

Воркшоп «Учимся принимать эмоции ребенка и поддерживать его»

Модератор:
Сизова Ирина Леонидовна,
учитель начальных классов



Своих детей нам нужно научить выражать свои эмоции. И делать это можно своим примером, а еще сочувствием своему ребенку. Принимайте эмоции и чувства ребенка, сочувствуйте и поддерживайте его. Объясняйте и предлагайте варианты решения, возникшей ситуации:

- *Извини меня, я не хотела тебя обидеть, давай обнимемся.*
- *Давай подумаем, что можно сделать.*
- *Понимаю, как тебе обидно.*
- *Папа очень любит тебя и не дает тебе (сладкое, игрушку и т.д.), т.к. это вредно для здоровья.*
- *Предложи мальчику поменяться.*
- *Я вижу - ты хочешь побыть одна. Приходи, когда будешь готова снова играть вместе.*
- *Мне тоже было бы обидно, Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ.*

Вариантов таких поддерживающих фраз бесконечное множество, но главное в них – это сочувствие, принятие, поддержка и УВАЖЕНИЕ к чувствам ребенка. И это совсем не значит, что вы должны во всем ему уступать и идти «на поводу». Вы можете придерживаться своей линии поведения, и при этом принимать чувства ребенка и помогать ему их проживать.

Примеры диалогов с ребенком

Диалоги, приведенные ниже, создают безопасное пространство, в котором ребенок научится лучше понимать себя и других, а также будет чувствовать нашу поддержку и принятие.

Пример 1. Вы видите, что ребенок обижается

Вместо таких обидных фраз, как: «перестань обижаться», «на обиженных воду возят», «да ладно, ерунда какая», «я тоже на тебя обижусь» и т.д., ОЗВУЧЬТЕ чувство ребенка: «Я вижу, что ты обиделся на меня (папу, бабушку, мальчика)».



Далее, объясните ребенку, ПОЧЕМУ он это чувствует:

- Потому что я так строго тебе сказала и стало неприятно;
- Потому что папа не дал тебе, чего ты хотел;
- Бабушка пошутила над тобой и тебе это не понравилось;
- Мальчик не дал тебе игрушку и т.д...

Научите ребенка тому, как он может сказать о переживании своими словами: «Ты можешь сказать: «Я обиделся на тебя» и тогда мне будет понятно, что с тобой.»

Пример 2. Вы видите, что ребенок злится

Вместо: «хватит злиться», «злиться нельзя», «фу какая ты некрасивая, когда злишься», «хорошие девочки не злятся», «злюка», «иди злиться в свою комнату» и т.д., скажите:



- Я вижу, ты сердишься на сестру, потому что она сломала твой домик. Конечно, это неприятно, когда то, что ты строишь, ломают. Ты можешь сказать сестре: «Я злюсь на тебя, так делать нельзя!». Давай подумаем, как это можно исправить.

Пример 3. Вы видите, что ребенок капризничает

Вместо: «хватит ныть», «рот закрой», «надоела уже», «ну что тебе еще нужно», «я тоже устала», «прекрати сейчас же», скажите:



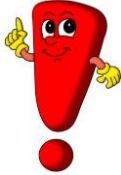
- Я вижу, что тебя что-то беспокоит. Возможно, ты устал или не выспался, или голодный? А может быть, тебе хочется моего внимания? Ты можешь сказать: «Мама, мне грустно, обними меня, я хочу твоего внимания». Иди ко мне.

- Я понимаю, ты расстроился, потому что не хотел уходить с площадки. Давай мы вечером снова придем сюда. А сейчас, по

дороге домой поиграем в игру «кто больше увидит красных машин».

Пример 4. Вы видите, что ребенок боится или волнуется

Вместо: «трусика», «это совсем не страшно», «не придумывай всякую ерунду», скажите:



– Я вижу, ты немного боишься, потому что в комнате темно. Расскажи мне, что тебя беспокоит (слушаете). Давай подумаем, что можно сделать. Оставить тебе ночничок и открытую дверь в комнате? Я могу с тобой посидеть.

– Я вижу, что ты волнуешься, потому что никогда здесь раньше не был. Все будет хорошо. Давай я тебе сейчас подробно расскажу, что будет происходить и тебе это поможет.



Какие еще можно привести примеры эмоциональных состояний ребенка и варианты поддерживающих родительских фраз к нему?