

Помогаем ребенку справиться со своими чувствами

Каждому ребенку нужно, чтобы его чувства принимали и уважали. Дети могут помочь себе сами, если кто-то готов их выслушивать и сопереживать им. Но слова сопереживания не приходят нам в голову естественным образом. Это не наш «родной язык». Большинство из нас выросло в обстановке отрицания чувств. Чтобы овладеть этим новым языком одобрения, нам нужно узнать его приемы и поупражняться в них. Вот несколько способов помочь ребенку разобраться в своих чувствах.

1. ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО ВНИМАТЕЛЬНО.

Вместо того чтобы слушать вполуха, слушайте внимательно.

Попытки достучаться до кого-то, кто только говорит, что слушает, могут привести к унынию. Гораздо легче рассказать о своих неприятностях, если вас действительно слушают. Необязательно даже что-то отвечать. Часто сочувственное молчание – это все, что нужно ребенку.

2. РАЗДЕЛИТЕ ЕГО ЧУВСТВА И ПЕРЕЖИВАНИЯ.

Ребенку сложно думать ясно или конструктивно, когда кто-то задает вопросы, обвиняет или советует ему. Вместо вопросов и советов разделите его чувства, например с помощью слов «да...», «понятно», эти простые слова очень помогают.

Подобные слова вкупе с внимательным отношением – это стимул для ребенка понять свои собственные мысли и чувства и, возможно, придумать свое решение проблемы.

3. НАЗОВИТЕ ЕГО ЧУВСТВА.

Вместо того чтобы отрицать чувства, называйте их. Вместо объяснений и логических выводов покажите, что вам понятны желания ребенка.

Странно, но как бы мягко мы не убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только еще больше расстраивается. Родители часто так реагируют, потому что боятся, что если назовут чувство, то сделают этим еще хуже, но правда совсем в обратном. Если ребенок слышит название того, что он ощущает, он успокаивается, кто-то признал его чувства.

4. ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВАМ ПОНЯТНЫ ЖЕЛАНИЯ РЕБЕНКА, ПОДАРИТЕ ЕМУ ЖЕЛАЕМОЕ В ФАНТАЗИИ.

Когда дети хотят что-то, чего у них нет, взрослые обычно пытаются логически объяснить, почему у них этого нет. Часто чем усерднее мы объясняем, тем сильнее они выражают несогласие. Иногда, если кто-то понимает, как сильно ты желаешь чего-то, реальность гораздо легче пережить.

Предупреждения

1. Дети обычно не одобряют, если кто-то повторяет их точные слова.
2. Есть дети, которые предпочитают вообще не разговаривать, если они расстроены. Для них достаточно присутствия мамы или папы.
3. Некоторые дети раздражаются, когда они выражают сильные эмоции, а ответ их родителей «правильный», но холодный.
4. Также не очень хорошо, когда родители отвечают с большей экспрессией, чем чувствует ребенок.
5. Детям не нравится, когда родители повторяют слова, которыми они сами себя называют в момент выражения сильных эмоций.

Гораздо важнее, чем все слова, наше отношение. Если мы не относимся к детям с сочувствием, то, что бы мы ни говорили, ребенок будет ощущать, что мы обманываем или манипулируем им. Только когда наши слова пронизаны искренним сопереживанием, мы разговариваем напрямую с сердцем ребенка.