

## Выступление на родительском собрании:

### «Как прийти к полному взаимопониманию с детьми, или как помочь детям справиться со своими чувствами?»

**Научитесь принимать чувства ваших детей.** Что это значит?

Обычно, мы отрицаем чувства детей, а это их раздражает. И тем самым мы учим их не понимать свои собственные чувства.

Давайте представим, что ваш ребенок говорит вам:

- Я устал.
- Ты не мог устать, ты только что дремал.
- Но я устал.
- Ты не устал, ты просто маленький соня.

Или:

- Здесь жарко.
- Здесь холодно, не снимай кофту.
- Нет, мне жарко.
- Я сказала, не снимай кофту.
- Нет, мне жарко.

Таким образом, множество наших разговоров с детьми превращаются в споры, и они на нас раздражаются. Никому же не хочется, чтобы дети на нас злились?

Ребенок говорит нам, что устал, мы говорим: «Ты не мог устать». Говорит, что ему жарко, мы говорим: «Здесь холодно».

Нужно поставить себя на место ребенка и задать себе вопрос, что бы вы чувствовали на его месте, когда вам так говорят?

Как можно сказать:

- Я устал.
- Так, значит, ты все еще чувствуешь себя уставшим, несмотря на то, что ты только что дремал.

Или:

- Здесь жарко.
- Мне холодно, но тебе здесь жарко.

То есть, нужно назвать чувство ребенка, признать его. И здесь нет правых, или неправых. Каждый из вас чувствует то, что чувствует.

Чтобы внимательно слушать, не обязательно что-то отвечать, просто сочувственное молчание – это всё, что нужно ребенку.

- Кто-то украл мой новый карандаш.
- Ты уверена, что не потеряла его?
- Уверена, он лежал на парте, когда я пошла в туалет.
- Чего же ты хочешь, если разбрасываешь везде свои вещи? Это уже не первый раз. Всё время тебе говорю: складывай свои вещи в портфель. Ты никогда меня не слушаешь.

И что может ребенок нам на это ответить:

- Оставь меня в покое.

Попробуйте не обвинять ребенка, не задавать ему вопросы и не давать советы, но разделите его переживания с помощью слов (да, хм, понятно). Возможно, вы удивитесь, но тогда ребенок способен даже придумать свое собственное решение проблемы:

- Кто-то украл мой новый карандаш.
- Да?
- Я оставила его на парте, когда пошла в туалет, и кто-то взял его.
- Хм.
- У меня уже третий раз своровали карандаш.
- Ого.
- Знаю, теперь, когда буду выходить из класса, буду прятать карандаш в портфель.
- Понятно...

Видите разницу?

Коснусь такой ситуации, когда у ребенка, например, умерло домашнее животное. Почему мы

говорим об этом? Потому что очень важно в такой ситуации действительно поддержать ребенка, чтобы он понял, что вы признаете его чувства, его боль.

- Моя черепашка умерла.
- Не расстраивайся так, не плачь, это всего лишь черепаха.
- (ребенок, скорее всего, начнет плакать ещё сильнее).
- Прекрати, я куплю тебе новую черепаху.
- Не хочу другую.

Как бы мы не убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только больше будет расстраиваться. Не бойтесь назвать чувство ребенка, вы не сделаете этим хуже.

Дело в том, что, если ребенок слышит название того, что он ощущает, то он успокаивается, потому что понимает, что кто-то признал его чувства.

- Моя черепашка умерла.
- О, нет, это ужасно! (представить не могу ту боль, что ты сейчас чувствуешь).
- Она была моим другом.
- Потерять друга больно.
- Я учила ее всяким трюкам.
- Вам было весело вместе.
- Я кормила ее каждый день...
- Ты действительно заботилась об этой черепашке.

Когда дети хотят что-то, чего у них нет, мы взрослые, обычно пытаемся объяснить, почему у них этого нет. Но не нужно этого делать, так они только сильнее будут с нами не согласны.

Пример того, как не надо делать:

- Я хочу мороженое.
- Оно закончилось.
- Хочу, хочу!
- Я только что тебе сказал, оно закончилось. Возьми лучше эту шоколадку.
- Нет! (ребенок падает на пол и бьет ногами).
- Ты ведешь себя как маленький!

Вместо этого, покажите, что вам понятны желания ребенка:

- Я хочу мороженое!
- Я бы хотел, чтобы у нас дома всегда оставалось мороженое для тебя.
- Я хочу его!
- Я слышу, как сильно ты его хочешь.
- Я бы хотел, чтобы оно у меня было сейчас.
- Я бы хотел стать волшебником, чтобы наколдовать тебе целую коробку мороженого! (то, есть мы подарили ребенку желаемое в фантазии).
- Ну, может тогда есть шоколадка?

Конечно, нужно искренне переживать, сочувствовать, иначе ребенок будет ощущать, что мы его обманываем.

Давайте с вами потренируемся называть чувство ребенка. Пример:

- Ваня обозвал меня, а все вокруг засмеялись. Что почувствовал ребенок? **Смущение**. Значит, мы так и говорим: Это, наверное, смутило тебя.
- Я бы хотел ударить этого Максима в нос! **Злость**. (ты как будто злишься).
- Всего лишь из-за дождя учительница сказала, что мы не пойдем на экскурсию. Она тупая. **Разочарование**. (ты, наверное, очень расстроилась, разочаровалась).
- Маша пригласила меня к себе на день рождения, но я не знаю... **Сомнение**. (у тебя как будто бы возникли сомнения, идти ли этот день рождения).
- Я не хочу заниматься в детском саду, хочу играть! **Возмущение**. (звучит так, будто бы тебя действительно возмущают все эти занятия).
- Мы сегодня занимались в детском саду, и я не понял, какую фигуру нужно было дорисовать. **Расстроился**. (это, наверное, очень расстроило тебя).
- Максим уезжает, он мой лучший друг. **Огорчение**. (когда лучший друг уезжает, это может очень огорчить).

Возможно, что теперь вы подумали, а как дальше продолжить разговор с ребенком? Нужно ли давать совет? Нет.

- Я устал.

- Тогда ложись и отдохни.

- Я хочу есть.

- Ну, тогда съешь что-нибудь.

- Я не хочу есть.

- Ну, значит, не ешь.

Не говорите так, но продолжайте принимать чувство ребенка.

Разберем пример, который мы уже с вами разбирали:

- Я хочу ударить этого Максима в нос!

- Почему? Что случилось?

- Он разрушил мое лего, мой дом.

- Так ты что-нибудь сделал ему перед этим?

- Нет!

- Ты уверен?

- Я его вообще никогда не трогал.

- Иногда ты что-нибудь сделаешь, а обвиняешь кого-то другого так же, как поступаешь со своим братом.

- Неправда. Он первый начал, не хочу с тобой разговаривать.

Что здесь мы видим? Сплошные вопросы, и обвинение. Как можно было бы сказать:

- Я хочу ударить этого Максима в нос!

- Ты злишься!

- Я хочу набить ему лицо!

- Ты так рассержен на него!

- Знаешь, что он сделал? Он сломал мое лего ногой, не за что.

- Хм!

- Наверное, он подумал, что это я сломал его птицу из пластилина.

- Ты так думаешь?

- Да, он смотрел на меня, когда плакал.

- Да?

- Но я ее не ломал!

- Ты знаешь, что не ломал.

- Я не специально, Маша толкнула меня на стол.

- Значит, Маша толкнула тебя.

- Да. Эта птичка смялась, я не хотел ломать ее, она была хорошая.

- Ты действительно не хотел ломать ее.

- Да, но он не поверит мне.

- Ты не думаешь, что он поверит тебе, если ты скажешь ему правду?

- Не знаю, но я всё равно скажу ему.

В этом примере, родитель не задавал вопросов, но ребенок всё равно рассказал всю историю. Он не давал советов, но ребенок придумал свое решение.

**Важно ли постоянно соперничать своему ребенку?** Нет. Если ребенок говорит: «Мам, я сегодня решил пойти к Максиму после школы», то совершенно не нужно отвечать: «Значит, ты решил пойти к другу днем». Если вы скажете: «Хорошо, что сказал», этого будет достаточно.

Соперничать надо тогда, когда ребенок хочет, чтобы вы узнали, как он себя чувствует. Отражать его позитивные чувства легко. Например: «Я сегодня занял первое место в конкурсе чтецов!». «Ого, первое место! Ты, наверное, ужасно рад». Но именно негативные эмоции требуют наших навыков.

**Что плохого в том, чтобы прямо спросить ребенка: «Почему ты так чувствуешь?».** Дело в том, что только некоторые дети могут рассказать вам почему они злятся и т.д. Очень часто дети не знают почему они чувствуют именно так. Или они боятся, что в ваших глазах их причины будут неубедительны. («Ты из-за этого плачешь?») Лучше ребенку услышать: «Я вижу, что ты грустишь из-за чего-то, ты из-за чего-то расстроился» вместо вопросов «Что случилось? Почему ты так чувствуешь?». Ведь легче разговаривать с взрослым, который понимает, что ты чувствуешь, чем с

тем, кто требует от тебя настоятельных объяснений.

**Не обязательно соглашаться с чувствами ребенка, (то есть, не нужно говорить: «Я с тобой согласна»), важно признать чувства.** То есть, не значит, если ребенок злится на кого-то, то и вы должны злиться.

**Не нужно говорить ребенку: «Я понимаю, что ты чувствуешь».** Он всё равно не поверит вам, так и ответит: «Нет, не понимаешь».

**Мы не всегда будем понимать, что чувствует другой.** Ничего страшного, если вы ошиблись чувством, ребенок быстро вас исправит.

**Если ребенок вам говорит: «Я тебя ненавижу».** Вы можете дать понять ребенку, что вас эти слова расстраивают, то есть, начните в ответ говорить о своих чувствах: «Я очень расстраиваюсь, когда ты так говоришь, если ты злишься на что-то, то скажи мне это другими словами, может быть, тогда я смогу тебе помочь».

**Можно ли ещё как-то помочь ребенку, который расстроен, который злится?** Бывает так, что дети нас просто не слышат. Когда ребенок злится, можно предложить ему порычать как лев, постучать по коробкам, помять пластилин, но лучше попросить ребенка нарисовать свое чувство. Даже, если он бьет ногами по полу, берете листочек, карандаш и просите: «Покажи мне здесь, как ты злишься, нарисуй то, что ты чувствуешь».

**Если вы принимаете все чувства ребенка, это не значит, что вы разрешаете ему вести себя недопустимым образом.** Вы позволяете только чувствовать. Например: «Я вижу, что тебе очень весело делать узоры на масле вилкой». И дальше вы можете сказать: «Масло не для игр, если хочешь делать узоры, то можешь использовать свой пластилин». Когда мы принимаем чувства детей, то они лучше воспринимают наши запреты.

**Не давайте детям правильный ответ, но холодный.**

**Не нужно отвечать с большей экспрессией, чем чувствует ребенок.** «Это непростительно! Как он мог так поступить с тобой? Он невнимательный к людям и безответственный. Ты, наверное, больше не захочешь с ним видеться». У ребенка, может вообще не возникло таких мыслей в голове.

**Не повторяйте слова детей, которыми они сами себя называют.** Когда ребенок говорит, что он тупой, уродливый или толстый, не нужно отвечать: «Значит, ты думаешь, что ты тупой» или «Ты действительно считаешь себя толстым».

Например: «Я такая страшная, когда улыбаюсь, видно только скобки на зубах, я уродливая». «Я вижу, что тебе действительно не нравится то, как ты выглядишь, и, наверное, тебе будет всё равно, если я скажу, что мне твоя внешность нравится, со скобками или без них».

Я надеюсь, что эта информация останется у вас не только в качестве теории, но и вы начнете применять ее на практике, попытаетесь не отрицать, а принимать чувства ваших детей.

Составил: педагог-психолог Будимир И.С.