

Материал к проведению родительского собрания на тему «Кувшин» наших эмоций»

Упражнение «Мой ребенок», ч.1

Уважаемые родители, на листе в течение 2 минут продолжите фразу «Мой ребенок...» в разных вариантах. Посмотрите на качества, которые вы написали. Обведите те из них, которые вас сейчас беспокоят, не нравятся вам и вам хотелось бы их изменить. Оставьте эту работу на некоторое время.

Сегодня я бы хотела вам предложить разобраться в **причинах эмоций** (наших и детских).

А в заключение постараться ответить на главный вопрос: «Что же делать?»

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.

Изобразим некий «сосуд» наших эмоций. Пусть он будет иметь форму кувшина. Поместим гнев, злобу и агрессию в самой верхней его части. Во внешнем поведении человека эти эмоции проявляются в виде обзываний и оскорблений, ссор и драк, наказаний, действий «назло» и т.п.



Теперь спросим: **а отчего возникает гнев?** В психологии эмоций гнев — чувство вторичное, и происходит он от переживаний совсем другого рода, таких как боль, страх, обида.

Возьмем несколько примеров из жизни.

Дочь возвращается домой очень поздно, и мать встречает ее гневным выговором. Что стоит за этим гневом? Конечно, пережитые страх и беспокойство за дочь.

Старший брат постоянно нападает на младшего, которого, как ему кажется, родители «больше любят». Его агрессия — результат невысказанной боли и обиды.

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

Итак, мы можем поместить переживания боли, обиды, страха, досады **под** чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций (II слой

«кувшина»).

Заметим, что все чувства этого второго слоя — **страдательные**: 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.

А отчего возникают «страдательные» чувства? Причина возникновения боли, страха, обиды — **в неудовлетворении потребностей**.

Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности и т.п. Это так называемые органические потребности. Они очевидны, и о них мы не будем сейчас много говорить.

Сосредоточимся на тех, которые связаны с общением, а в широком смысле — с жизнью человека среди людей.

Вот примерный (далеко не полный) перечень таких потребностей:

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.*

Любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной, и это, как мы уже сказали, → приведет к страданию, а возможно, → и к разрушительным эмоциям.

Например, ребенок со стойкой неуспеваемостью в школе (разобрать: длительно по времени, не удовлетворяется потребность в признании, успехе, самореализации, отсюда — разочарование в себе, обида, и как следствие злость и агрессия в сторону «виновников»: учителей, обстоятельств и пр. А внешне это может проявляться в протестном поведении, демонстративности, срывании уроков).

И так обстоит дело с любым негативным переживанием: за ним мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность.

Снова обратимся к схеме и посмотрим, **есть ли что-нибудь, что лежит ниже слоя потребностей?** Оказывается, есть!

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!»

Эти ответы отражают особого рода переживания человека — отношение к самому себе, заключение о себе.

Понятно, что подобные отношения и заключения могут меняться вместе с обстоятельствами жизни. В то же время в них есть некий «общий знаменатель», который делает каждого из нас скорее оптимистом или пессимистом, больше или меньше верящим в себя, а значит, более или менее устойчивым к ударам судьбы.

Отношение к себе можно назвать **чувством самооценности**, или самооценка.

Доказано, что самооценка сильно влияет на жизнь человека. Так, дети с низкой самооценкой, но вполне способные, хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, менее успешны потом во взрослой жизни.

Основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни

ребенка, 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.

Общий закон здесь прост.

В детстве мы узнаем о себе только из слов близких нам людей.

В этом смысле у маленького ребенка нет внутреннего зренья. Его образ себя строится извне; рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие.

Однако есть еще один закон всего живого: **активно добиваться того, от чего зависит выживание** (инстинкт самосохранения).

Положительное отношение к себе — основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

Он ждет от нас подтверждений того, что он — хороший, что его любят, что он может справляться с посильными (и даже немного более сложными) делами.

Это базисные стремления ребенка и вообще всякого человека (IV спой в нашей схеме).

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

Вспомните своего ребенка, когда он еще не умел говорить, но взглядом и всем своим видом, а потом и прямо словами постоянно просил: «Посмотри, что у меня получилось!», «Смотри, что я уже умею!». А начиная с 2-х летнего возраста у него уже появляется знаменитое: «Я сам!» — требование признать, что он это может!

Поэтому на дне нашего эмоционального кувшина лежит самая главная «драгоценность», данная нам от природы — ощущение энергии жизни. Изобразим ее в виде «солнышка».

Вместе с базисными стремлениями оно образует первоначальное, еще мало оформленное ощущение себя. Это — некоторое чувство внутреннего благополучия или неблагополучия, которое ребенок переживает.

Поэтому: каждым обращением к ребенку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто — в основном о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я — хороший», а от сигналов осуждения, неудовольствия, критики — ощущение «со мной что-то не так», «я — плохой».

Наказание ребенок чаще всего воспринимает как сообщение: «Ты плохой!», критику ошибок — «Ты не можешь!», игнорирование — «Мне до тебя нет дела», и даже — «Ты нелюбим».

Душевная копилка ребенка работает непрерывно, и чем он младше, тем неизгладимее влияние того, что мы в нее бросаем.

По материалам диссертационной работы Гинтаса Валицкаса, заведующего кафедрой общей психологии Вильнюсского университета, доктора пс. н., профессора.

«УХОДИ, ТЫ ПЛОХОЙ!»

Как живет в школе детям, которые уже в первых классах получили оценку «хороших» или «плохих», стало предметом одного исследования.

Психолог регулярно посещал уроки в 1-2-х классах обычной московской школы. Он молча сидел на задней парте, объяснив учителю, что наблюдает за поведением детей. В действительности, его интересовало, сколько раз и как учитель обращается к «отличникам» и «двоечникам» (для этого в каждом классе было выделено по 3-4 ученика каждой группы).

Цифры оказались поразительными. Каждый «отличник» получал в день в среднем по 23 одобрительных замечания, таких как: «Молодец», «Берите с него пример», «Я знаю, что ты все выучил», «Отлично, как всегда»... и только 1-2 отрицательных замечания.

У «двоечников» все оказалось наоборот: критических замечаний в среднем было по 25 в день («Опять ты!», «Когда же ты наконец!», «Никуда не годится!», «Просто не знаю, что с тобой делать!») и только 0-1 положительных или нейтральных обращений.

Это отношение передавалось детям-соученикам.

Обычно ребята на переменках окружали психолога, охотно с ним беседовали. Они трогательно выражали свое расположение, стараясь подойти как можно ближе, прикоснуться, поддержать за его руки, иногда даже деля между собой его пальцы. Когда же к этому плотному кольцу детей приближался «двоечник», ребята его прогоняли:

«Уходи, тебе сюда нельзя! Ты плохой!»

Представьте себя на месте такого ребенка: по 25 раз в день вы слышите только критику в свой адрес от авторитетных и уважаемых людей, и так изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год...! А в промежутках вас отталкивают ваши же сверстники или сослуживцы. Что с вами станет? Как вы сможете выжить?

Как «выживают» дети, стало ясно, когда исследование было продолжено в колонии для несовершеннолетних правонарушителей. Оказалось, что из всех подростков, помещенных в колонию 98% не принимались сверстниками и учителями, начиная с первых классов школы!

* * *

Теперь мы можем использовать «кувшин» эмоций, чтобы лучше понять, с проблемой какого уровня мы имеем дело в каждом отдельном случае и привести в систему ответы на вопрос: **«Что же делать?»**

1. Ребенок сердится на маму: «Ты нехорошая, я тебя не люблю!»

Мы уже знаем, что за его гневом скрывается боль, обида и т.п. (I и II слои нашей схемы). В этом случае лучше всего его **активно послушать, угадать и назвать** его «страдательное» чувство.

Что не стоит делать — это осуждать и наказывать его в ответ. Так можно только усугубить его отрицательное переживание (да и ваше тоже).

Свои воспитывающие слова лучше оставить до того времени, когда обстановка будет спокойной, а ваш тон — дружелюбным.

2. «Тебе больно»...

Если ребенок открыто страдает от боли, обиды, страха, то **активное слушание** — незаменимо. Этот способ прямо предназначен для переживаний из II слоя нашей схемы.

Если те же чувства испытывает родитель, то лучше всего их высказать в форме **«я-сообщения»**.

3. Что ему не хватает?

Если недовольство или страдание ребенка повторяются по одному и тому же поводу, если он постоянно не слушается, дерется, грубит... очень вероятно, что причина — в неудовлетворении какой-то его потребности (III слой схемы). Ему может не хватать вашего внимания или, наоборот, чувства свободы и самостоятельности; он может страдать

от запущенной учебы или неудач в школе.

В таком случае одного активного слушания недостаточно. Правда, с него можно начать, но затем **постараться понять, что же все-таки не хватает вашему ребенку**. Вы реально поможете ему, если будете больше проводить с ним время, чаще обращать внимание на его занятия или, наоборот, перестанете контролировать его на каждом шагу.

Понимать потребности ребенка, принимать их и отвечать им своими действиями — значит активно слушать ребенка в самом широком смысле.

4. «Ты мне дорог, и у тебя все будет хорошо!»

Если самый глубокий слой — эмоциональное ощущение себя — складывается из отрицательных переживаний, расстраиваются многие сферы жизни ребенка. Он становится «трудным» и для себя и для окружающих.

Чтобы не допускать глубокого, разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности и обратить внимание на стиль вашего общения с ребенком.

Скрывать, а тем более копить негативные чувства на ребенка или супруга ни в коем случае нельзя. **Свою агрессию надо выражать**, но выражать **особым образом**:

- Можно выражать недовольство отдельными действиями, но не человеком в целом.
- Можно осуждать действия, но не чувства, какими бы нежелательными или "непозволительными" они бы не были. Если они возникли, значит, были на то основания.
- Недовольство действиями ребенка или взрослого человека не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие.

Агрессивность человека цивилизованного возникает оттого, что не реализуются его базисные стремления: "я — есть", "я — могу", "я — хороший", "я — любим". Оттого, что не удовлетворяются наши потребности: в любви, внимании, понимании, свободе, самоуважении, познании, реализации собственного потенциала. Эта нереализованность вызывает боль, обиду и страх. А боль, обида и страх рождают агрессию, негативное поведение, сотканное из гнева или злобы.

Ни для кого не секрет, что с улучшением эмоционального самочувствия у человека начинает проявляться естественный интерес к познанию, развитию, сотрудничеству.

Упражнение «Мой ребенок», ч.2

А теперь посмотрите новым взглядом на ту фразу, которую вы продолжили в самом начале нашей встречи. Какие чувства она у вас вызывает сейчас? У вас появилась возможность посмотреть на своего ребенка и ваши отношения с ним немного с другой стороны...

Вопросы, получение обратной связи.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: «ЧеРо» 2004. — 240с.: ил.
2. Родительские собрания с психологом. 1-11 классы. Разработки собраний. Тестовый материал. Раздаточный материал для родителей. / О.К.Симонова. — М.: Планета, 2001. — 128с.

ПАМЯТКА

Как поддерживать чувство самооценности у ребенка?

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания, и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.

9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: 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.

10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но ей-Богу, вполне преодолимы!

Удачи вам и душевного благополучия!

Психолог и Я®

ПАМЯТКА

Как поддерживать чувство самооценности у ребенка?

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания, и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.

9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: 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.

10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но ей-Богу, вполне преодолимы!

Удачи вам и душевного благополучия!

Психолог и Я®