

Упражнение: выстраиваем близкие отношения с ребенком (возраст 2-4 года)

Трехлетний ребенок расстроен из-за того, что дети в саду не хотят с ним играть.

Ребенок: Я не хочу идти в сад (или *он может этого не говорить, но явно это показывает своим поведением*).

Напишите, что вы обычно говорите ему в этой ситуации:

Вот что можно ответить:

Мама: Жалко, что тебе не хочется идти в садик. Скажешь, почему, дорогой? Мамочка просто хочет знать...Я не буду злиться, просто скажи мне...

Ребенок: Мам, не хочу об этом говорить.

Мама: (ждет с добрым и терпеливым выражением лица, пока ребенок будет готов)

Ребенок: (наконец) Вчера я пытался поиграть с ребятами из группы, а они меня прогнали...

Мама: Это, наверное, тебя огорчило...

Ребенок: Да...(ребенок выглядит огорченным и замолкает...)

Мама: Знаешь что? Я бы тоже расстроилась...(говорит нежным голосом)

Мама: (немного выдержав паузу, чтобы дать ребенку помолчать, затем берет его за руку) И что ты сделал потом, после того, как они не захотели с тобой играть?

Ребенок: Я сидел один.

Мама: Ты злился на них?

Ребенок: Да...

Мама: Ну, думаю, я бы тоже разозлилась. (Ребенок немного всхлипывает)

Мама: А Ваня тоже тебя прогнал?

Ребенок: Нет, Вани там не было.

Мама: Уверена, Ваня будет сегодня в саду и захочет с тобой поиграть... Вы хорошие друзья, правда? Вам ведь весело вместе?

Ребенок: Ага...

Мама: Во что вы с ним играли в понедельник? В «Али-Бабу» кажется? Это было весело, правда? Как ты думаешь, Ваня будет с тобой играть сегодня? Я думаю, да...

Ребенок: Хорошо, думаю, я поиграю с Ваней...

Мама: Класно, дай я тебя обниму...

Упражнение: выстраиваем близкие отношения с ребенком (возраст 5-8 лет)

С детьми постарше родителям нужно говорить о чувствах дольше.

Мама: Ты, кажется, не особо хочешь идти в школу. Несколько недель назад ты туда бежал.

Ребенок: Я плохо себя чувствую.

Напишите, что вы обычно говорите ему в этой ситуации:

Вот что можно ответить:

Мама: Если бы я чувствовала себя плохо, я бы тоже не хотела идти в школу. У тебя высокая температура или живот болит?

Ребенок: Живот болит...

Мама: Да?! Когда он заболел?

Ребенок: Сейчас во время завтрака.

Мама: Ты думаешь, это какой-то вирус...или у тебя крутит живот?

Ребенок: Ну, я немного переживаю. Знаешь, некоторые ребята не хотят играть со мной на переменах.

Мама: Теперь я понимаю, почему ты так себя чувствуешь... Расскажи мне об этом больше? Что именно тебя огорчает?

Ребенок: То, что у меня нет друзей, и я совсем один.

Мама: То есть ты чувствуешь себя одиноко, да? Я люблю тебя и не хочу, чтобы ты так себя чувствовал.

Мама: А может, у тех детей, которые не хотели с тобой играть, был тяжелый день?

Ребенок: Не знаю...

Мама: А как же Сережа? Когда он приходит к нам в гости, по-моему, ему нравится с тобой играть, и он очень добрый. Может, поиграть с ним?

Ребенок: Хорошо...

Мама: Если это не поможет, мы можем поговорить об этом еще. Ты же знаешь, что я люблю играть с тобой и проводить с тобой время, правда?

(Ребенок улыбается.)

Мама: По правде говоря, я просто не могу дождаться, когда ты придешь домой! А когда папа приходит, во что он будет с тобой играть?

Ребенок: В прятки!

Мама: Ура!

Упражнение: выстраиваем близкие отношения с ребенком (возраст 9-12 лет)

Отец: Эй, дружище, как школа?

Ребенок: Какая разница...

Напишите, что вы обычно говорите ему в этой ситуации:

Вот что можно ответить:

Отец: О! Мне знакомо это чувство. Иногда не все идет так, как хочется...

Ребенок: Ага. Достало всё. Дети в школе такие злые. Знаешь, они не хотят со мной играть. Ненавижу их!

Отец: Обидно. Кажется, ты огорчен *и* зол. Что именно произошло?

Ребенок: Ну, была перемена, и все захотели играть в догонялки. Я тоже хотел к ним присоединиться, а они сказали, что уже и так слишком много людей. Но когда после этого к ним присоединился Антон, они его приняли. Так нечестно!

Отец: Да, уж, не очень красиво получилось...

Ребенок: Вот именно!

Отец: Думаешь, есть причина, почему они так поступили?

Ребенок: Они просто злые!

Отец: А есть еще какая-то причина?

Ребенок: У них на меня зуб.

Отец: Возможно... Я тебе рассказывал о том, как со мной произошла похожая ситуация, когда мне было столько же лет?

Ребенок: И с тобой такое было?!

Отец: Да... Я играл в карты со своими друзьями и все время выигрывал. В один прекрасный день один из моих друзей решил меня вышвырнуть из игры. Мне кажется, они просто боялись, что я опять буду выигрывать...

Ребенок: Да, может и мои друзья такие же.

Отец: А Андрей тоже там был?

Ребенок: Андрея сегодня не было. Ему сегодня ставили брекететы.

Отец: А, ну тогда не удивительно. Послушай, у меня есть идея. Почему бы тебе и Андрею не поиграть в футбол? Вам с Андреем всегда весело, правда?

Ребенок: Ага...

Отец: Ты хочешь мне еще что-нибудь рассказать?

Ребенок: Ну, я сказал им, что они неудачники!

Отец: Хм... И что-то еще?

Ребенок: (смущенно) Я сказал плохое слово и ушел.

Отец: Тебе стало после этого легче?

Ребенок: Не очень.

Отец: Как ты думаешь, что произошло?

Ребенок: Я позволил своей злости победить.

Отец: Это помогло?

Ребенок: Нет.

Отец: Послушай. Уверен, что ты хочешь поговорить со мной еще, но тебе нужно время, чтобы все обдумать. А еще тебе нужно сделать уроки, да? Поэтому давай поговорим еще немного перед сном? Я очень люблю тебя, и мне жаль, что у тебя был такой трудный день... Я знаю, что ты поступишь правильно и не позволишь тем хулиганам сломать тебя. Я люблю тебя, мой маленький мужчина. Давай обнимемся!

(Позже вечером...)

Ребенок: Пап, мы можем сейчас поговорить?

Отец: Конечно, дружище. Я весь во внимании.

Ребенок: Я знаю, мне не стоило говорить то плохое слово тогда в школе, и знаю, что мне нужно иметь дело с последствиями. Однако я не знаю, как мне пересилить эту злость.

Отец: Спасибо за откровенное признание своей ошибки. Думаю, нам стоит отменить телевизор на этих выходных. Вместо него у нас будет время подумать, как лучше поступать с хулиганами в будущем, хорошо?

Ребенок: Хорошо...

Упражнение: выстраиваем близкие отношения с ребенком (12 лет и старше)

Подросток (девочка): Блин, опять в школу. Когда она уже закончится.

Родитель: Ты сегодня что-то не в духе.

Подросток: Ну, всего так много навалилось...

Напишите, что вы обычно говорите ему в этой ситуации:

Вот что можно ответить:

Родитель: Тебе тяжело?

Подросток: Ага. Так не хочется ходить в школу. Если бы можно было пойти в какую-нибудь другую.

Родитель: Мне это знакомо. Мне казалось, что все учителя были настроены против меня. Я тебе об этом рассказывала?

Подросток: Нет, а что случилось?

Родитель: Ну, у нас был экзамен, и они обвинили меня в списывании. На самом деле моя подруга хотела списать у меня и начала со мной разговаривать. Я сказала: «Нет».

Подросток: Ого! И что было потом?

Родитель: Ну, я поступила не очень красиво...

Подросток: Как?

Родитель: Я наорала на учителя и ушла. Потом меня завалили на пересдаче...

Подросток: (*громко смеется*)

Родитель: Так что там у тебя происходит?

Подросток: Я разговаривала с Аней. Ну, ты знаешь, она моя близкая подруга. А мимо проходил Саша и обозвал меня толстой. Ненавижу его!

Родитель: Как грубо! Тот самый Саша? Он, что, инструктор по фитнесу? Да уж! Я бы разозлилась, если бы мне кто-то сказал такое. Я могу только представить, что ты чувствуешь.

Подросток: Я многозначительно посмотрела на него.

Родитель: И что сделал он?

Подросток: Он продолжал смеяться надо мной при всех. Ненавижу его! Ненавижу!

Родитель: А что делала Аня?

Подросток: Она сказала, что о нем думает.

Родитель: Аня – хорошая подруга. Вы дружите уже долгое время. Странно, почему Саша так поступил? Как ты думаешь?

Подросток: Да просто он – придурок. Не могу уже дождаться, когда окончу школу!

Родитель: Скорей всего, легче тебе не станет. Знаешь, когда я была в твоём возрасте, были ребята, которые тоже смеялись надо мной. Я ненавидела это!

Подросток: Правда? И что ты делала?

Родитель: Мы с друзьями просто игнорировали их, но все равно было неприятно.

Подросток: Что, серьезно?

Родитель: А разве Саша не приглашал тебя погулять недавно, а ты ему отказала?

Подросток: Так и было.

Родитель: А может, ты просто нравишься ему, и он обиделся, что ты не захотела пойти с ним гулять? А теперь хочет отыграться.

Подросток: Может быть.

Родитель: Милая, ну как, ты в порядке?

Подросток: Да, мам, я буду в полном порядке.

Родитель: Хочешь, я поговорю с учителем?

Подросток: Ни за что! Не лезь в это! Я сама все решу!

Родитель: (нежно) Хорошо, не буду. Просто мне тоже грустно, когда тебе грустно. Слушай, мне очень интересно, а как ты планируешь это решить?

Подросток: Поговорю с Сашей наедине и скажу, что думаю. Потом будет видно.

Родитель: Хорошая идея. Думаю, все будет в порядке. Хочешь помолиться об этом?

Подросток с родителями молятся о мудрости, праведности или о том, что необходимо.

Родитель: Давай еще поговорим об этом после ужина, хорошо?

Вечером или на следующее утро они вместе изучают Библию на эту тему.