

## Юлия Гипенрейтер - „За родителите. Въпроси и отговори“

### Емоциите на детето

#### Ревност

Валентина (син на 3 години, дъщеря на 6 месеца):

Направих всичко възможно да подготвя сина си за раждането на дъщерята, но той въпреки всичко ревнува, веднъж дори й издра лицето. Как да вдъхна на едното дете обич към другото?

Нека първо си припомним за ревността на възрастните. Всеки родител със сигурност познава това чувство. А у детето тя може да е още по-силна, защото то не може да я овладее нито с разбиране, нито със съзнанието си.

Най-добре ще е да обсъдите с него какво чувства. Без да го упреквате, без да го критикувате, първо назовете чувството – та то е съвсем естествено. Освен това трябва да обградите по-голямото дете с много внимание. Непременно трябва да разберете, че то е в много тежко положение. Изчезнало е вниманието на родителите му, то изцяло е насочено към новороденото. Представете си, че детето все едно е леко неразположено и се нуждае от усилен грижи.

Мъдрите родители намират начин да избегнат детската ревност. Една млада майка направи така, че голямата й дъщеря и след раждането на братчето остана „главната“. Малкият според думите й „просто й висял под мишницата“, а с дъщеря си тя излизала и си играела както преди и наред с това общувала с нея като с помощничка. Момичето с удоволствие помагало на майка си и скоро много се привързало към братчето си.

Мария (синове на 5 и на 1 и половина години):

Какво да правя, цялото ми внимание е насочено към по-малкия? Непрестанно мисля само за него и виждам как страда по-големият.

Често се случва за майката по-голямото дете да отиде на заден план. И тя се притеснява, защото излиза така, все едно чувствата й към по-малкото дете са много по-силни. Какво може да й се препоръча в такъв случай? Да е честна пред самата себе си и детето. Тя може да обсъди тази тема с голямото дете.

– Знаеш ли, сега ми е трудно да ти отделям толкова време, както по-рано, но много бих искала. И на мен ми е мъчно за преди. Новороденото поглъща цялото ми внимание, ти сигурно го усещаш. Но ние имаме своите неща, които вършим вина ги заедно.

Важно е да предвидите общи занимания, та детето да знае: мама всеки ден ще му отдели определено време.

#### БОРБАТА ЗА ВНИМАНИЕ

Наталия (дъщеря на 4, син на 5 години):

Понякога децата ми не могат да си поделят мама. Когато се прибирам, искат да ме разкъсат на части. Всеки в битка за вниманието ми намира повод за плач, за капризи.

Разбирам какво се крие зад това тяхно поведение, но кой знае защо, с татко си те изразяват емоциите си по друг начин и не се стига до подобна ситуация.

Между другото, интересно е да се види какво прави таткото, та с него отношенията са по-различни. Може би мама много бързо и остро реагира на капризите и другите похвати за привличане на вниманието ѝ? Възможно е децата да изпитват недостиг на индивидуално внимание. Тогава ще е по-добре да остави с някого едното дете и да пообщува с другото, после обратно.

Моя позната американка имаше пет деца. Когато те всички станаха ученици, тя отиваше в училището за обедната почивка, вземаше едното дете и посвещаваше цялото си време – два часа – само на него. Така зареждаше с индивидуалното си внимание всяко от децата.

### **КАК ДА СИ ПОДЕЛЯТ ИГРАЧКАТА?**

Екатерина (дъщери на 3 и 1 и половина години):

Понякога става така, че и двете искат да си играят с една и съща играчка. Какво може да се направи? Не ми се ще малката да се сърди, но и спрямо голямата ще е несправедливо, ако я убедя да отстъпи.

С малката, разбира се, не може да се преговаря, защото тя не би разбрала. Така че трябва да се говори с голямата. Например така:

– Знам, че не искаш да ѝ дадеш играчката, тя си е твоя и е несправедливо да ти я вземе. Тя сигурно също си мисли, че е несправедливо да не ѝ я дадеш. Затова нека измислим нещо. Виж как може да стане. Играчката да остане някъде отстрани – нали я боли, като я дърпате напред-назад. После ще залисаме с нещо малката и ти ще си поиграеш. А след това ще я дадеш на нея да си поиграе.

Може да се измислят и други варианти на такъв разговор. Важното е да се помъчите да не засегнете „правата“ и чувството за справедливост на голямата с настояване да отстъпи само защото е „голяма“.

### **ДЕТЕТО МИ РЕВНУВА ОТ БАЩА СИ**

Елена (син на 2 години и 4 месеца):

Когато таткото го няма, чудесно си общуваме с детето, но щом баща му се прибере от работа, малкият започва да ме замеря с играчките, крещи: мамо, махай се! С мъжа ми сме в добри отношения. Какво да правим?

На грубото поведение на детето, независимо какъв е поводът, задължително се реагира веднага. Първо трябва да кажете:

– Искаш да удариш мама! Така не се прави! Не обичам така да правят децата!

После може да добавите:

– Нещо не ти харесва. Нещо те мъчи. Кажете ми какво те мъчи.

И го изслушайте.

Добре е и таткото да каже:

– И на мен не ми харесва така да се държат децата!

И леко да се отдръпне от детето.

Синът ви ще разбере, че с подобно поведение няма да заслужи вниманието на баща си.

Чувствителност

### **НИКАКВО СЪЧУВСТВИЕ**

Анна (дъщеря на 8 години):

Вечерта ме заболя главата. Дъщеря ми попита защо съм толкова тъжна. Отговорих ѝ, тя кимна: „Ааа. А ще ми почетеш ли?“. Неприятно ме изненада реакцията ѝ. Защото детето не прояви съчувствие.

Тук трябва да кажа три неща.

Първо. Децата не са с еднакво развита способност за съчувствие. Някои деца се грижат за животинки, тревожат се за близките – за мама, за баба, а други са по-концентрирани върху своите си интереси. Разликите в тази способност съм описала в новата ми книга за характерите. Може дъщеря ви да е от втория тип.

Второ. В известна степен тя е проявила съчувствие към вас. Не е настоявала: „Не, почети ми, мамо, почети ми!“ . Тя е забелязала, че сте тъжна, и ви е попитала. Това донякъде вече е съчувствие. И не ви е натяквала.

И трето. Трябва ли да очаквате от дете същото съчувствие, както от възрастен? Близкият човек ще ви намери хапче, ще ви помогне да си легнете, ще ви направи масаж. За децата е характерна здравословната егоцентричност. На дъщеря ви ѝ е мъчно, че ви боли главата, че сте тъжна. И ѝ е криво, че остава без приказка. Тоест и на двете ви е криво. Защо тогава нейното „криво“ стои по-долу от вашето – не е много ясно.

Нали сте чували шеговития израз, че „егоист е онзи, който обича себе си повече, отколкото мен“. Дали майките понякога не очакват детето да обича тях повече, отколкото себе си?

## **МАМО, ЖАЛ МИ Е ЗА ЖИТЕНАТА ПИТКА!**

Полина (син на 11 години):

Синът ми е много чувствителен, на мен прилича. Когато гледаме филм с тъжен край, и двамата плачем. Преди да прочете нова книга, синът ми пита: хубаво ли свършва? От една страна, ще ми се да му спестя неприятните емоции, но от друга – такъв е животът и той трябва да умее да преодолява трудностите, да надмогва загубите.

Ето именно пример за дете с повишена емоционалност. При подобна деликатна чувствителност децата често са таланти, проявяват склонност към творчество.

От друга страна, лесно ранимото дете не може да бъде предпазено от света и то трябва да се справя с трудните ситуации, да му се помага да ги възприема. Важно е детето да бъде научено да вижда различните страни на неприятностите, включително и положителните. Не всичко лошо е лошо. „Лошото“ може да кали характера, да вдъхне нови сили.

Чудесна е книгата на Алън Маршъл „Мога да прескачам локви“: за момче инвалид, което успява героично да преодолее недъга си. Вашият единайсетгодишен син може спокойно да прочете тази книга, тя ще му е от полза.

## **ЗАЩО ДЕЦАТА ОБИЧАТ ДА БЪДАТ ПЛАШЕНИ?**

Децата понякога изпитват недостиг на силни емоции. Те интуитивно чувстват, че трябва да се научат да преодоляват страховете си. Затова си играят на „страшни“ неща. Спомнете си разните истории за черната стая или за страшната ръка, които се разказват в детските компании.

Децата се сплашват помежду си, за да изживеят с пълна сила страха, да го преодолеят и да „оцелеят“. Когато възрастни прекалено ги предпазват, те си търсят „приключения“ тайно от родителите – влизат в изоставени постройки, качват се по тавани, слизат в мазета, по селата ходят на гробищата. Това е много добре описано от Мария Осорина в нейната книга.