

**Консультационный центр
«Мы вместе»
МБДОУ «Детский сад № 37»
г. Кызыл**



Детские обиды: как реагировать взрослым?

***Наш адрес: г.Кызыл РТ
Ул. Дружды 19/1
тел 89233886553 Вайбер, Телеграм
тел. 8(39222)2-88-16
эл.почта – mbdou37kyzyl@yandex.ru***

Криком ничего не добьешься

Нет смысла кричать и ругаться на ребенка. Когда вы это делаете, вы подменяете внутреннюю мотивацию ребенка вашей, внешней мотивацией. Он будет учиться, чтобы не расстроить маму, чтобы мама не ругалась.

Ребенок-младшеклассник в таких случаях ощущает угрозу безопасности и чувству привязанности, которые есть между ним и родителями. Для него родительский крик и ругань — колоссальный стресс, который никак не способствует выполнению домашнего задания. Это худший путь.

Лучший способ — поддержать ребенка

Лучший путь — занять поддерживающую позицию. «Я готова тебе рассказать, как лучше сделать, я готова помочь, я тебя поддерживаю. Очень трудно делать уроки так долго. Я понимаю, что тебе сейчас сложно сосредоточиться». У ребенка есть задача выполнить домашнюю работу. Родители — его помощники.

Мы можем объяснить ребенку, что после выполнения домашнего задания будет что-то особенно приятное, и ему захочется быстрее сделать уроки.

Будьте с ребенком заодно, будьте его поддержкой и опорой — тогда вы сможете выстроить такую систему, при которой домашнее задание ребенок будет делать самостоятельно и добровольно.

Если ребенок не может заниматься дольше 5 минут

Бывает, что все перечисленное не помогает. Ребенок не может сосредоточенно выполнять домашнее задание дольше 3–5 минут подряд, ему сложно совершить волевое усилие и приступить к урокам даже по звонку. Возможно, у него есть какой-то функциональный дефицит: поддержания тонуса, дефицит произвольного внимания или другая функциональная недостаточность, которую можно определить при диагностике на приеме у нейропсихолога. Не откладывайте решение проблемы.

И у взрослого, и у ребенка обида — это прежде всего эмоция, то есть естественная человеческая реакция. В раннем возрасте дети только учатся узнавать собственные чувства и эмоции. Если родители не объясняют малышу, что с ним происходит, или попросту игнорируют его чувства, то у ребенка возникает ощущение, что его переживания не интересны и не удобны окружающим. В результате у него неосознанно может возникнуть желание подавлять те чувства и эмоции, для которых у родителей нет места. Отказ от собственных чувств — опасный выбор. К чему это может привести?

Не стоит торопиться

Естественная реакция взрослого на нежелательное поведение ребенка и его негативные эмоции — предпринять все возможное, чтобы стабилизировать ситуацию. Многие родители пытаются «бартером» решить сложный вопрос: «Успокойся, не плачь, я тебе конфетку дам!» Когда ребенок обижается, родители начинают ему предлагать множество альтернатив или сдают и идут на уступки в обмен на желаемое и понятное поведение ребенка.

Такой подход в данный момент, конечно, поможет родителю достигнуть баланса с минимальными энергетическими затратами, но основная потребность ребенка, скорее всего, не будет услышана и понята. Когда ребенок сердится, плачет, кричит или не слушается, взрослым видна лишь вершина айсберга. Скрытая часть дрейфующего ледника — неудовлетворенная потребность ребенка (желание быть утешенным, желание эмоциональной близости, чувство усталости, тревога) — находится под водой. В таких случаях важно настроить внутреннее зрение и постараться увидеть, что же на самом деле скрыто за толщей воды, что стоит за нежелательным поведением ребенка.



Подобное поверхностное отношение к проблеме зачастую приводит к тому, что родители или начинают бояться детских эмоций, пытаются абстрагироваться, или убеждают себя, что реагировать на все детские обиды и придавать им большое значение не так уж важно, а иногда даже опасно: если взрослые будут вникать во все детские обиды, ребенок быстро превратится в манипулятора и станет использовать тайное оружие обиды себе во благо.

На самом же деле такая реакция возникает вследствие поведения самого родителя в ответ на предыдущие проявления своего ребенка. Важно помнить: маленькие дети только учатся узнавать и понимать свои эмоции, но не овладели навыком полностью.

Задача взрослых — помогать ребенку на пути самопознания и рассказывать ему о том, что с ним происходит.

Родителю предстоит стать переводчиком для своего ребенка, называя словами чувства и эмоции, которые тот проживает: «Я понимаю, ты сейчас расстроен, папа ушел, и ты будешь скучать» или «Я знаю, что ты хочешь шоколадку, мне тоже хочется сладкого, но ты же знаешь, мы выпили таблетку, тебе придется немного потерпеть».

Нужно понимать, что подобный «переводческий» подход требует времени. Слова должны буквально перевариться психикой, чтобы их смысл усвоился. С первого раза нежелательное поведение не исчезнет само собой, но если никуда не спешить и дать словесным семенам смысла время прорасти в психическом пространстве ребенка, проявить внимание и терпение, ребенок почувствует и поймет, что его потребности и чувства поняты и услышаны взрослым: «Все в порядке. А значит, теперь я сам могу понимать, что со мной происходит, чего я хочу».

Если ребенок обиделся, возьмите паузу. Не торопитесь предлагать ребенку более удобное решение в обмен на желаемое поведение. Самым эффективным решением до сих пор остается ваше внимание и желание понять ребенка.

Как реагировать и чем помочь

Обидные чувства сильны и неприятны и для детей, и для взрослых. И мы не в состоянии отказаться от негативных эмоций — все чувства необходимы. Они помогают нам разбираться в желаниях и потребностях, понимать их и удовлетворять. Задача родителя — научить ребенка не скрывать свои чувства, даже самые неприятные, а показать ему безопасный и конструктивный способ их выражения.

Откликайтесь на чувства ребенка, не игнорируйте их

Расскажите ребенку, что с ним происходит в данный момент. Он злится или сердится, пугается или грустит? Чего он хочет? «Ты обиделся на меня, потому что не хочешь ложиться спать». Или: «Ты сердишься, потому что я сейчас не могу с тобой поиграть». Поведение ребенка не изменится, обида останется, он будет продолжать злиться, но эмоциональный градус будет снижен: он увидит, что мама и папа его понимают и по-прежнему остаются рядом.

Объясните ребенку ваши решения

- «Ты обиделся на меня, потому что не хочешь ложиться спать. Понимаю, ты соскучился по папе и хочешь его дождаться. Я бы хотела тебе разрешить, но уже слишком поздно, ты устал, а завтра нам рано вставать. Я расскажу папе, как сильно ты скучал, а утром ты сам сможешь рассказать ему».
- «Ты сердишься, потому что я сейчас не могу с тобой поиграть. Но сейчас мне нужно сварить обед — для тебя и нашей семьи. Я с удовольствием поиграю с тобой после обеда. Кстати, если ты мне поможешь, вдвоем мы справимся быстрее, а значит, быстрее пойдем играть».

Дайте ребенку время на чувства

Малышу необходимо время на проживание злости, обиды, грусти. Пауза дает возможность побыть в чувстве, пережить его, чтобы впоследствии можно было принять ситуацию и справиться с фрустрацией. Помолчите вместе с ребенком или поддержите его словами. Собственная история или объятия могут помочь в острый момент.



Говорите с ребенком о себе: это научит его говорить о том, что происходит с ним самим

Дети учатся у родителей всему: поведению и образу мыслей в том числе. Они учатся у взрослых способу чувствовать. Говорите с ребенком о своих чувствах, говорите смело о том, что вам нравится, а что — нет, когда вы чем-то расстроены или злитесь. Например: «Сейчас я злюсь, потому что ты делаешь вид, что меня не слышишь». Или: «Я сержусь на тебя, когда ты нарушаешь правила». Или: «Я так рада твоим успехам!», «Как здорово ты нарисовал!»

Взрослым стоит набраться сил, любви и смелости говорить близким и родным о себе и своих чувствах. И признаваться в том, что они тоже могут случайно кого-то обидеть.

Не «Ты», а «Я»

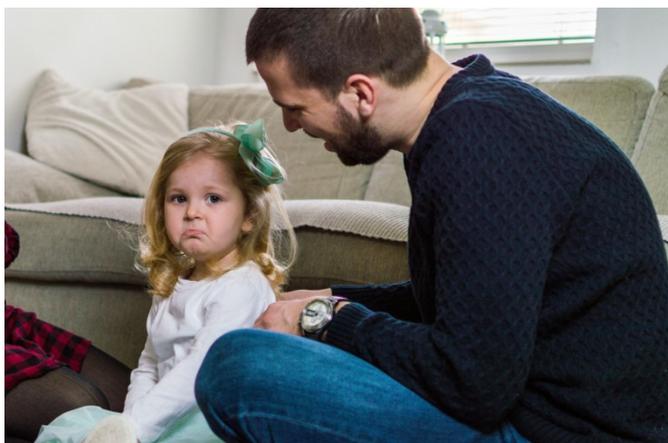
Мы привыкли к схеме «Ты-высказываний». Мы говорим: «Ты не прав», «Ты меня злишь» и так далее. И диалога не получается, потому что, когда мы начинаем с «ты», мы проявляем обвинительную позицию. Собеседник или ребенок не услышит нас, нашей боли, того, что «я люблю тебя, но мне неприятно то, что ты сделал». Он услышит одно: «Ты плохой!» — и начнет защищаться.

Говорить о своих обидах, чувствах и эмоциях помогают «Я-высказывания». «Я чувствую, что ты поступаешь несправедливо по отношению ко мне. Мне больно и обидно» и так далее. Такой подход вызывает желание слушать и слышать. Если мы начнем говорить нашим близким о себе в первую очередь и не накапливать обиды, а экологичным и цивилизованным путем доносить до другого то, что нам нравится или не нравится, мы поможем не только себе, но и нашим детям. Они научатся так же проявлять эмоции и говорить о своих чувствах.

К чему приводит игнорирование детских обид

Первое, что происходит, когда эмоции ребенка игнорируют, — это обесценивание. Если родители говорят: «Хватит обижаться!», они тем самым обесценивают детские чувства, давая понять, что они не важны. Вырастая, такой ребенок будет относиться без особой ценности к своим внутренним переживаниям. А именно внутренние переживания дают человеку возможность принимать правильные решения, понимать свои желания и потребности.

Второй момент — страх делиться чувствами. Часто у родителей нет времени и сил после рабочего дня погружаться в эмоциональное состояние ребенка. Мы спрашиваем: «Что случилось?» Ребенок отвечает: «С другом поссорился». У нас вылетает: «Да ерунда какая, с другом поссорился! У меня на работе столько всего!» Мы не вникаем, не даем поддержки и внимания, а зачастую, наоборот, еще и высмеиваем ситуацию.



Когда чувства и переживания ребенка остались без внимания взрослого, ребенку придется справляться самому. Для этого детская психика использует механизм защиты и подавляет сильные переживания, делая их «невидимыми». Переживания не перерабатываются, но накапливаются в психическом пространстве ребенка.

На что обратить внимание

Игнорирование эмоций — катализатор внутренней агрессии и обиды. Жизнь с ощущением, что меня никто не понимает и не принимает по-настоящему, приводит к тому, что человеку намного сложнее найти близкого друга и завести близкие отношения, потому что есть страх, что ты все равно никогда не будешь понят. Задача взрослого — дать ребенку ощущение безопасности. Ощущение того, что какими бы ни были его эмоции и обида, у родителей хватит сил, выдержки и времени, чтобы вынести их и принять.

Среди родителей широко распространено мнение, что «яркое эмоциональное состояние» — это, как правило, истерика, когда ребенок топает ногами, кричит. Но есть большое количество детей, которые по-другому реагируют на обиды — уходят в себя, замыкаются, не идут на контакт. И это раздражает и выматывает не меньше, чем какие-то яркие проявления эмоций. Вам, как родителям, и в этих случаях нужно понимать, что ваша задача — выдержать состояние ребенка и всеми силами дать ему возможность побыть наедине с собой (если ему это необходимо), но с уверенностью, что как только он захочет, он сможет прийти к вам, и вы его примете.