

Заметки психолога

Как научить ребенка осознавать свои чувства

№ 25 январь 2019



Учите ребенка называть чувства, давать каждому из них словесный «ярлычок».

Для этого:

1. В присутствии ребенка чаще обращайтесь на свои чувства: «Я расстраиваюсь, если не успеваю выполнить задание в срок», «Я огорчаюсь, если долго не звонят друзья». Ребенок, наблюдая за вами, будет постепенно осознавать, что и вам свойственно грустить, радоваться, сердиться, бояться; что испытывать разные чувства – это нормально, естественно.
2. При каждом удобном случае отмечайте, что, по-вашему, чувствуют другие дети и взрослые в той или иной ситуации: «я думаю, Андрей радуется подарку», «по-моему, этот мужчина очень взволнован», «эта девочка чем-то расстроена».
3. Читая книги, обращайтесь внимание ребенка на эмоции и переживания героев, сказочных персонажей, животных («Видишь, как грустно и одиноко Серой Шейке»).
4. Старайтесь вводить в словарь ребенка побольше близких по значению слов, например: веселый, радостный, забавный, потешный, ликующий, отрадный, праздничный, неунывающий.

Учите детей распознавать разницу между чувствами и поступками.

1. Помогите ребенку понять, что многие чувства не являются ни хорошими ни плохими. Например, испытывать гнев или сердиться нормально, когда оказываются задетыми честь и достоинство человека. Но большинство эмоций, сопряженных с гневом, мы испытываем не по поводу принципиальных вещей, а в связи с бытовыми явлениями. Поэтому ребенку можно сказать: «Ты можешь сердиться на брата за то, что он обозвал тебя, но ударить его я тебе не разрешаю».
2. Следите за своей речью, никогда не переходите на личности, отмечайте лишь плохой поступок. То есть не говорите: «Ах ты противный мальчишка, зачем ты разбил мою любимую вазу?!» Старайтесь в своей речи, разделяя личность и поступок, делать акцент

на поступке: «Ваза была такая красивая. Жалко, что ты ее разбил. Пожалуйста, будь аккуратнее!»

3. Никогда не пугайте ребенка тем, что перестанете его любить, если он не будет хорошо себя вести (слушаться, убирать игрушки...). Наоборот, давайте ему понять, что вы будете любить его всегда. Умейте прощать ребенка и показывайте ему это.

Оставляйте детям право на проявление чувств.

Наша традиционная педагогика весьма избирательно относилась к проявлению чувств. Считалось, что есть чувства хорошие (любовь, радость, восторг) и чувства плохие (тоска, страх, гнев). Проявление «хороших» чувств поощрялось, в то время как о «плохих» лучше было и не упоминать, не говоря уж об их проявлении!

Подавление или игнорирование гнева в детстве приводит во взрослом возрасте к очень серьезным последствиям.

Если ребенок не знает как справиться со своими эмоциями, а сердиться или выражать свое несогласие ему запрещено, у него появляется неосознанное желание вывести из равновесия тех, кто имеет над ним власть. Сладить с таким ребенком в этом случае очень тяжело, потому что он начинает делать прямо противоположное тому, что от него хотят.

Вот несколько примеров такого поведения:

- ❖ упрямство
- ❖ оттягивание времени («Ну что ты там копаешься?!»)
- ❖ «неспособность» выполнить требуемое
- ❖ «хроническая забывчивость»

Подсознательно ребенок, которому не позволяют выражать свой гнев, пытается вызвать его в тех, кто ему что-то запрещает. Если поначалу это относится только к родителям, то в дальнейшем подобное поведение может распространиться на всех взрослых, даже на тех, которые уважительно относятся к этому ребенку.

Важно научить ребенка справляться с плохим настроением, с отрицательными эмоциями. А о том, как это сделать мы поговорим в следующем выпуске