

О детских чувствах.

Жизнь с детьми может быть очень разнообразной: иногда все идет легко и радостно, а бывают и очень трудные дни.

Часто ли вы сталкиваетесь с такими комментариями ваших детей:

-Мама, ты дала мне синюю чашку, а я сегодня я хочу пить из розовой, аaaaaa!

-Я не буду одевать эту куртку, я хочу идти в футболке, аaaa! (а на улице зима, -25)

-Я не пойду в свою комнату, ты вообще не имеешь права наказывать меня!

На самом деле дети **ведут** себя ровно так, как они себя **чувствуют**. Что чувствует ребенок, который вступает с родителями в словесную перепалку?

- Раздражение
- Злость или даже гнев
- Обиду

Массу негативных чувств. При этом дети, которые **чувствуют себя хорошо** и **ведут себя хорошо**. Получается, парадокс. Как же помочь своему ребенку **чувствовать себя хорошо**.

Сегодня обсудим некоторые моменты детско-родительской коммуникации, которые могут помочь вам легче быть мамами и папами. Для этого нам потребуется всего 4 правила, в этой статье мы рассмотрим первое: **помогаем детям справляться со своими чувствами**.



Разберем гипотетическую ситуацию. Представьте, что вы на работе. Ваш начальник просит вас немедленно выполнить для него дополнительную работу. Вы очень загружены в течение рабочего дня, у вас буквально нет времени даже на обед. Наступает конец рабочего дня и начальник подходит к вам с просьбой отдать ему готовую часть работы. А вы не успели ее выполнить и пытаетесь объяснить, как вы были загружены весь день. Он прерывает вас и громким, злобным голосом кричит: «Меня не интересуют ваши оправдания! Я плачу вам зарплату не за то, чтобы вы весь день сидели на стуле и занимались не понятно какими делами!» Вы открываете рот, чтобы что-то ответить, но он резко прерывает ваше намерение и говорит: «Хватит!», разворачивается и уходит.

Ваши коллеги делают вид, что они вообще ничего не видели и не слышали. Вы собираетесь и покидаете свое рабочее место. По дороге домой вы встречаете друга. Поскольку вы все еще очень расстроены сложившейся ситуацией с начальником, решаете поделиться наболевшим.

Далее предлагается 8 разных стратегий помощи вам. Подумайте, что бы вы хотели услышать от друга в подобной ситуации.

1. Отрицание чувств: «Нет причин так расстраиваться, ты что! Глупо испытывать подобные чувства! Ты просто устал и делаешь из мухи слона. Не может быть все так плохо. Лучше улыбнись, тебе очень идет улыбка».
2. Философский ответ: «Слушай, ведь жизнь именно такая. Не всегда все происходит так, как мы того желаем. Научись относиться к таким ситуациям проще».
3. Совет: «Знаешь, что надо тебе завтра сделать? Зайди утром в кабинет к начальнику и скажи: «Простите, я был не прав». Затем сядь и закончи ту часть работы, которую он попросил тебя выполнить. Если ты умный и тебе нужна эта работа, ты поступишь именно так».
4. Вопросы: «Какие именно срочные дела привели к такому разговору? Разве ты не знал, что он рассердится? А раньше такое случалось? Почему ты не пошел за ним с объяснениями?»
5. Защита другого человека: «Я понимаю твоего начальника. У него итак жуткий цейтнот, а тут ты его подводишь».
6. Жалость: «Ой, бедняга. Это ужасно! Я тебе так сочувствую, я сейчас просто заплачу!»
7. Попытка психоанализа: «Тебе не приходило в голову, что реальная причина твоего расстройства о том, что твой начальник символизирует фигуру отца в твоей жизни?»
8. Сопереживание: «Да уж, это довольно неприятное переживание. Подвергнуться такой резкой критике в присутствии коллег – это нелегко пережить».

Из приведенных типичных реакций на неприятную ситуацию можно понять, насколько тяжело бывает нашим детям быть подвергнутыми публичному выражению негатива в их сторону. И меньше всего нам захочется услышать советы, философские излияния или поддержку другого человека.

Но как только кто-то готов *по-настоящему выслушать* человека, признать его внутреннюю боль и дать возможность поделиться своими чувствами, любой человек начинает чувствовать себя менее расстроенным, но более способным справиться со своими чувствами и своими проблемами. И наши дети точно также готовы справиться со своими трудностями, если кто-то рядом готов их выслушивать и им сопереживать.

Чтобы помочь своему ребенку разобраться в чувствах:

1. Выслушайте его внимательно
2. Разделите его чувства (с помощью слов: «да», «я слушаю тебя», «понимаю» и т.д.)
3. Назовите его чувства («тебе обидно», «ты расстроен» и т.д.)
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка

Желаем вам удачи!

По вопросам развития и воспитания вашего ребенка, вы можете обратиться к педагогу-психологу МДОУ «Детского сада № 81» Наталии Николаевне Гужовой.

(в статье использован материал книги А.Фабер, Э. Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»)