

Взаимодействие с детьми по-нарративному

В современном мире у каждого человека существует много ролей и ежедневных задач. Их количество значительно увеличивается, если Вы – родитель. Конечно, все наши роли и задачи делают жизнь насыщенной и интересной, самореализацию стремительной, а темп жизни достаточно высоким. Но, к сожалению, очень часто возникают ситуации, когда мы, родители, забываем о самом главном – общении с нашими детьми. Да, мы работаем, чтобы дети ни в чем не нуждались. Да, мы организовываем образование детей (основное и дополнительное), помогая им в поисках себя и своих талантов. Да, многие наши действия совершаются ради наших детей. Но мы забываем, что для полноценного, здорового развития детям необходимо живое, естественное общение с родителями. Без телефонов и других гаджетов, настоящее общение.

Вы справедливо можете задать вопрос: где взять время на полноценное общение, если свободного хватает только на то, чтобы убрать игрушки, сделать уроки или прочитать нотации о нежелательном поведении нашего любимого чада. Мы предлагаем Вам познакомиться с одним из подходов в психологии, техники из которого можно и нужно использовать при взаимодействии в домашнем кругу, повышая качество общения и грамотно расставляя приоритеты.

Итак, речь пойдет о нарративном подходе в психологии.

Нарративный подход – одно из современных направлений в психологии, сосредоточенный на глубоком и всестороннем исследовании историй в жизни человека, помогающий ему занять определенную позицию по отношению к ним.

На первый взгляд не верится, что такой подход можно использовать в общении с детьми, правда? Попробуем вспомнить, с какими проблемами чаще всего встречаются родители? Капризы и слезы? Протесты?

Разбросанные игрушки? Невыученные уроки? И при чем же тут психология, и, тем более, нарративный подход?

Для начала давайте вспомним, что дети – это в первую очередь дети. Они не могут взять на себя ответственность за свое поведение и поступки в силу своей незрелости. Каждый раз, чувствуя в себе негодование по поводу разбросанных игрушек или невыученных уроков, вспоминайте эту мысль. И, уже актуализировав у себя это ценное знание, познакомимся с основными идеями нарративного подхода:

- ✓ каждый человек уникален;
- ✓ каждый человек сам эксперт в своей жизни;
- ✓ человек – это человек, а проблема – это проблема (М. Уайт);
- ✓ общество оказывает на человека влияние, и важно научиться отделять общественное от личного.

Что может сделать родитель?

Все мы с Вами знаем, что жизнь состоит из ряда событий. Каждое событие – это отдельная история, на которую можно посмотреть с разных сторон, а, соответственно, и рассказать ее можно по-разному. И когда Вы выстраиваете общение с ребенком, важно показать ему, что на любую ситуацию или историю можно посмотреть под разными углами.

Необходимо предлагать ребенку разные истории о прошедшем событии, показывая, чему его это учит, что хорошего можно извлечь. Скорее всего, сразу Вы не получите результата, но зерно полиисторичности - способность воспринимать ситуацию с разных сторон – Вы посеете, и через некоторое время оно даст хороший урожай. Ребенок получит не только Ваше внимание, участие, но и возможность становиться автором своей жизни, выбирая из контекста разных историй предпочитаемое, подрастая в русле позитивных сценариев.

Игра «Как выглядит»

В этой игре можно научиться представлять переживания в виде отдельного персонажа.

Вы можете предложить: «Давай поиграем? Будем представлять, как выглядит радость? Хочешь?». Можно попробовать представлять мечты, счастье, веселье, грусть, злость и пр.

Примерные вопросы:

1. Какого размера Радость?
2. На кого она похожа?
3. Какого цвета?
4. Какие глаза, нос, уши и пр.?
5. Во что одета?
6. Что говорит?
7. Как двигается?
8. Что любит?
9. Когда приходит Радость к тебе в гости?
10. А что нравится ей? Что может помочь позвать Радость?
11. Чего она хочет? и т.п.

Совместно с игрой или самостоятельно вы можете предложить детям рисовать их переживания, ситуации в школе, детском саду, семье и т.д.

Также важно помочь ребенку, задавая вопросы, ведущие к прояснению его сильных сторон.

Рисую такой яркий образ своих переживаний на листе бумаги или в диалоге с вами, ребенок не только развивает воображение, но и учится понимать свой внутренний мир вот так легко и интересно. Это понимание становится важной ступенькой на развитии устойчивости к неприятностям в последующей жизни. Через игру ваш малыш будет узнавать, что Обида чего-то хочет от него, что с ней можно договориться, и еще она может предупреждать о чем-то или даже защищать что-то важное для него.

Помните, Вы - родитель, и в Ваших руках создать уютную зону безопасности, которая останется в опыте вашего ребенка на всю жизнь. Вы можете использовать возможности нарративной практики для большего понимания переживаний своего ребенка, укрепления доверительных отношений, развития осознанности, воображения, исследования значимости влияния на истории жизни друг друга.

Ни в коем случае не берите на себя роль психотерапевта. При возникновении у ребенка сильных страхов, тревоги, переживаний стоит обратиться к профессионалу за квалифицированной помощью.

Если Вам интересен нарративный подход в психологии, Вы хотите познакомиться с другими играми, техниками и полезной информацией, приглашаем Вас в наше сообщество «Я и мой подросток» в социальной сети Вконтакте, а также ждем на индивидуальных консультациях и занятиях.