

ШКОЛА ПОЗИТИВНОГО РОДИТЕЛЬСТВА

«Общаться с ребёнком КАК ?»



Встреча десятая «Кувшин» наших эмоций




«Разрушительные» и «страдательные» эмоции.

Потребность - в зоне риска.

Какой я? Самооценка, или чувство
самоценности.

Во власти родителей: что копится в сокровищнице
самооценки?

Итак, что делать?



Ребёнок приходит в мир, не
имея ни малейшего
представления ни о себе, ни о
том, как общаться с другим.
Этому он учится в первую
очередь у родителей. В отличие
от взрослых дети не умеют
игнорировать свои чувства и
желания и поэтому нам,
взрослым, часто трудно их
понять

Для начала вспомним,
какие чувства бывают



Грусть ...



И радость...



Злость...



И нежность...



Обида...



И любовь...

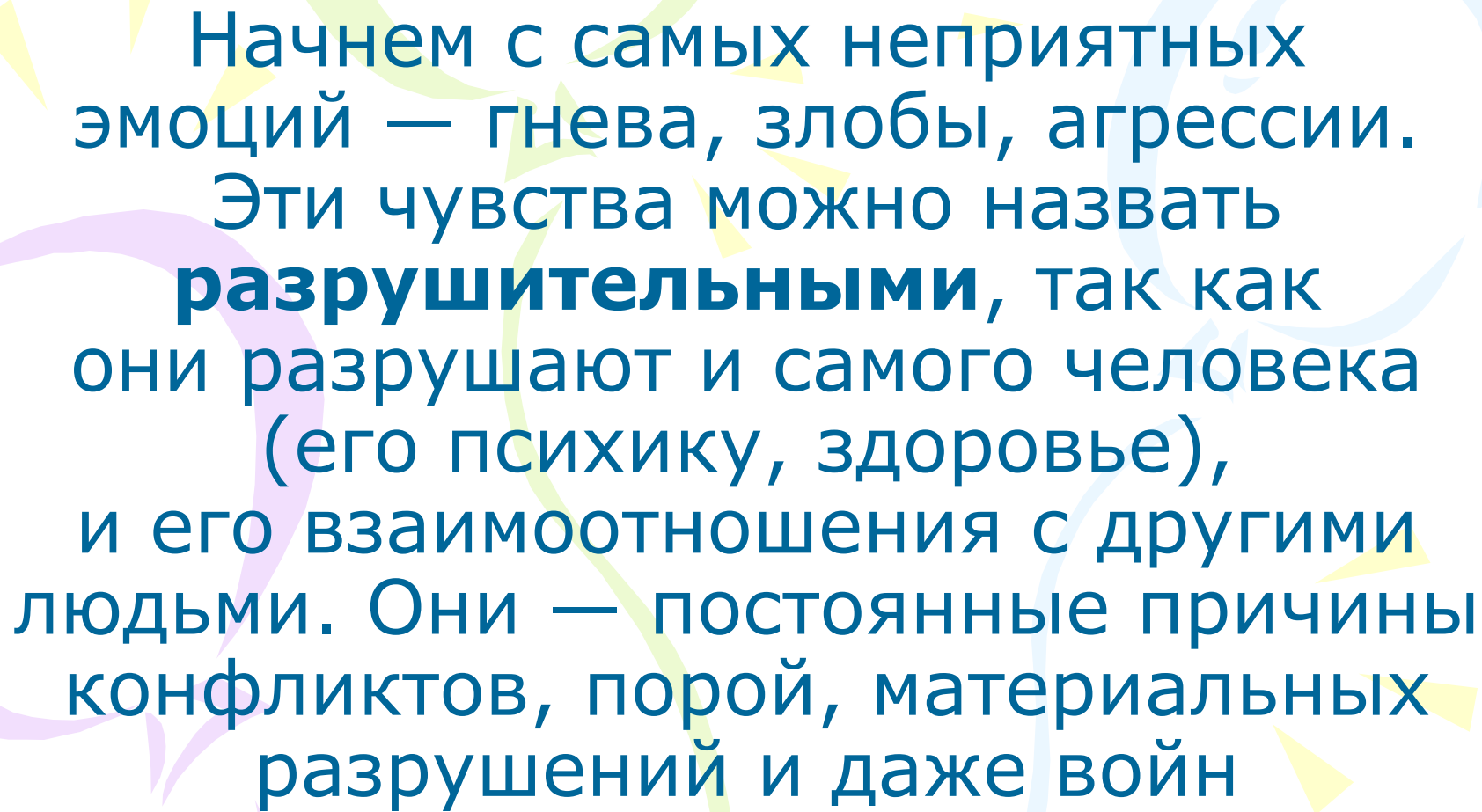


Страх...



И счастье



The background features several large, overlapping, colorful swirls in shades of light green, light blue, and light purple. Scattered throughout are numerous small, yellow, triangular shapes, some pointing upwards and some downwards, resembling stylized sun rays or confetti.

Начнем с самых неприятных эмоций — гнева, злобы, агрессии. Эти чувства можно назвать **разрушительными**, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они — постоянные причины конфликтов, порой, материальных разрушений и даже войн

«Кувшин» ЭМОЦИЙ





Гнев
Злоба
Агресс
ия

**Чувства первого слоя
Разрушительные**



Проявление эмоций во внешнем поведении ребёнка

- обзывания
- оскорбления
- ссоры
- драки
- наказания
- действия «назло»

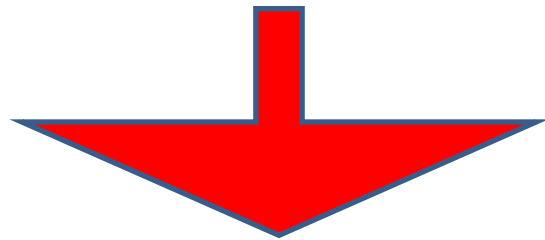


Отчего возникает гнев?

Боль

Страх

Обида



Гнев

Ребенок сердится на доктора, который сделал ему укол



Бывает и так, что мы учим детей сердиться, когда они больно ушибаются, например, побить «этот противный стул»

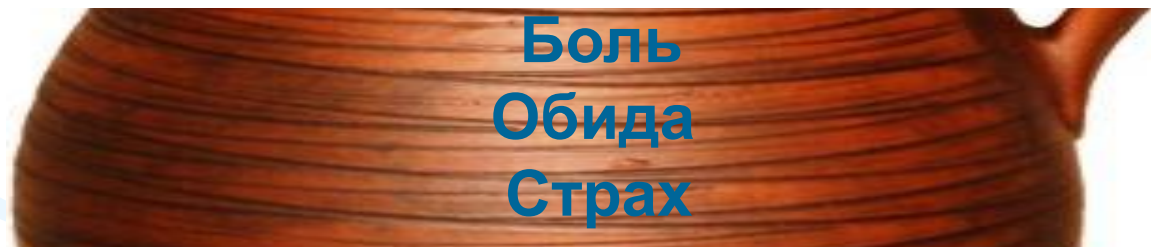


Старший брат постоянно нападает на младшего, которого, как ему кажется, родители «больше любят»

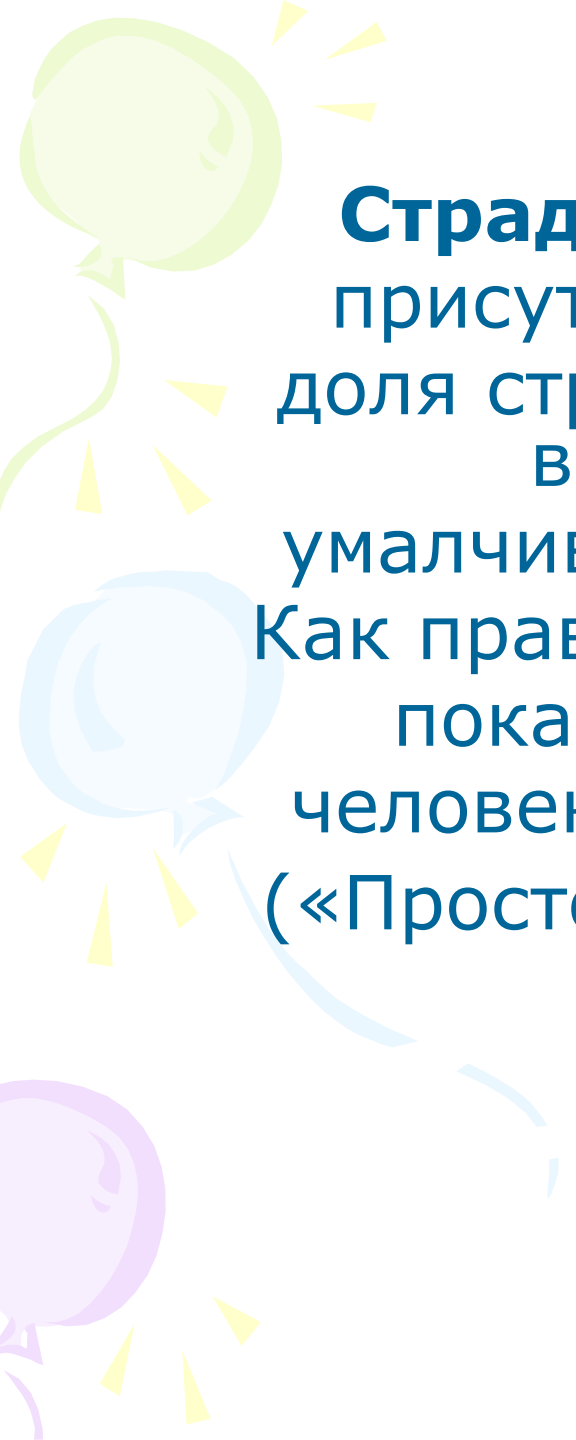


Дочь не желает... (делать уроки, мыть посуду, ложиться спать) – и вы сердитесь. Отчего?
Скорее всего, от досады, что ваши воспитательные усилия остаются безрезультатны





Чувства второго слоя Страдательные



Страдательные чувства, в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает («Просто зол, а почему — не знаю!»)

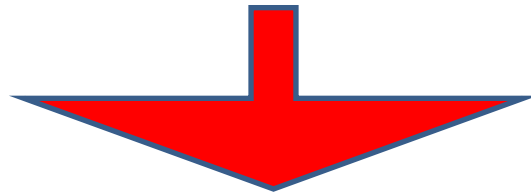
«Не реви, лучше научись давать сдачи!»





От чего возникают
«страдательные» чувства?

боль
страх
обида



**неудовлетворение
потребностей**



Третий слой
потребность



Человеку нужно:

- Чтобы его любили, понимали, признавали, уважали;
- чтобы он был кому-то нужен и близок;
- чтобы у него был успех — в делах, учебе, на работе;
- чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя

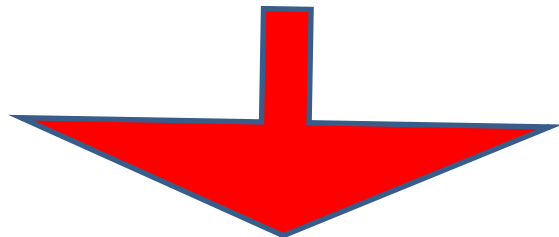
Ведь счастье человека зависит от эмоционального багажа, накопленного в детстве. А багаж формируется от стиля общения, и прежде всего – родителей с ребёнком





Если не удовлетворяется
потребность:

в успехе
признании
самоуважении



**разочарование в своих силах или
депрессия, или обида и гнев на
«ВИНОВНИКОВ»**



Гнев
Злоба
Агрессия



Боль
Обида
Страх



Потребности в:

- любви
- внимании
- ласке
- успехе
- понимании
- самосовершенствовании
- уважении
- свободе
- независимости
- самоопределению
- развитии
-
- самоуважении



Базисные стремления:
 Я – хороший Я – любим
 я – могу

Четвёртый слой
 Базисные
 стремления



Бывает, при встрече мы спрашиваем друга: «Ну как ты?», «Как жизнь вообще?», «Ты счастлив?» – и получаем в ответ: «Ты ведь знаешь, я – невезучий», или: «У меня все хорошо, я – в порядке!»



Самооценка – это отношение к самому себе,
самоценность





Основа самооценки закладывается в
первые годы жизни ребёнка!

И зависит от того, как с ним обращаются
родители

Если они понимают и
принимают его,
терпимо относятся к
его «недостаткам» и
промахам, он
вырастает с
положительным
отношением к себе

Если же ребенка
постоянно
«воспитывают»,
критикуют и
муштруют,
самооценка его
оказывается низкой,
ущербной

В детстве мы узнаем о себе только из слов
и отношения к нам близких



Вот родитель в запальчивости бросает сыну: «Ты плохой мальчик!», на что малыш, топая ногой, возражает: «Нет, я хо-ло-сый!»



Девочка, видя сердитое лицо бабушки, требует:
«Скажи: зайчик!»



Что бы ни делал ребенок, ему нужно наше признание его успехов





Гнев
Злоба
Агрессия



Боль
Обида
Страх



Потребности в:

- любви
- внимании
- ласке
- успехе
- понимании
- самосовершенствовании
- уважении
- свободе
- независимости
- самоопределению
- развитии
-
- самоуважении



Базисные стремления:
Я – хороший Я – любим
я – могу Я – есмь



Энергия жизни

«Я есмь!»
«Это Я, Господи!»



Пример из жизни



Оберегая и воспитывая, мы должны отдавать себе отчет, какое сообщение о нём мы сейчас ему посылаем



Пример из жизни



«С первых дней жизни я знала всегда, что меня очень любят и мама и папа и что я им очень дорога. Теперь я просто возвращаю миру то, что получила от своих родителей»



Наказание, а тем более самонаказание ребёнка, только усугубляет его ощущения неблагополучия и несчастья

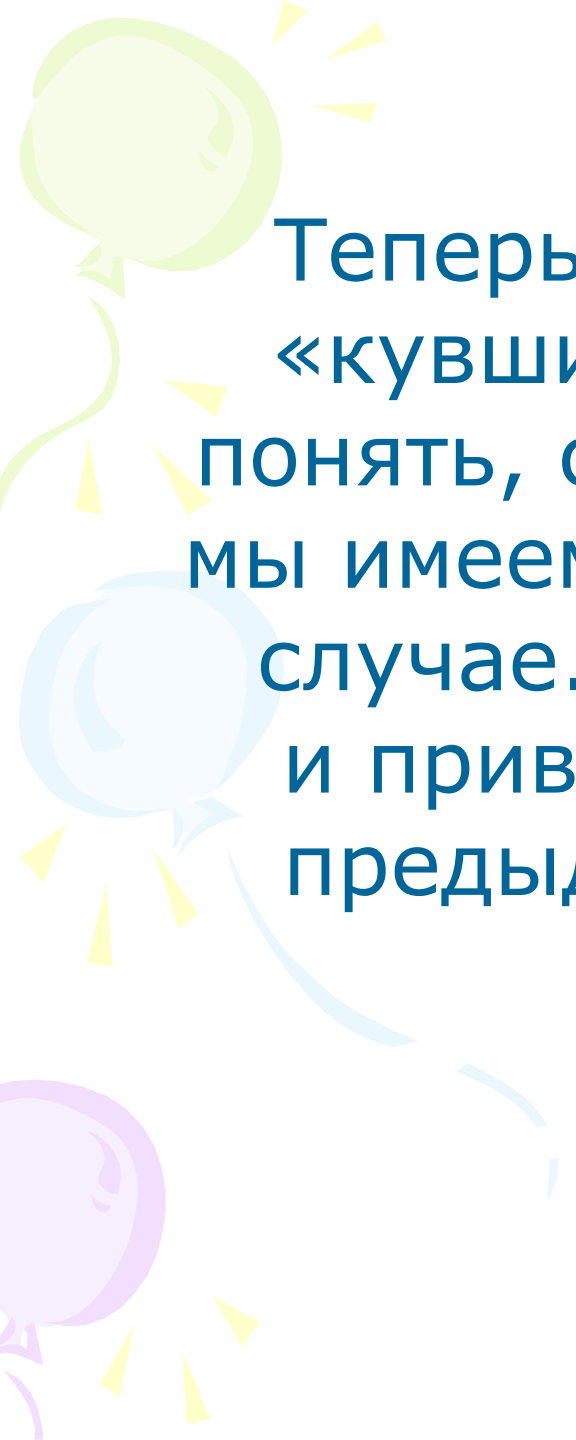


«Плохой, ну и пусть! И буду плохой!»
Это — вызов, за которым скрывается
горечь отчаяния.



Всегда ли мы это отчаяние слышим?



The slide features a decorative border on the left side consisting of three balloons in shades of green, blue, and purple, with yellow streamers and triangular flags. The main text is centered and written in a blue, sans-serif font.

Теперь мы можем использовать «кувшин» эмоций, чтобы лучше понять, с проблемой какого уровня мы имеем дело в каждом отдельном случае. Одновременно повторим и приведем в систему все наши предыдущие ответы на вопрос: «Что же делать?»

«Ты нехорошая, я тебя
не люблю!»



«Тебе больно»...



Что ему не хватает?



«Ты мне дорог, и у тебя
всё будет хорошо!»



Чтобы не допускать глубокого разлада ребёнка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности



Как это делать

- Безусловно принимать его
- Активно слушать его переживания, и потребности
- Бывать (читать, играть, заниматься) вместе
- Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется
- Помогать, когда просит
- Поддерживать успехи
- Делиться своими чувствами (значит доверять)
- Конструктивно разрешать конфликты

Как это делать

- Использовать в повседневном общении приветливые фразы:
 - Мне хорошо с тобой
 - Я рада тебя видеть
 - Хорошо, что ты пришел
 - Мне нравится, как ты...
 - Я по тебе соскучилась
 - Давай (посидим, поделаем...) вместе
 - Ты, конечно, справишься
 - Как хорошо, что ты у нас есть
 - Ты мой хороший
- Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день

Удачи вам и душевного благополучия!

