

«Кувшин эмоций»

Главное условие успешного общения с детьми - это умение понять их эмоциональное состояние, разобраться в его причинах.

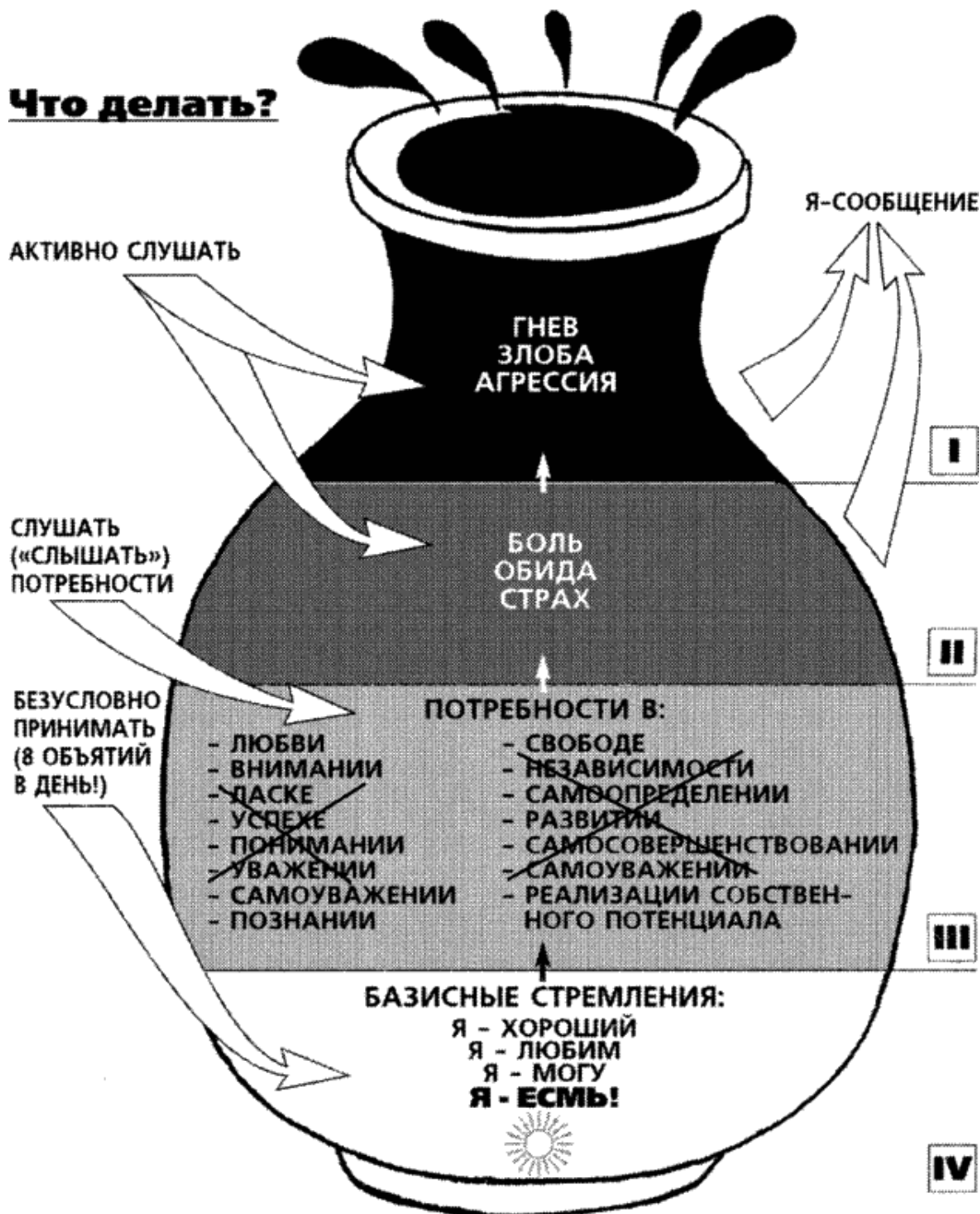
Попробуем определить **причины наших эмоций!**

Начнем с самых неприятных эмоций – **гнева, злобы, агрессии**. Эти чувства можно назвать *разрушительными*, так как они разрушают самого человека (его психику, здоровье) и его взаимоотношения с другими. Они – постоянные причины конфликтов.

Изобразим «сосуд» наших эмоций в форме кувшина. Спокойное состояние человека (ребенка или родителя) психологи сравнивают с пустым кувшином, а сильное волнение - с полным или даже переполненным.

Злоба, агрессия, гнев находятся в самой верхней его части и во внешнем поведении проявляются как обзывания и оскорбления, ссоры и драки, наказания, действия «назло».

Подумайте, а от чего возникают злоба, агрессия и гнев? Психологи утверждают, что эти чувства происходят от таких переживаний как боль, обида, страх.



Возьмем несколько примеров из жизни.

Девочка шлёпает по луже и набирает в сапожки воды. Мама ругает дочь. Что стоит за этим проявлением гнева? Конечно, пережитые страх и беспокойство за здоровье дочери.

Ребенок злится на доктора, который сделал ему укол. Здесь легко увидеть, как злость возникает от физической боли.



Старший брат постоянно нападает на младшего, которого, как ему кажется, родители «больше любят». Его агрессия – результат невысказанной обиды.

Дочь не желает... (мыть руки, кушать кашу, ложиться спать) – и вы сердитесь. Отчего? Скорее всего, от досады, что ваши воспитательные усилия остаются безрезультатны.

Итак, мы можем поместить переживания боли, обиды, страха, досады **под** чувствами злости, гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций (II слой «кувшина»).

Заметим, что все чувства этого второго слоя – *страдательные*: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает. («Просто зол, а почему – не знаю!»)

Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства. Наверное, вам не раз приходилось слышать, как отец наставляет мальчика: «Не реви, лучше научись давать сдачи!». Этот «безобидный», на первый взгляд, совет – начало пути, по которому можно прийти до принципа «око за око»!

Однако вернемся к нашей схеме и спросим: а отчего возникают «страдательные» чувства? Причина возникновения боли, страха, обиды – **в неудовлетворении потребностей**.

Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности и т. п. Это так называемые органические потребности и они очевидны. Но человек существо социальное и есть потребности, которые связаны с общением.

Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех – в делах, учебе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Важно отметить, что органические потребности каждого человека более или менее удовлетворяются. А вот потребности, только что перечисленные, всегда находятся в **зоне риска!**

Ощущение счастья человеком зависит от:

- психологического климата той среды, в которой он растет, живет, работает;
- эмоционального багажа, накопленного в детстве;
- стиля общения родителей с ребенком.

Любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной, и это приведет к страданию, а возможно, и к «разрушительным» эмоциям. За любым негативным переживанием **мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность**.

Обратимся к схеме и посмотрим, что лежит ниже слоя потребностей- **отношение к самому себе**:

- заключение о себе,
- восприятием себя,
- образом себя,
- оценкой себя, а чаще – самооценкой.

Основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка, и зависит от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его «недостаткам» и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон прост:

В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких (ребенок видит себя таким, каким видят его другие).

Однако в этом процессе ребенок не остается пассивным. Здесь действует еще один закон всего живого: активно добиваться того, от чего зависит выживание.

Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

Он ждет от нас подтверждений того, что он – **хороший**, что его **любят**, что он **может** справляться с посильными (и даже немного более сложными) делами. Запишем все это как базисные стремления ребенка и вообще всякого человека (IV слой в нашей схеме).

Давайте посмотрим, как эти стремления обнаруживаются в повседневной жизни детей.

Вот родитель в запальчивости бросает сыну: «Ты плохой мальчик!», на что малыши, топая ногами, возражает: «Нет, я хо-ло-сый!»

Что бы ни делал ребенок, ему нужно наше признание его успехов.

Каждому знакомо, как малыш взглядом и всем своим видом (когда еще не умеет говорить), а потом и прямо словами постоянно просит: «*Посмотри, что у меня получилось!*», «*Смотри, что я уже умею!*» Начиная с 2-летнего возраста, у него уже появляется: «*Я сам!*» — требование признать, что он это может!

Поместим на дно эмоционального кувшина самую главную «драгоценность», данную нам от природы, – ощущение жизни. Изобразим ее в виде «солнышка» и обозначим словами: «**Это Я!**» Ребенок с самого рождения борется за свое «солнышко».

Каждым обращением к ребенку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем.

Каждый из нас может использовать «кувшин» эмоций в повседневном общении с ребенком. Решение будет зависеть от понимания, с проблемой какого уровня имеем дело в каждом отдельном случае.

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, когда ему больно, стыдно, страшно, первое, что нужно сделать - дать ему понять, что вы знаете о его переживаниях, **СЛЫШИТЕ** его. Надо внимательно его выслушать! Лучше всего сказать, что, по-вашему, мнению, чувствует сейчас ребенок, желательно назвать его чувство.

- ✓ АКТИВНО СЛУШАТЬ РЕБЕНКА - ЗНАЧИТ ВОЗВРАЩАТЬ ЕМУ В БЕСЕДЕ ТО, ЧТО ОН ВАМ ПОВЕДАЛ, ПРИ ЭТОМ ОБОЗНАЧИВ ЕГО ЧУВСТВА.
- ✓ Если те же чувства испытывает родитель, то лучше всего их высказать в форме «Я – СООБЩЕНИЯ»
«Я – сообщение» состоит из 3-х частей: 1) описание поступка, который не устраивает родителя, 2) чувства родителя, 3) ощутимые последствия этого поступка для родителя (ПОВЕДЕНИЕ+ЧУВСТВА+ ПОСЛЕДСТВИЯ)

Если недовольство или страдание ребенка повторяются по одному и тому же поводу, если он постоянно просит поиграть, почитать, или, наоборот, постоянно не слушается, дерется, грубит... очень вероятно, что причина – в неудовлетворении какой-то его потребности (III слой схемы). Ему может не хватать вашего внимания, воспитания (установление границ дозволенного) или проявление инициативы (часто бывает при гипперопеке).

- ✓ Вы сможете ему, если будете больше **ПРОВОДИТЬ** с ним **ВРЕМЯ**, чаще **ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ** на его занятия или, наоборот, перестанете контролировать его на каждом шагу, постоянно поддерживать его ЧУВСТВО САМОЦЕННОСТИ.

Как мы можем это делать?

- *Безусловно принимать его.*
- *Активно слушать его переживания и потребности.*
- *Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.*
- *Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.*
- *Помогать, когда просит.*
- *Обнимать не менее 4, а лучше по 8 раз в день.*
- *Поддерживать успехи.*
- *Делиться своими чувствами (значит доверять).*
- *Конструктивно разрешать конфликты.*
- *Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например:*
 - Мне хорошо с тобой.*
 - Я рада тебя видеть.*
 - Хорошо, что ты пришел.*
 - Мне нравится, как ты...*
 - Я по тебе соскучилась.*
 - Давай (посидим, поделаем...) вместе.*
 - Ты, конечно, справишься.*
 - Как хорошо, что ты у нас есть.*

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку,
Удачи вам и душевного благополучия!

Подготовили: МБДОУ "Детский сад № 52" Машиурик Юлия Викторовна

Литература:

1. Курс эффективного родителя. Как воспитывать в детях чувство ответственности/Томас Гордон ; пер.с англ. Н. Усовой.-М.: Ломоносовъ, 2010.
2. «Общаться с ребенком. Как?»/Ю.Б.Гиппенрейтер: АСТ, Астрель, Харвест; Москва; 2008.