

ЭКОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

Дорогие родители! Тема нашего 2017-2018 учебного года – Экология. Психологическая служба школы приготовила для вас эту памятку, которая касается «Экологии отношений» в широком смысле: в семье, в школе, на работе с коллегами.

Вначале представьте себе ситуацию: *Вы на работе. Начальник просит сделать дополнительную работу для него. Он хочет, чтобы она была готова к концу дня, но из-за серии появившихся неотложных дел вы совершенно забыли про нее. Когда вы и некоторые сотрудники собрались уйти домой, начальник подходит к вам и просит отдать ему готовую часть работы. Вы быстро пытаетесь объяснить, как были загружены целый день. Он прерывает вас: «Меня не интересуют ваши оправдания! Что вы делали весь день и почему до сих пор не выполнили работу!?» Вам он сказать ничего не дает. Сотрудники делают вид, что ничего не слышали. Вы покидаете офис. По дороге домой встречаете друга. Вы настолько расстроены, что начинаете рассказывать ему о случившемся. Ваш друг пытается «помочь» вам восьмью разными способами. Читая каждый ответ, настройтесь на немедленный спонтанный отклик и запишите его. (Нет правильных или неправильных реакций. Что бы Вы ни чувствовали, это нормально.)*

1. **Отрицание чувств:** «Нет никакой причины так расстраиваться. Глупо испытывать подобные чувства. Ты, наверное, просто устал и делаешь из мухи слона. Не может быть все так плохо, как ты описываешь. Давай, улыбнись...». Ваша реакция: _____

2. **Философский ответ:** «Слушай, жизнь именно такая. Не всегда все происходит так, как мы этого хотим. Тебе надо научиться относиться к таким вещам спокойно. Ничто не идеально в этом мире». Ваша реакция: _____

3. **Совет:** «Знаешь, что я думаю, тебе надо сделать? Завтра утром зайди к начальнику в кабинет и скажи: «Простите, я был не прав». Затем сядь и закончи ту часть работы, которую ты забыл сделать сегодня. Не отвлекайся на срочные дела. И если ты хочешь дальше там работать, ты не должен допускать подобных ситуаций». Ваша реакция: _____

4. **Вопросы:** «Какие именно срочные дела привели к тому, что ты забыл об особом требовании начальника?», «Ты разве не понимал, что он рассердится, если ты сразу же не начнешь этим заниматься?», «Это когда-нибудь раньше случалось?», «Почему ты не попытался объяснить ему все еще раз?» Ваша реакция: _____

5. **Защита другого человека:** «Я понимаю реакцию твоего начальника. У него и так, наверное, жуткий цейтнот. Тебе еще повезло, что он не раздражается чаще». Ваша реакция: _____

6. **Жалость:** «Ой, бедняга. Это ужасно! Я тебе сочувствую, я сейчас просто заплачу». Ваша реакция: _____

7. **Попытка психоанализа:** «Тебе не приходило в голову, что реальная причина того, почему ты расстроен, кроется в том, что твой начальник символизирует фигуру отца в твоей жизни? Будучи ребенком, ты, возможно, боялся доставить отцу неудовольствие, и, когда твой босс отругал тебя, к тебе вернулись твои ранние страхи вызвать неприятие. Это не так?» Ваша реакция: _____

8. **Сопереживание (попытка настроиться на чувства другого человека):** «Да уж, это довольно неприятное переживание. Подвергнуться подобной резкой критике перед другими людьми, особенно после такой нагрузки, – это нелегко пережить!»

Ваша реакция: _____

Вы только что изучили ваши собственные реакции на некоторые совершенно типичные манеры людей разговаривать. И, скорее всего, способы с 1 по 7 Вам не очень понравились. Может быть, 8 способ дал Вам возможность рассказать больше о том, что Вас волнует, Вы стали чувствовать себя менее расстроенной(ным) и уже способны справиться со своими чувствами и своей проблемой. Просто в 8 варианте Ваш друг применил **технику АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ**.

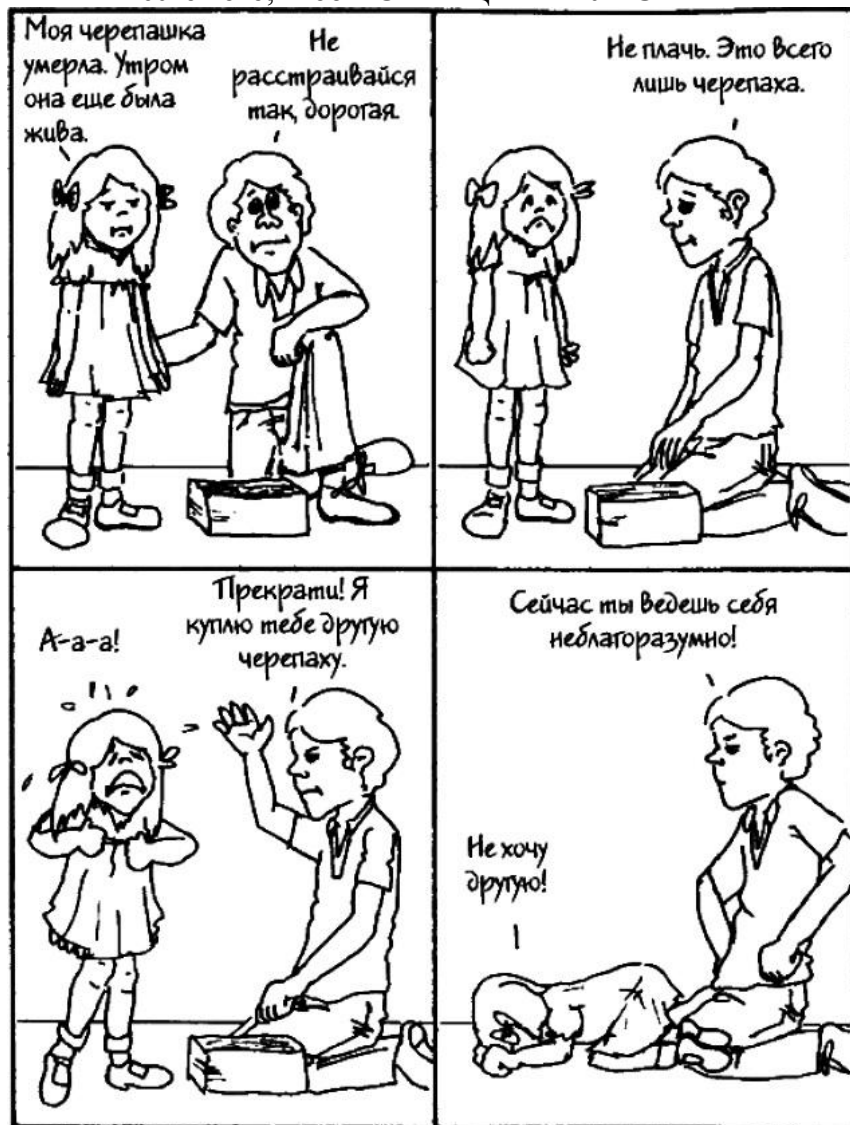
С детьми тоже самое! Зачастую дети тоже не хотят ни готовых решений, ни расспросов, ни нравочений, а попытка отрицать их чувства еще больше отдаляет детей от родителей. Они тоже могут помочь себе сами, если кто-то готов их выслушать и сопереживать им. Но слова сопереживания не приходят нам в голову естественным образом.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ

1. Выслушайте его внимательно.
2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).
3. Назовите его чувства
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка...

Далее, на рисунках, вы увидите контраст между этими приемами и тем, как обычно взрослые отвечают детям.

Вместо того, чтобы ОТРИЦАТЬ ЧУВСТВА



Сколько бы мы ни убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только еще больше расстраивается.

Родители боятся, что если назовут чувство, то сделают этим еще хуже. Но правда в обратном: если ребенок слышит название того, что он ощущает, он успокаивается. Его чувства признали.

НАЗЫВАЙТЕ ИХ!



Данный материал взят из книги А.Фабер, Э.Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили». Подробнее узнать о других способах конструктивного общения с ребенком Вы сможете, скачав книгу на сайте школы по пути: главная → психологическая служба → актуальный разговор