудрости, как правило, хватит, чтобы начать его убеждать, что оно легкое: «Не ной, это ведь так просто», ты справишься. А он еще больше заартачится: «Нет, тяжелое». И тогда что у нас получится? Снова создастся в доме ситуация напряженная. А как да нужно реагировать? По простому посочувствовать: «Да, по-видимому тебе не легко». И тогда что произойдет? Ему ничего не остается делать, как вздохнуть «да, тяжело», и пойти делать домашнее задание. Надо всего лишь посочувствовать.

- Или пример другой. Доченька Ирочка пришла к вам со слезами, что у нее рисунок не получается. Тут же милосердная мама начинает ее уговаривать: «Нет, рисунок получился. Рисунок у тебя просто изумительный. Ирочка». Она: «Нет, не получилось!» А она снова: «Нет, у тебя получилось!» Для чего? А как да надо? «Я вижу, что ты недовольна рисунком». Этот ответ выражает понимание, и считается с ее мнением. Недавно проходя по улице услышал, как из открытого окна такой знаете раздраженный взрослый голос: «Не хочу слышать твои просьбы, хватит!» Не так, дорогая мама, не так. А как? Спокойно и мягко: «Я понимаю тебя доченька, но я не могу тебе разрешить». Вы слышите, так мы сохраняем человеческое отношение. Так дочь знает, что мама считается если не с ее желаниями, то по крайней мере с ее чувствами.

Или, например, мы попадаем в ситуацию, когда мы зовем ребенка, а он нас вообще не слышит, не поворачивает голову. Ну, как мы отреагируем? Тут же взорвемся: «Ты что, меня не слышишь? Сколько раз тебе приходится говорить!» А что нужно вместо этого сказать? Совершенно в другой форме: «Я вижу, что тебе сейчас тяжело говорить. Мы поговорим в следующий раз». Опыт показывает, что подобная реакция оказывает чудеснейшее воздействие на ребенка. Он оставит все свои занятия, и тут же побежит нас слушать. Попробуйте.

И вот таких мудростей от родителей требуется на каждом шагу. Во всем. Тема эта необыкновенно большая, но под конец приведем еще один пример.

Может быть, вы заметили, что и сказано всего, что наша родительская проблема во многом в том, что обращаясь к детям и реагируя на них, мы пользуемся взрослой логикой, здравым смыслом, жизненным опытом. А у детей, как известно, такое восприятие просто отсутствует. Поэтому иногда лучше реагировать в той же плоскости эмоций. Т.е. отвечать, попытаться ответить ему на уровне его эмоций. Ведь как не надо делать? Так, к примеру, когда дети от нас чего-то просят, и мы не можем им это дать, мы начинаем прибегать к логическим доводам. Не понимая, что чем больше мы так отвечаем, тем они еще больше этого хотят.

А ну, давайте разрисуем некую схему, как не должно быть. Маленький Левик, Лева, Левушка, уселся за обеденный стол и попросил у мамы колбасы. Мама ему: «Левик, Левик, колбаса закончилась. Папа с утра все умял». Но на Леву мамин ответ не произвел никакого впечатления. «Я хочу, хочу, хочу колбасу». Мама: «Ты что, не слышишь? Я же тебе сказала, что у нас колбасы нет. На, поешь кашку». – «Не хочу, сама ешь кашку! Я хочу колбасы, копченой, как папа!» Услышав очередное мамино нет Левик слез со стула, лег на спину и закатил хорошую истерику. Мама тут же: «Левик, ты себя ведешь как маленький ребенок!» А он: «А-а-а!» Веселая сцена в семействе Розенкратс. Так Левик познает жестокую реальность жизни. Теперь та же сцена, но так, как она должна быть. Как мама Розенкратс умно себя должна вести? Левик: «Хочу колбасу». Подготовленная мама таким знаете плаксивым голосом: «Левочка, ты знаешь, маме тоже хочется колбаски». И не говорите, что папа съел ее, не вмешивайте его в этот скандал. Левик чуть-чуть был сбит с толку такой маминой реакцией, но при этом линию рассуждений не потерял: «Хочу колбасу!» А мама теплым голосом: «Я знаю, что ты очень, очень, очень хочешь колбасу». Тогда и сынишка таким же тихим голосом: «Мам, ну, хочется колбасы. Мам, ну, хочу колбасы». И тут мама делает свой основной ход: «Ах, если бы я могла сотворить чудо, и вдруг на столе огромная колбаса, самая огромная колбаса в мире! И мы б с тобой бы ели огромн…» - «Мам, а каша есть?» И тут мама не растерялась: «Знаешь, я поищу, мне кажется, что еще осталось чуть-чуть каши». Вы слышите, вот так должно быть. Порой тот факт, что тебя понимают, помогает справиться с самой нелегкой ситуацией.

Кушнир Ашер - Воспитание детей. Часть 3. Сочувствие