

Чувства родителей и детей. Правила выражения чувств.

Цель: научить родителей создавать условия для доверительного общения с детьми.

Теоретическая часть

Мы испытываем в жизни разные чувства. Если они отрицательные, не следует их держать в се-

бе: молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Мно-

гие дети, к сожалению, хорошо знакомы с гневом еще до школы. К средним классам шко-

лы количество гнева в детях так велико, что он проявляется во всем: надписях, выкриках, рисунках. Бо-

лее того, ребенок уверен, что он «плохой», раз он испытывает «плохие» чувства. Так что

же делать, когда нас переполняют отрицательные эмоции? Ответ прост: нужно сказать другому челове-

ку о своих чувствах. Но сказать так, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас. Ко-

гда вы говорите о своих чувствах к ребенку, делайте это от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о ребенке и его поведении. Та-

кие высказывания, в которых есть личные местоимения «я», «мне», «меня», психологи называли «Явысказываниями». Ю.Б. Гиппенрейтер подробно

описывает преимущества «Явысказываний». «Я-

высказывание» позволяет выражать негативные чувства в необидной для ребенка форме.

Оно дает детям возможность ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей бро-

ней «авторитета», носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-

то чувствовать! Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети также становятся искренни-

ми. Они чувствуют: взрослые им доверяют и им тоже можно доверять. Называя свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможн-

ость сама им принимать решение. И тогда удивительно! -

они начинают учитывать наши желания и переживания. Схема «Я-

высказывания» 1) Конкретное описание того, что вызвало чувство («Когда я вчера увидела, какая ты грязная...»).

2) Называние чувства в тот момент («...я почувствовала беспокойство...»).

3) Называние причин («...наверное, это произошло потому, что...»).

Практическая часть

Упражнение «Выбери правильный ответ» Ситуация

А. Вы зовете дочь обедать. Она отвечает: «Сейчас» —

и продолжает заниматься своими делами. Вы начинаете сердиться.

Б. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает. В. Вы

приходите домой усталая. У сына друзья, музыка, веселье. Вы испытываете смешанное чувство обиды и раздражения. 1 Ваши слова А

1. «Да сколько же раз тебе надо говорить!»

2. «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же». 2. «Меня сердит, когда ты не слушаешься». Б

1. «Мне трудно беседовать, когда меня прерывают». 2. «Не мешай!»

3. «Ты не можешь заняться чем-то другим?» В

1. «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталой?»

2. «Уберите за собой посуду».

3. «Меня обижает и сердит, когда я устала и вижу дома беспорядок». По-

сле анализа ситуаций выбираются фразы, построенные по схеме «Я-

высказывания»: А фраза 2 Б фраза 1 В фраза 3 Упражне-

ние «Продолжите фразу»

Мне грустно, когда... Я сержусь, когда... Чувствую себя глупо, если... Я горжусь собой, когда... Очень доволен, когда... и т.п. **Упражне-**

ние «Признание чужих чувств»

Объясни-

те, признает ли родитель чувства ребенка; если нет, переделайте эти предложения. А. «Если ты не испытываешь особой любви к своему брату, — это твое дело, но бить его нельзя». (Чувства ребенка признаются.)

Б. «Нет причины выходить из себя и бить его. Это была просто случайность». (Чув-

ства ребенка игнорируются. Вариант: «Ты рассердился на друга за то, что он разрушил

твой домик. Ты можешь найти другой способ выяснить отношения, но бить его не надо».)

В. «Укол -

это действительно больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».

(Чувства ребенка признаются.)

Г. «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется». (Чув-

ства ребенка игнорируются. Вариант: «Похоже, тебе грустно. Ты принял решение, как поступить, а ситуация сложилась по-другому».) По-

сле выполнения заданий психолог подводит итоги занятия и предлагает использовать «Я высказыва-

ния» в повседневном общении с ребенком. Вас переполнило чувство? Тогда назовите

его себе. Теперь скажите о нем ребенку. Успех обязательно придет к вам вслед за опытом. Родите-

ли говорят, что они получили на этой встрече, какие чувства испытывали, и какие вопросы еще хотели бы рассмотреть.