

ОТКРЫТАЯ ДВЕРЬ ОБЩЕНИЯ

При оценке любой человеческой деятельности обычно исходят из некоторого оптимума, нормы, идеала. В воспитательной деятельности, по-видимому, такой абсолютной нормы не существует. Действительно, можно ли думать, что за долгие годы воспитания ребенка родители не сделали ни одной ошибки. Ведь быть родителями учатся все. И чтобы стать хорошими родителями важны определенные личностные предпосылки, в частности, эмпатия. Переживание человека не остается незамеченным другими людьми. Это обусловлено тем, что взаимные переживания (взаимопонимание, сопереживание, сочувствие, соучастие) является одной из значимых образующих человека. На базе этой составляющей личности человека возможно формирование эмпатии как способности к сопереживанию.

В психолого-педагогической литературе есть много попыток определить понятие «эмпатия».

Эмпатия – это глубокое и безошибочное восприятие внутреннего мира другого человека, его скрытых эмоций и смысловых оттенков, эмоциональное созвучие с его переживаниями, использование всей глубины понимания этого человека не в своих, а в его интересах.

Эмпатия – понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир. Тот или иной уровень эмпатии является профессионально необходимым качеством для всех специалистов, работа которых непосредственно связана с людьми (чиновники, руководители, продавцы, менеджеры персонала «justify» К.Роджерс пишет, что быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь. Если этот оттенок исчезает, то возникает состояние идентификации.

Анализируя существующие определения эмпатии, можно выделить четыре наиболее часто встречающиеся:

- понимание чувств, потребностей другого;
- вчувствование в событие, объект искусства, природу;
- аффективная связь с другим, разделение состояния другого или группы;
- свойство психотерапевта.

Психологами выделены три уровня эмпатии:

1-й уровень – самый низкий, это слепота к чувствам и мыслям других. Таких людей больше интересуют свои собственные и, если им кажется, что они хорошо знают и понимают других, их выводы часто ошибочны. Впрочем, осознать свою ошибку им мешает низкий уровень эмпатии и собственные заблуждения могут длиться всю жизнь.

2-й уровень – эпизодическая слепота к чувствам и мыслям других, встречается чаще всего. Свойственен любым типам личности, хотя и в разных проявлениях.

3-й уровень эмпатии – самый высокий. Это постоянное, глубокое и точное понимание другого человека, мысленное воссоздание его переживаний, ощущение их как собственных, глубокий такт, облегчающий осознание человеком своих проблем и принятие правильных решений без всякого навязывания своего мнения или своих интересов. Для этого надо уметь отречься от своего «Я», строить отношения по принципам взаимного доверия и альтруизма.

Рассмотрим подробнее эмпатию родителей как основу развития личности ребенка.

Существует широкий диапазон проявлений эмпатии у человека, в частности – родителей. На одном полюсе находится позиция полного погружения в мир чувств ребенка. Имеется в виду не просто знание его эмоционального состояния, а именно переживание его чувств, сопереживание. Такую эмпатию называют аффективной, или эмоциональной. Другой полюс занимает позиция более отвлеченного, объективного понимания переживаний ребенка без значительного эмоционального вовлечения в них. В связи с этим различают следующие уровни эмпатии: сопереживание (когда человек испытывает эмоции, полностью идентичные наблюдаемым), сочувствие (эмоциональный отклик, побуждение оказать помощь другому), симпатия (теплое, доброжелательное отношение к другим людям).

Очевидно, что разные типы личности родителей имеют разную степень склонности к эмпатии, в разной степени талантливы в общении. Если талантлив в этом отношении хотя бы один из родителей, надежды на гармонизацию отношений с ребенком больше.

Необходимость в родительской эмпатии возникает в тех случаях, когда надо выявить, понять, предвосхитить индивидуальные особенности ребенка и затем воздействовать на него в нужном направлении. В таком смысле эмпатия – ценнейшее орудие познания человеческой индивидуальности, а не просто способность демонстрировать соучастие и сопереживание. Быть со своим ребенком таким способом для родителя означает на некоторое время оставить в стороне свои точки зрения и ценности, чтобы войти в мир ребенка без предвзятости. Это означает быть ответственным, активным, сильным и в то же время тонким и чутким.

В детско-родительских отношениях возможны дефектные (ошибочные) применения эмпатии родителями. Сюда относятся «эмпатическая слепота» (неосознаваемое неприятие тех чувств ребенка, которых родитель избегает в самом себе), неконтролируемое и неуместное использование эмпатии, в крайних случаях принимающее патологические формы, манипулятивное применение эмпатии (когда она выступает в виде скрытого убеждения, уговаривания, внушения).

На самом деле, родители очень часто оказываемся перед необходимостью глубинного постижения своего ребенка. Без этого невозможно воспитывать его, добиваться расположения и доверия, создавать условия для самореализации,

побуждать к хорошим поступкам, убеждать быть дисциплинированным и т. д. Родителям необходимо понять причины и следствия, управляющие их ребенком.

Эмпатия позволяет родителям постичь сущность своего ребенка. Не столько понять, сколько уловить тайные движения его души: суть мотивов и смысл поступков, источники интересов или апатий, причины лжи или искренности, цели замкнутости или развязности и т. д. Неподдельный искренний интерес к личности ребенка как таковой, к ее субъектной реальности – основная предпосылка глубокой эмпатии.

Нередко эмпатия дает искаженную картину внутреннего мира ребенка вследствие того, что родитель необоснованно проецирует на партнера свои качества – недостатки, привычки, эмоциональный опыт. Или применяет сомнительные эталоны, мерки для оценки личности своего ребенка. Например, это могут быть устаревшие взгляды, житейские псевдомудрости или предвзятые суждения.

Отсутствие эмпатии у родителя дегуманизирует его, превращая мир в отдельные предметы, не имеющие с ним никакой связи. Когда человек понимает рассудочную и эмоциональную стороны поведения живых существ и испытывает эмоциональное чувство к ним, становится возможной зрелая, рациональная и исполненная ответственности эмпатическая любовь к другим существам, понимание их.

Эмпатическое понимание родителями ребенка, поддержка ребенка во время его беспокойства, страданий, его ощущение связи с родителями имеют колоссальное влияние на последующую способность ребенка любить и эмпатировать.

Чувства, окрашивающие отношения ребенка и родителей, – это особые чувства, отличные от других эмоциональных связей. Специфика чувств, возникающих между детьми и родителями, определяется главным образом тем, что забота родителей необходима для поддержания самой жизни ребенка. А нужда в родительской любви – поистине жизненно необходимая потребность маленького человеческого существа. Родительская любовь и принятие ребенка – источник и гарантия эмоционального благополучия человека, поддержания телесного и душевного здоровья.

Эмпатия, желание понимать, наблюдать за всеми изменениями, которые происходят в душе и сознании растущего человека – основа для сохранения контакта. Родители должны заботиться о сохранении контакта с ребенком. Глубокий постоянный психологический контакт с ребенком – то универсальное требование к воспитанию, которое в одинаковой степени может быть рекомендовано всем родителям, контакт необходим в воспитании каждого ребенка в любом возрасте. Контакт никогда не может возникнуть сам собой, его нужно строить. Когда мы говорим о взаимопонимании, эмоциональном контакте между детьми и родителями, всегда имеем в виду некий диалог, взаимодействие ребенка и взрослого друг с другом. Главное в установлении диалога – это совместное устремление к общим целям, совместное видение ситуаций, общность в

направлении совместных действий. Первостепенное значение имеет факт направленности, при чем совместной, к разрешению проблем.

Контакт с ребенком, как высшее проявление любви к нему, следует строить, основываясь на постоянном, неустанном желании познать своеобразие его индивидуальности. Постоянное тактичное всматривание, вчувствование в эмоциональное состояние, внутренний мир ребенка, в происходящие в нем изменения, в особенности душевного строя – все это создает основу для глубокого взаимопонимания между детьми и родителями и требует от родителей проявления эмпатии.

Помимо диалога важно принятие ребенка. Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей. Принимать ребенка – значит утверждать неповторимое существование именно этого человека, со всеми свойственными ему качествами. Необходимо с особым вниманием относиться к тем оценкам, которые постоянно высказывают родители в общении с детьми. Следует категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка или присущих ему качеств характера. Каждое такое высказывание, каким бы справедливым по сути оно ни было, какой бы ситуацией ни вызывалось, наносит серьезный вред контакту с ребенком, нарушает уверенность в родительской любви. Развивая эмпатические тенденции, родителям следует не оценивать негативно самого ребенка, а подвергать критике только неверно осуществленное действие или ошибочный, необдуманый поступок.

В практике работы можно часто услышать от родителей такой вопрос: «Но разве нельзя ошибиться? Например, думать, что тебе понятно поведение ребенка, а на самом деле ты заблуждаешься?» Когда дети совершают иррациональные поступки, они чувствуют себя очень одиноко. Они думают, что никто и никогда себя так не чувствовал. Они никогда не думают, что и их родители когда-нибудь чувствовали себя так. Даже если объяснение родителя будет и не совсем точным, ребенком почувствуется, что его пытаются понять а не просто считают плохим.

Сегодня, когда родители часто воспитывают своих детей в одиночку, матери работают, а общество, в котором мы живем, порождает столько стрессов, что они отражаются на детях. Хочется добавить, что любому родителю не удастся справиться со стрессом, и соответственно, со своим раздражением по поводу ребенка, если он будет совсем один. Каждый нуждается в поддержке не только родственников и друзей, но и специалистов, таких, как врачи, учителя, социальные работники и, конечно, психологи.

Родителям необходима информация по волнующим их вопросам, нужна возможность поделиться своими чувствами с другими, нужно сочувствие, время, интересы, привязанности, которые могли бы обогащать родителей, как личностей, развивать такие качества как терпение, эмпатию, учить выражать свои чувства адекватно.

Кроме того родителям необходимо уметь уважать себя и своих детей. Это помогает ребенку становиться полноценной, развитой личностью, формирует положительные детско-родительские отношения. Родителям важно понимать

ребенка, его желания и интересы, терпеливо помогая осуществлению одних и столь же терпеливо отсекая другие.

Тот, кто наиболее чуток к эмоциональному состоянию другого, охотно помогает и наименее склонен к агрессии. Сочувствие и альтруистическое поведение свойственны детям, родители которых разъяснили им нравственные нормы, а не прививали их строгими мерами.

Нарушение эмоционального контакта с родителями, отсутствие эмоционального принятия и эмпатического понимания тяжело травмирует психику ребенка, оказывает отрицательное влияние на развитие детей, формирование личности ребенка.

В своем исследовании Кузьмина В.П. делает вывод о том, что «...эмпатия является связующим звеном в отношениях между взрослым и ребенком, определяющих вхождение последнего в сообщество сверстников. Сформированная эмпатия оптимизирует процесс социализации ребенка, придавая ему гуманистическую, духовную направленность. Форма и устойчивость проявления эмпатии ребенка к сверстникам зависит от особенностей детско-родительских отношений в семье».

Между членами семьи складываются разные отношения: эмоционально-психологические и деловые. Эти отношения реализуются в ролевом сотрудничестве. Следует учитывать познавательные (т.е. интеллектуальные и рациональные) и эмоциональные (связанные с чувствами) виды общения в семье. Люди, общающиеся на когнитивном уровне, используют факты, а не эмоции. Они стараются избегать обсуждения вопросов, связанных с эмоциями: любовь, страх, тревога и т.д. Таким людям трудно ежедневно поддерживать своих близких (детей) и постоянно выражать им свою нежность, тепло и сочувствие. Люди, общающиеся на уровне эмоций, стараются разделить с другими свои чувства. Ибо разделенная радость удваивается, а разделенное горе становится вдвое меньше. Искренность чувств и эмоций создает атмосферу умиротворения, тепла и сердечности. В эмоциональном контакте ребенок нуждается с рождения. Он чутко улавливает всю гамму чувств, исходящих от матери, ее эмоции и настроение.

Умение выразить свои чувства, принять чувства другого и разделить их с другим особенно важны в родительско-детских отношениях.

Постижение эмоционального состояния, проникновение в переживания другого человека называется эмпатией.

Чтобы ваши отношения с людьми были хорошими, ваша манера общения должна передавать им, что вы:

- расцениваете их как равных и не собираетесь подчинять их своей воле;
- уважаете их право на личное мнение и не собираетесь убедить их встать на вашу точку зрения;
- уважаете и цените их решение;
- уважаете их ценности и опыт.

Свои навыки общения можно улучшать всегда. Когда ваши отношения лишены взаимопонимания, их можно оставить такими, каковы они есть, или

попытаться исправить. Единственные перемены, находящиеся под нашим полным контролем, – это перемены в нас самих.

Лучшая реакция на проблему другого человека – умение выслушать его. Выделены 5 условий эмпатийного слушания:

Первое – это внимание к собеседнику, к тому, что он говорит и что чувствует при этом.

Второе – умение нерефлексивно слушать (иногда это умение называют «пассивным слушанием»). Суть его не во внимательном молчании и невмешательстве в речь собеседника, а в понимании, одобрении или поддержке, которые выражаются невербально (жесты, мимика, кивание, взгляд). Нерефлексивное слушание оставляет мысли и чувства слушающего вне коммуникации, оно передает принятие ребенка, уважение его как личности.

Третье – умение рефлексивно слушать, т.е. обращаться к говорящему за:

– уточнениями, когда используются ключевые фразы типа: «Я не очень правильно понял...»; «Что ты имеешь в виду?» и т.д.;

– перефразирование, т.е. формулировка выраженного собеседником в иных выражениях. Перефразирование дает возможность говорящему увидеть, что его слушают и понимают, а если неправильно понимают, то возможно своевременно ввести соответствующие коррективы в сообщение;

– отражение чувств, когда акцент делается не на содержание сообщения, а на отражение слушающим чувств, выраженных говорящим, его эмоционального состояния.

Четвертым условием эмпатийного слушания является настройка на слушание (и вообще на общение), которая включает следующие установки:

– установка на одобрение собеседника, положительное отношение к нему;

– установка на принятие и веру в другого человека. Как ни парадоксально, но чем меньше мы судим говорящего, тем больше он становится самокритичным. Враждебность обычно возникает в общении с критичным и категоричным слушателем;

– установка на самоодобрение, т.е. внутреннее согласие с самим собой, внутреннее признание своего права на собственное мнение, принятие своих чувств.

Пятым условием эмпатийного слушания является умение понимать собеседника. Это умение заключается не только в способности понять любое чувство – гнев, печаль, радость и т.д., переживаемое другим человеком, с его внутренней позиции, но и ответное выражение своего понимания этих чувств. Понимание его чувств – вот что больше всего нужно ребенку.

Цель эмпатийного слушания – уловить эмоциональную окраску информации и ее субъективное значение для другого человека, проникнуть в систему его внутренних ценностей и понять, что истинно означает высказанное сообщение и какие чувства при этом испытывает собеседник. Эмпатийное слушание особенно необходимо в ситуации с высоким эмоциональным напряжением.

Эмпатийное слушание помогает ребенку открыто выразить беспокоящие его мысли и чувства. Именно открытое их выражение, а не стремление забыть или подавить – наилучший путь к освобождению от них. Оно помогает детям меньше

бояться негативных чувств. Когда взрослый показывает, что он принимает чувства ребенка, это помогает самому ребенку принять их.

Эмпатия – это как раз и есть способность чувствовать другого. Наше интуитивное умение безошибочно распознавать его чувства. То есть «совместно чувствовать», быть настроенным на его волну. Просто слышать, что у него на душе. Прямо сейчас, вот в этот самый момент. Как это бывает? Скажем, вы возвращаетесь домой, расстроенные неприятностям на работе. Вы заранее решили не беспокоить близких своими передрыгами и даже заготовил дежурную улыбку... Но первое, что вы слышите, войдя на порог своего дома, это: «Чем ты так расстроена, мамочка?» или «Почему ты такая грустная?» Чуткое сердце ваших родных прекрасно слышит, что вы на самом деле чувствуете. Вот так это и бывает. Потому что люди обладают способностью интуитивно чувствовать друг друга.

Это как если бы сказать человеку: «Я слышу, что сейчас у тебя на душе. И я понимаю тебя. Я знаю, как это бывает. Мы все это прекрасно умеем. Только не всегда пользуемся. И совершенно напрасно. Если мы хотим понимать людей, нам необходимо понимать их чувства. С этого начинается взаимное понимание. Секрет эмпатии прост: помнить, что людей объединяют чувства. Эмпатия, в этом смысле, великолепный инструмент, волшебный ключ для создания хороших взаимоотношений. Сначала вчувствоваться. Затем понять. Понимание – это следующий шаг. Это наше уважительное отношение к чувствам другого человека. Наша бережность, наша нежность, наша любовь. Вспомните знаменитую фразу из известного фильма: «Счастье – это когда тебя понимают». Мы все этого счастья хотим, это важно для нас. И приносить счастье другим хотим тоже. Стало быть, «смотреть сердцем» и «слушать сердцем» – для нас в природе вещей. Такова потребность мира наших чувств: быть в созвучии с другими. Какие трудности подстерегают нас на этом пути? Первая – это искушение устраивать «дознание» о причинах чувств другого человека. «Я же вижу, что тебе плохо. В чем дело? Нельзя же ходить по жизни с такой кислой миной...» Так мы убиваем взаимопонимание и близость в отношениях. Эмпатия – вне осуждения, вне оценок. Она не требует отчета. Она чтит жизнь чувств: «Я чувствую, что тебе плохо. Могу ли я что-нибудь сделать для тебя?» Эмпатия – это наша готовность принимать чужие чувства без претензий с нашей стороны. Другая трудность, поджидающая нас, – это домысливание и выдумывание чувств другого человека. Особенно трудно нам бывает проявлять симпатию именно с близкими людьми. Мы опасаемся ненароком обидеть своих любимых, задеть их чувства. Порой мы выказываем такую чрезмерную чуткость, что позавидует любой экстрасенс. Мы словно заранее «узнаем», как в другом отзовутся наши слова и поступки, и такая «телепатия» может серьезно усложнить нам жизнь. Вместо того, чтобы полноценно обмениваться чувствами, мы просто начинаем жить чувствами и проблемами другого человека. Надо ли нам настолько терять себя? Кого из наших близких обрадует, если мы теряем себя как личность? С кем тогда им прикажете взаимоотношения устанавливать? Очень трудно уважать человека, потерявшего свой внутренний мир. Кого уважать, с кем делиться, кого понимать, кого любить, если мы исчезли? Эмпатия – не растворение в другом. Более того, если нет нас,

эмпатия невозможна: кто будет сочувствовать? Глубоко прислушиваться к себе, узнавать и понимать свои чувства абсолютно необходимо, чтобы идти путем интуиции. В этом нет ничего сложного. Достаточно просто об этом помнить. А способность к эмпатии можно развить. Я привожу здесь несколько несложных упражнений, которые помогут вам насладиться искусством сочувствия. Эмпатийно понять другого человека нам помогают наши чувства, эмоциональный опыт и интуиция. Способность познавать себя и других с помощью логического анализа называется рефлексией. При эмпатии ты чувствуешь эмоциональное состояние партнера, в процессе рефлексии – осознаешь личностные особенности человека, делаешь выводы о его поступках. Можно рефлексировать впечатление, которое ты производишь на собеседника, – «ты в глазах партнера».

Как поступать со своими чувствами при общении с ребенком

Достаточно много ситуаций в общении с ребёнком, когда родителям бывает трудно сдерживать свои отрицательные эмоции, вызванные как поведением ребёнка, так и другими причинами. В предыдущей теме рассмотрены приёмы активного слушания ребёнка. Возникает закономерный вопрос: «А что делать маме с её собственными переживаниями и переполняющими её эмоциями?».

Давно известный факт – более 90 процентов информации о нашем внутреннем состоянии передаётся через «несловесные» каналы: поза, жесты, интонация, выражение лица, глаз. Именно поэтому чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе. Не стоит молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении, поскольку «несловесные» каналы быстрее слов донесут до ребёнка информацию о состоянии мамы. Также через некоторое время сдержанное отрицательное чувство всё равно прорывается наружу через резкие слова или действия, либо несёт прямую угрозу здоровью мамы (гипертония, гастрит и язва ЖКТ, нейродермит...).

Поэтому, если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, нужно сообщить ему об этом. При этом необходимо сказать так о своих чувствах ребёнку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для мамы. Для этого говорить о своих чувствах ребёнку нужно от первого лица. Сообщайте о себе, о своём переживании, а не о нём, не о его поведении. Высказывания такого рода называются «Я-сообщениями», потому что содержат личные местоимения Я, МНЕ, МЕНЯ. К примеру, малыш возится на полу с игрушкой, а мама спешно собирается куда-то, малыш путается у неё под ногами, мама начинает сердиться. Правильно сконструированное «Я-сообщение»: «Мне трудно собираться, когда под ногами кто-то вертится, и я всё время спотыкаюсь». Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе: «Перестань тут ходить, ты мне мешаешь». На первый взгляд разница между «Я-сообщением» и «Ты-сообщением» невелика, однако в ответ на «Ты-сообщение» ребёнок вправе обидеться, он будет защищаться и дерзить, поскольку необоснованно получает с вашей стороны оскорбление, упрёк, нравоучений, приказ и т.д.

Преимущества «Я-сообщения» над «Ты-сообщением»

Оно позволяет выразить свои негативные чувства в необидной для ребёнка форме. Дети всегда чувствуют скрытое недовольство родителей и волнуются по этому поводу.

«Я-сообщение» даёт возможность детям ближе узнать родителей, понять их чувства.

Когда родители искренни в выражении собственных чувств, они преподносят этим своим детям живой пример, что, в свою очередь, учит детей быть искренними.

Высказывая, своё чувство без приказа или выговора, родители оставляют за ребёнком право самому принять решение. Это способствует становлению его самостоятельности и учит ребёнка учитывать желания и переживания окружающих.

Ошибки родителей

Часто, начав с «Я-сообщения», родители заканчивают «Ты-сообщением»: «Мне не нравится, что ты обманываешь!» Надо: «Мне не нравится, когда дети обманывают!».

Родители боятся выразить истинное чувство, и также именно в той интенсивности, в которой его испытывают. Мы привыкли думать о словах, которые нужно сказать ребёнку, а не о своих чувствах. Сначала не думайте, что ответить ребёнку, а дайте себе отчёт в том, какое чувство вы испытываете в данный момент. Очень часто гнев (вы сердиты на ребёнка) – производная какого-то другого чувства: обиды, горечи, волнения, стыда, страха и т.д. Выразив истинное чувство, вы снижаете уровень своего гнева.