

# Родителям о важном!

## «Как помочь ребёнку справиться с его чувствами?»

Представьте, что ваш ребенок, расстроенный плохой оценкой или только что поссорившийся с друзьями, возвращается из школы или детского сада и теперь эмоционально рассказывает вам о произошедшем. Зачастую в таких ситуациях, желая поддержать ребенка, мы пытаемся его убедить, что нет никаких причин расстраиваться, что нужно спокойнее относиться к таким ситуациям, жалеем, даем советы. Однако эта стратегия оказывается не очень эффективной, так как мы «упускаем из виду эмоции ребенка», отрицаем или снижаем их значимость. Ребенок, скорее всего, почувствует, что его не понимают, и лишь сильнее расстроится.

### Что делать ?

Сначала важно научить ребенка распознавать эти эмоции, для этого:



#### 1 **Внимательно выслушайте ребенка**

Покажите, что все ваше внимание безраздельно принадлежит ему – отвлекитесь от своих дел, повернитесь к ребенку лицом. Можно присесть рядом или взять его за руку.

#### 2 **Не стоит задавать таких вопросов как «Что случилось?», «Почему ты так себя чувствуешь?»**

По крайней мере, не в начале разговора. Дело в том, что не всегда дети знают, что именно они чувствуют и почему. К тому же, им может показаться, что родителей не столько интересуют их переживания, сколько внешняя сторона произошедшего. Лучше начните разговор с утвердительной фразы, например, «Что-то

случилось...», «Ты на него обиделся», «Я вижу, что ты грустишь из-за чего-то».

3

### Назовите чувства ребенка

Озвучьте, что, как вы поняли, он сейчас чувствует. Это даст ему понять, что вы слышите его и знаете о его переживании, что вы с ним рядом. К тому же это позволит ребенку лучше понять свои переживания и мысли, проанализировать произошедшее и возможно найти свое решение проблемы.

#### На заметку!

✓ Недостаточно сказать: «Я тебе сочувствую», «Я понимаю, что ты чувствуешь». Ребенок вам просто не поверит: «Нет, не понимаешь». Поэтому важно назвать конкретную эмоцию (обида/злость/печаль и т.д.).



✓ Но что если, предположив, что чувствует ребенок, мы ошибемся? Ничего страшного, *нельзя всегда знать, что чувствует другой* – и это нормально. Важно, чтобы ребенок увидел, что мы искренне пытаемся его понять и принимаем любые его эмоции.

✓ Важно разделять, что мы принимает чувства ребенка (позволяем ему злиться, обижаться, печалиться), *но не разрешаем ему вести себя недопустимым образом*. Например, мы признаем, что ребенок может злиться, но не разрешаем ему при этом разбивать посуду. Когда принимаем чувства наших детей и предлагаем им альтернативные варианты выражения чувств, они легче воспринимают установленные правила и запреты.

✓ Важно не только то, что мы говорим, но и то, как мы это говорим. Наше отношение и наша интонация должны отражать нашу искренность, наше сопереживание проблеме ребенка. Например, если ребенок в ярости сетует на сложившуюся ситуацию, слышит в ответ безэмоциональное «Ты зол», это наверняка вызовет раздражение: «Да неужели?!». То, что мы говорим и как мы говорим, должно отражать наше участие.

Например, в описанном примере, важно чтобы наши слова и экспрессия соответствовали той эмоции, которые испытывает ребенок.

*Каждый ребенок – индивидуален! Будьте восприимчивы и чувствительны к чувствам своих детей. Помните, что иногда не нужны никакие слова – достаточно просто быть рядом, чтобы ребенку стало спокойнее и комфортнее.*



Педагог – психолог,  
Жукова И.А.