

КРАТКОЕ ПОСОБИЕ

Приемы и фразы для бесконфликтного общения с детьми

Вот небольшой список фраз, которые указывают на отрицание эмоций и чувств:

- Я знаю, что на самом деле ты любишь брата (сестру)
- Ты так говоришь просто потому, что устал
- Да это он капризничает, потому что не покушал
- Нет никаких причин для таких слез (грусти)
- Нашел чем гордиться
- Разве это страшно? Это же просто маленький паучок
- Ну мало ли, что ты устал, потерпи
- Не придумывай, ничего не больно
- Хорошие девочки не злятся
- Мальчики не плачут
- Что значит жарко? Я же знаю, что тебе холодно, быстро надень варежки!
- Не расстраивайся. Лучше улыбнись
- Не раздувай из мухи слона

Как реагируют дети на подобные фразы?

Реакция детей на подобные фразы может быть разной. Все зависит от характера ребенка и самой ситуации. Вот самые распространенные:

Смущение.

Ребенок сбит с толку. Он чувствует одно, а ему говорят, что это не так. Примерно тоже самое вы бы ощущали, если бы прямо сейчас я начала доказывать вам, что у Вас зеленые волосы.

Злость, раздражение.

Может перерасти в истерику, сопровождаться криками или слезами. Ребенок может начать спорить, доказывать, что вы все неправильно понимаете и делаете.

Эмоциональное отдаление. Проявляется в фразах: «Да что тебе объяснять, все равно не поймешь!» или «Уже не важно». Либо дети просто перестают рассказывать о том, что их тревожит, злит или пугает.

Что значит принять эмоции ребенка?

Принять чувства ребенка – значит признать, что то, что он чувствует – правильно. Покажите, что вам понятны его чувства, вы на его стороне:

- Я вижу, как ты расстроился
- Похоже, ты не на шутку разозлился
- Представляю, как тебе было страшно.
- Да, жутковато.
- Я знаю, что ты боишься. Я буду рядом.

Или просто констатируйте факт:

- Я замерзла, но тебе тут не холодно
- Ты давно не ел, но все еще не голоден
- Похоже тебя не заинтересовала эта книга, которая так нравилась мне в детстве.

Всегда помните о том, что **чувства и эмоции не могут быть неправильными**. Если кто – то чувствует что-то – значит так и есть.