

Консультация для родителей на тему: «Учите ребёнка чувствовать»

Цель: Подвести родителей к пониманию того, что, обогащая эмоциональный опыт ребёнка, они помогают ему понимать самого себя и свои переживания.

Что такое эмоциональная зрелость человека; хорошо или плохо – быть эмоционально уравновешенным человеком? Что это значит? Когда мы побуждаем ребёнка «прикоснуться» к своим чувствам, он получает огромную информацию о самом себе. Детям важно понять, что они могут испытывать разные чувства: и радость, и удивление, и раздражение, и обиду, и страх и другие. Важно объяснить ребёнку, что чувствовать что – либо – это нормально, но вот то, что мы иногда делаем, движимые некоторыми отрицательными чувствами, не всегда хорошо.

Очень важно в воздействии на ребёнка, в контакте с ним отделять его поведение от его чувств и подсказывать ребёнку, исходя из ситуации, более удачное действие, которое не задевало бы окружающих и не унижало бы самого ребёнка.

Наиболее удачным для этого способом является использование в общении с ребёнком, так называемой техники активного слушания и высказываний в форме «я-сообщения». Активное слушание позволяет не обесценивать чувства ребёнка, не показывать превосходство над ним, не подавлять его инициативы, а напротив, выражать ему своё доверие.

Например, увидев расстроенного сына, мать говорит ему: «Ты очень огорчён тем, что мальчик взял без разрешения твою лопатку...», или «Тебе очень грустно, потому что ты поссорился из – за игрушки» или «Сейчас я вижу, как ты сильно расстроен...». Подобной фразой взрослый как бы даёт ребёнку понять, что он знает о его чувствах и желаниях в связи со случившимся, что он понимает и признаёт чувства ребёнка.

Форма «Я - сообщения» позволяет искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению ребёнка в безоценочной форме, сохраняя принятие ребёнка и показывая уважение к нему, вместе с тем увеличивая вероятность того, что ребёнок изменит своё поведение. Например: «Я начинаю раздражаться, когда вижу на полу игрушки, оставленные без присмотра».

Необходимо относиться бережно к чувствам ребёнка, помогать ему знакомиться с собственными чувствами и осознавать их. Если этого не

делать, то ребёнок невольно учиться избегать встречи со своими чувствами и потребностями, с самим собой, так и не овладевая способами обращения с ними. Тогда ребёнку остаётся либо «прятаться» за послушание или безразличие, либо бурное упрямство и капризы.

Полезные советы для родителей

1. Наблюдайте за своим ребёнком, обращая внимание на то, какие чувства ему сложнее ему сложнее заметить в себе и выразить; какие чувства ребёнок подавляет в себе, избегает их.
2. Привлекайте ребёнка к наблюдению за собой, например: «Что сейчас случилось с твоим голосом, он очень тихий?»
3. Чаще задавайте ребёнку вопрос: «Что ты хотел (а) бы сейчас от меня?» и предлагайте тут же варианты ответа, например: «Может, ты хочешь, чтобы я погладила тебя», пожалела...поцеловала...сказала что – то приятное...»
4. Учитесь формулировать точное и нужное сообщение ребёнку, которое его действительно поддержит, в котором он действительно нуждается в данный момент.
5. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза. Мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Наше раздражение механически переходит и на ребёнка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

Радость побежала по дорожке, радость распахнула все окошки.

Радуетя клён, что он силён, - радугу на ветке держит он.

Разбудите, дети, всех людей! Радость заряжает всех, всех, всех!