

ПОСОБИЕ

Приемы и фразы для бесконфликтного общения с детьми



ВООБРАЗИТЕ СЕБЕ ТАКИЕ СИТУАЦИИ

№1

Вы сильно хотите пить, а человек, стоящий рядом, говорит:
«Да не придумывай, я же знаю, что на самом деле ты не хочешь».

Что вы чувствуете?

№2

Вы пришли с работы сильно уставшей, рассказываете об этом мужу, а он в ответ: «Ну, а ты что хотела? Сама выбрала такую работу».

Что вам хочется сказать в ответ?

№3

Вы участвовали в конкурсе, затратили много времени и сил, но не смогли одержать победу. Вы явно расстроены, это событие много значило для вас. Но близкие твердят Вам:
«Ой, нашла из-за чего расстраиваться. Подумаешь, какой-то конкурс».

Поможет вам это справиться с грустью?



Все эти ситуации объединяет
ОТРИЦАНИЕ ЭМОЦИЙ
И ЧУВСТВ.

Такие фразы могут сбивать с толку или смущать. Вызывать жгучий протест: «Я не придумываю! Я реально хочу пить!» или желание закрыться и прекратить общение.

САМИ ТОГО НЕ
ЗАМЕЧАЯ, МЫ
ИСПОЛЬЗУЕМ ЭТО В
ОБЩЕНИИ С ДЕТЬМИ.



ФРАЗЫ, ОТРИЦАЮЩИЕ ЧУВСТВА РЕБЁНКА

ВОТ НЕБОЛЬШОЙ СПИСОК ФРАЗ,
УКАЗЫВАЮЩИХ НА ОТРИЦАНИЕ
ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ:

- Не придумывай, ничего не больно
- Хорошие девочки не злятся
- Мальчики не плачут
- Что значит жарко? Я же знаю, что тебе холодно, быстро надень варежки!
- 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 смей говорить, что учительница тебя раздражает!
- Очень даже вкусный! Я старалась, готовила, он не может быть невкусным.
- Не расстраивайся. Лучше улыбнись
- Не раздувай из мухи слона
- Давай не придумывай



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:

№1

Смушение.

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.

№2

Злость, раздражение.

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

№3

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 И ЧУВСТВА?

Принять чувства ребенка – значит признать, что то, что он чувствует – правильно. Покажите, что вам понятные 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. При этом у двух разных людей могут быть разные чувства. Даже по поводу одного и того же события.



СОЧУВСТВЕННОЕ ВЫСЛУШИВАНИЕ

Ребенок чем-то недоволен,
поссорился с другом или сетует на
несправедливого занизившего оценки
учителя. Не спешите его перебивать,
давать советы или исправлять
ситуацию.

Просто выслушайте его внимательно.
Не между делом, не на бегу. А так, как
вы бы хотели, чтобы вас выслушал муж
или подруга, когда вы жалуетесь на
начальника или несносных детей,
которые не дают ни минуты покоя.

Выслушайте ребенка по-настоящему.
Часто, сочувственное молчание – это
все, что нужно ребенку.



НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПРОГНАТЬ ЧУВСТВО

- Я ПОТЕРЯЛ МАШИНКУ!
- НЕ РАССТРАИВАЙСЯ ТАК, МИЛЫЙ.
- НО ЭТО МОЯ ЛЮБИМАЯ МАШИНКА!
- НЕ ПЛАЧЬ, ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ
МАШИНКА.
- ААААА – ПОРЫВ ПЛАЧА.
- ПРЕКРАТИ, Я КУПЛЮ ТЕБЕ ДРУГУЮ.
- НЕ ХОЧУ ДРУГУЮ, ХОЧУ ЭТУ!
- ТЫ ВЕДЕШЬ СЕБЯ НЕБЛАГОРАЗУМНО!

Странно, но как бы мягко мы не убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только еще больше расстраивается. Вместо этого выслушайте и посочувствуйте:

- Я ПОТЕРЯЛ МАШИНКУ
- ОГО (ВЫСЛУШАТЬ)
- ДА, ЭТО МОЯ ЛЮБИМАЯ МАШИНКА!
- ПРЕДСТАВЛЯЮ, КАК ТЫ РАССТРОИЛСЯ
ИЗ-ЗА ЭТОГО (ПОСОЧУВСТВОВАТЬ)

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ

То, что ребенок расстраивается из-за разлуки с вами или досадует из-за поломанной игрушки – естественно и абсолютно нормально.

Совсем необязательно бежать в магазин за новой игрушкой. Просто выслушайте и посочувствуйте, используя эти фразы или подобные:

- «Я знаю, как тебе сейчас грустно. Ты скучаешь по маме (бабушке, другу)».
- «Похоже ты сильно расстроился. Понимаю каково тебе».
- «Я вижу, как ты расстроен из-за того, что завтра надо идти в детский сад. Я бы с радостью сказала тебе, что мы останемся дома. Но тогда я обману тебя, а мне бы этого совсем не хотелось»



НЕ СТАРАЙТЕСЬ ОБЪЯСНИТЬ ЧТО-ТО ЛОГИЧЕСКИ

- МАМ, Я ХОЧУ ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ
- ОНО ЗАКОНЧИЛОСЬ ВЧЕРА.
- НО Я ХОЧУ!
- Я ЖЕ УЖЕ СКАЗАЛА, ЧТО ОНО ЗАКОНЧИЛОСЬ.
- ХОЧУ! ХОЧУ!
- ДАК ГДЕ Я ЕГО ВОЗЬМУ, ЕСЛИ ОНО ЗАКОНЧИЛОСЬ? ВОЗЬМИ ВОТ ЭТИ ПРЯНИКИ.
- НЕТ! АААА

Когда дети хотят чего-то, чего у них нет, взрослые обычно пытаются объяснить, почему у них этого нет.

Но чем усерднее мы объясняем, тем сильнее их несогласие.

Что делать? Вы и сами знаете – **выслушать и посочувствовать.**

- Я ПРОИГРАЛ!
- ОО..
- ЭТО НЕСПРАВЕДЛИВО! - Я ДОЛЖЕН БЫЛ ВЫИГРАТЬ!
- ДА, Я ВИЖУ КАК ТЫ ЗЛИШЬСЯ. Я БЫ ТОЖЕ НЕ НА ШУТКУ РАССЕРДИЛАСЬ, ЕСЛИ БЫ ПРОИГРАЛА В ИГРЕ, К КОТОРОЙ ДОЛГО ГОТОВИЛАСЬ



АННА НИКОЛАЕВА



Больше информации о поведении детей, их эмоциях и особенностях общения с ними вы найдете в моем сообществе «Надежный взрослый»

[VK.COM/EQ_COACH](https://vk.com/eq_coach)