КАК СЕМЕЙНЫЕ ИСТОРИИ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ ПЕРЕЖИТЬ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

Во времена огромного стресса нас поддерживают истории

Особенно важны семейные воспоминания. Когда дети изучают семейные истории, они становятся её частью; это укрепляет эмоциональные узы и помогает им осмысливать свой опыт, когда происходит что-то лишённое смысла вроде глобальной пандемии.

Когда нам неясно, что делать, мы хотим знать, как люди справлялись в прошлом. Вы можете заметить, что это происходило в СМИ во время эпидемии ковида. В статьях, период сравнивался с историческими событиями, такими как пандемия гриппа 1918 года и теракт 11 сентября». «Произошло ужасное; мы подверглись нападению. Но вся страна объединилась, выстояла и смогла восстановиться».

Такие истории помогают создавать общую способность к сопротивляемости. И это работает как для целых стран, так и в рамках семьи. За десятилетия исследований Фивуш и её коллега по университету психолог Маршалл Дюк разработали мерную шкалу познаний ребёнка в истории своей семьи. Они провели исследование с использованием этой шкалы, которое длилось два года и началось незадолго до теракта 11 сентября.

«Мы обнаружили, что в тех семьях, где регулярно и эмоционально говорили о сложных семейных событиях с детьми 10-12 лет, дети психологически справлялись с разными ситуациями все два года исследований лучше, чем в тех семьях, где о проблемных моментах прошлого рассказывали обрывочнее и не так эмоционально», отметила Фивуш.
Для исследования брали только сопоставимые по характеристикам семьи: представителей среднего класса, с двумя родителями, живущими вместе с детьми.

Стандартизированные изменения показали, что у детей в семьях, где регулярно рассказывали семейные истории, были лучше самооценка, выше уровень социальной компетентности, качественнее отношения с друзьями и меньше беспокойства и стресса. По оценкам родителей, они также показывали меньше поведенческих проблем.

Как стоит рассказывать семейные истории?

Истории надо адаптировать под возраст слушателя, чтобы ребёнок мог их понять и сопереживать им.

К примеру, дети, не достигшие подросткового возраста, не готовы переваривать сложные истории.
С маленькими детьми лучше обсуждать свой собственный опыт в аналогичных ситуациях, это поможет им справляться со своими чувствами Вы можете начать с того, чтобы задавать вопросы без осуждения, например, почему ребёнок вчера расстроился, что мог сделать, чтобы почувствовать себя лучше, и что вы вместе можете сделать.

Она приводит в пример девочку, забывшую любимую книгу в школе и взволнованную тем, что книга исчезнет. Мама могла бы рассказать ей, как когда-то забыла любимую игрушку, но потом сходила вместе с отцом и вдвоём они нашли ту игрушку.

Рассказывайте им истории из вашей жизни». Вроде того, что ваш брат тоже часто дразнил вас, а теперь он дядя Билл, и мы друг друга любим. Маленькие дети обожают истории о том, как родители были маленькими.

Дети младшего подросткового возраста начинают лучше осознавать большие картины прошлого. «К 10 годам дети уже умеют думать абстрактно, и, скорее всего, уже задумываются, что их может ждать в будущем».

На этом этапе дети могут знакомиться с историями, уходящими дальше в прошлое, в том числе такими, где нет счастливого конца или оптимистической нотки. Детям этого возраста уже можно рассказывать, как пережили трудные времена их бабушки и дедушки, но предупредить, что никогда не знаешь, чем закончатся трудные времена для семьи теперь.

Примеры членов семьи - которые сумели всё пережить, просто потихоньку двигаясь вперёд и поддерживая семейные связи, - дают детям ощущение, что и их семья найдёт способ справиться с ситуацией.

В младшем подростковом возрасте дети особенно уязвимы. В этом возрасте они начинают обдумывать глобальные вопросы – что они такое, что для них важно; думают о том, как сложится их жизнь.

Со старшими подростками, примерно с шестнадцати лет, можно говорить о том, что люди – и родители – уязвимы. При этом вано подчеркнуть, что вместе, всей семьёй, люди могут быть сильнее. Она также предлагает поискать способы дать подросткам определённую позитивную роль в поддержке детей младшего возраста.

Люди в действительности альтруистичны и отзывчивы. Нам хорошо, когда мы помогаем другим, особенно тем, кого мы любим. Это улучшит самоощущение каждого в семье и отношения друг с другом.

Ценны и бессмысленные или смешные семейные истории, рассказываемые спонтанно. Когда вы готовите вместе с детьми, это идеальное время, чтобы рассказать, как мама научила вас готовить это блюдо и как вы ели его по пятницам.

Подросткам особенно важны такие истории, добавляет она: Пусть они закатывают глаза, всё равно они слушают… Эти действительно обыденные, повседневные истории дают им чувство стабильности жизни, ощущение преемственности, прочности семейных отношений и ценностей. Им нужно знать, что они продолжают линию сильных, стойких, смелых людей. И умеющих готовить

Ощущение того, кто ты есть, не появляется из ниоткуда, само по себе. Оно уходит корнями в историю поколений семьи.

Подготовил педагог-психолог Е.В. Лаптева