Может ли родитель быть слишком эмпатичным?

Как вы думаете, на какую работу больше всего похоже родительство?

1. Генеральный директор корпорации
2. Учитель
3. Канатоходец
4. Все вышеперечисленное

Правильный ответ, разумеется, номер 4. Но, будучи психологом и матерью, я наблюдала множество способов справиться с родительскими задачами. И могу с уверенностью сказать, что сложнее всего приходится родителям, решившим, что родительство больше всего походит на эквилибристику.

Безусловно, родительсво требует от нас умения балансировать. Нам нужно дисциплинировать своих детей, но не быть слишком строгими. Мы должны помогать своим детям, но не прибегать к гиперзаботе. Нам стоит рассказывать детям об опасностях этого мира, но так, чтобы не напугать их.

Большинство родителей вполне успешно справляются с необходимостью постоянно искать баланс. Но существует одна сторона родительства, в которой соблюдать баланс достаточно сложно.

Эмпатия

Эмпатия происходит, когда вы чувствуете эмоции другого человека вместе с ним. Она является огромной силой, которая несет в себе гуманность, питая и насыщая человечество.

Но если эмпатия – это настолько хорошая вещь, то как ее может быть слишком много? Особенно тогда, когда речь идет о связи родителя и ребенка?

«Родитель без эмпатии – все равно, что хирург, оперирующий тупым скальпелем в тускло освещенной комнате. Результаты вряд ли будут удовлетворительными. Но и переизбыток эмпатии может дать негативный результат», - комментирует психолог Джонис Вебб.

Если в детско-родительских отношениях соблюден баланс эмпатии, родитель может научить ребенка многим полезным вещам. Например:

- Между нами существует прочная связь.
- Я понимаю тебя.
- Ты важен мне.
- Твои чувства важны и они имеют для меня значение.

- Я всегда готов помочь тебе.

Зная об этих простых вещах, ребенок растет в атмосфере принятия и любви, которая является противоположностью эмоциональному пренебрежению со стороны родителей.

Но, разумеется, все хорошо в меру. Многие жизненно необходимые и полезные ресурсы (вода, еда, витамины и даже деньги), которые обычно приносят пользу, способны навредить человеку, если их слишком много.

3 примера тому, как родительская эмпатия может навредить ребенку

1. Эмпатия родителя дает ребенку ощущение, что он главный.
2. Эмпатия мешает устанавливать границы.
3. Эмпатия мешает родителю осознать собственные чувства и потребности.

Эти три закономерности происходят в детско-родительских отношениях намного чаще, чем вы можете предположить. Если родитель рос в семье, где его чувства и эмоции не учитывались, скорее всего, он будет пытаться не допустить подобного в отношениях со своим ребенком. Недостаток эмпатии со стороны собственных родителей может привести к тому, что родитель становится слишком эмпатичным. Это происходит, потому что ему сложно понять, как много эмпатии требуется его ребенку.

Следуйте трем рекомендациям, которые помогут вам соблюдать баланс эмпатии:

1. **Помните, что эмпатии недостаточно.** Родительская задача заключается не только в том, чтобы чувствовать эмоции своего ребенка, но и в том, чтобы научить его справляться с этими эмоциями. Эмпатия – отличное начало. Следующим шагом будет научить ребенка преодолевать собственный гнев, справляться с грустью и понимать свою боль. При помощи этих процессов ваш ребенок усвоит, что его чувства имеют значение, но не «командуют парадом».
2. **«Границы эмпатии – ваша цель».** Всегда помните, что когда вы чувствуете эмоции вашего ребенка, вам сложнее устанавливать границы. Однако, ребенку необходимы границы, чтобы справляться с собственным поведением. Например: «Я понимаю, что ты злишься, но прежде, чем пойти гулять, тебе нужно закончить домашнюю работу».
3. **Осознание собственных чувств и эмоций делают вас лучшим родителем.** Помочь своему ребенку нелегко, когда вы «теряетесь» в его чувствах. Если вы четко проводите границу между собой и собственным ребенком, вам будет легче заботиться о нем. Кроме того, такой подход сообщает ему, что его чувства важны, но не менее важны и чувства других людей.

В ситуации эмоциональной депривации родители показывают ребенку, что его чувства не имеют значения и учат его игнорировать их.

Если родитель обращает внимание на свои чувства и потребности, ребенок научится делать то же самое.

Эмпатия? Есть!

Границы? Есть!

Внимание к собственным чувствам? Есть!

Поздравляем! Вы отлично справляетесь с соблюдением баланса в отношениях со своим ребенком.

Оригинальная статья: Jonice Webb, - Can A Parent Have Too Much Empathy?. PsychCentral, June 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: эмпатия, дети, родители, материнство, детская психология, психология

Источник фото: unsplash.com

