

Когато детето се оплаче: Ана ми каза, че съм тъпа

При конфликт между хлапетата какво трябва да е участието на родители

Детето се прибира разплакано в къщи от градина или от училище, защото е било нагрубено или обидено. „Ана ми каза, че съм тъпа!“ „Васко ме бутна и щипе!“ „Никой не иска да си играе с мен!“ „Соня наговаря момичетата да не говорят с мен!“

Родителите са гневни, опитват да го успокоят, но не винаги намират точните думи. Понякога, водени от собствения си негативен опит в детството, пренасят грешни модели. Например: „Е, какво толкова. И на мен ми се присмиваха като малък! Или пък: „Вероятно ти пръв си започнал!“ „Като не иска да е приятелка с теб, нека не е!“ „Не им обръщай внимание!“

Все съвети, които не вършат никаква работа, а може и да нанесат вреда. Как да действваме, за да защитим детето в подобни ситуации, да го научим правилно да общува с околните, без да загърбва собствените си чувства, разказва семейният психолог Ирина Чеснова.

Не оставяйте детето само да се оправя в ситуацията

Нека започнем с това, което не бива да правим.

Не е добра идея да се дистанцирате и се придържате към стратегия на „ненамеса“ с надеждата, че проблемът ще се реши от само себе си. Това не е от полза за детето. Защото то ще се окаже само в непозната и тревожна за него ситуация. То все още има малък житейски опит и не знае как да се измъкне. Във всяка възраст то трябва да усеща, че е защитено, че има на кого да разчита и кого да помоли за помощ.

Не го обявявайте за виновно

Не му казвайте: „Ти просто не умееш да поддържаш приятелства!“ или пък „Вероятно ти сам си го предизвикал!“ В тези обвинения няма нищо градиво. Как те биха решили проблема? Как ще научат детето да създава приятелство, да се договаря, отчитайки собствените си и чуждите интереси, да проявява гъвкавост, да съчувства и, ако е нужно, да отстоява себе си.

Не го превръщайте в жертва

Понякога, без да съзнаваме, превръщаме детето в жертва, говорейки му „Миличкото, добри хора винаги страдат“, обявяваме околните за тирани („Те са лоши, защото ти завиждат!“), а вие се явявате в ролята на спасителя: „Утре ще дойда с теб в училище, нека само някой се опита да те обиди!“

От тези три позиции – Жертва – Тиранин – Спасител, се получава така нареченият „триъгълник на Карпман“, по който се развиват всички нездравни взаимоотношения. Проблемът е, че когато човек се завърти в този кръг, излизане няма. Просто ролите се сменят. Вие като Спасител отивате да се разправите с Тиранина, но носейки възмездие, сам ставате тиранин. Ако обаче срещнете отпор (разправия с друг родител-защитник), влизате в ролята на жертва. Подобен модел за никого не носи удовлетворение и щастие.

Признайте му правото да преживява

Изслушайте детето и отразете неговите чувства. *„Когато те обиждат, не искат да играят или да разговарят с теб, е наистина тъжно. Естествено е, да не знаеш какво да правиш и да си много ядосан. Тази реакция е напълно естествена. Никак не е приятно да чуваш такива думи“*, му кажете или пък: *„Виждам, че ти е тъжно и обидно. И на мен веднъж като дете ми откраднаха портмонето и много плаках!“*

Изслушайте подробности, без да давате оценки

Попитайте детето дали то вижда път за разрешаване на конфликтната ситуация. То може да предложи мъдро решение.

Ако то ви пита, защо се случва това, може да му кажете, че хората са различни. Някои толкова силно се различават от нас, че с тях просто не може да намерим общ език. Добре е да увеличим дистанцията и просто да не общуваме с тях.

Предложете заедно да търсите решение

Ако детето иска помощ как да се оправи в определена ситуация, заедно потърсете решение. Главното правило е, уважение към себе си и към другите. Може да кажете:

- Ако сте се скарали за някаква глупост и смяташ, че е правилно да се извините един на друг, може ти да направиш първата стъпка. Това е много достойно!

- Следващият път, когато Ани ти каже, че си глупава, може да ѝ отговориш, че ти е страшно неприятно да слушаш това и, че смяташ, че тя не трябва да те обижда. Ако обаче това се повтори пак и пак, си помисли дали да останете приятелки.

- Ако Васко отново опита да те ошипе, спри ръката му. Кажете му, да не прави това с теб. Ако не престане, отиди при учителката и спокойно разкажи как се държи той.

- Може директно да попиташ Соня защо се държи така. И как би се почувствала тя, ако някой постъпи с нея така.

Покажете на детето, че го обичате

Покажете на детето как с достойнство да отстоява себе си. *„Не е нужно да се оправдаваш, нито да налиташ на бой и с юмруци да решаваеш спора, още по-малко да бягаеш в някой ъгъл за да плачеш. Запази спокойствие и невъзмутим вид. Погледни натрапника решително в очите и кажи директно, че това, което говори или прави не ти харесва.“* Ако останалите деца ти се смеят, смени тактиката. Покажи на тези, които се подиграват, че шегите им не са никак остроумни и не те засягат. И понеже не са истина, няма как да им се обидиш. След това спокойно се махни от мястото, където тези деца са се събрали.

Мона Василева