

Упражнение: как справляться с трудными эмоциями

Ответьте на следующие вопросы. Это поможет вам увидеть свою реакцию на чувства ребенка:

1. Подумайте о следующих чувствах: радость, волнение, счастье, удовлетворенность, тоска, злость, одиночество, смущение, страх, стыд, грусть, боль от предательства, беспомощность, депрессия, чувство отверженности. Какие из них смущают вас, когда их испытывает ваш ребенок?
2. Почему они вас смущают?
3. Какая из защитных реакций (капитуляция, избегание или компенсация) «включается», когда вы замечаете эти эмоции в своих детях?
4. В чем он проявляется? Например, вы вините себя, избегаете общения и уходите, или становитесь вспыльчивыми со своими детьми. Возможно, вы позволяете своему супругу (или супруге) иметь с ними дело или вините во всем себя, уединяетесь и грустите?
5. Вы ведете себя каждый раз одинаково, когда ребенок испытывает такие чувства?
6. Помните ли вы какие-то ситуации из *вашего* детства, в которых проявлялись подобные чувства? (Возможно, их испытывали вы сами или кто-то из тех, кто был рядом.)
7. Ваши родители одобряли эти чувства?
8. Как родители имели дело с *вашими* эмоциями, если говорить в целом?
9. Как вы при этом себя чувствовали?
10. Что бы вы хотели, чтобы они сказали или сделали вместо этого?
11. Чего вы от них хотели?
12. Итак, как вы справлялись со своими чувствами в детстве? Можете ли вы вспомнить, что именно вы делали?
13. Когда ваш ребенок испытывает подобные чувства, вы поступаете так же или иначе?
14. Как вы думаете, каких слов или действий ожидают от вас ваши дети?
15. Если бы вы так поступили, как бы вы себя чувствовали сейчас?
16. Понимаете ли вы, что избегать разговоров о чувствах со своими детьми значит вредить им?