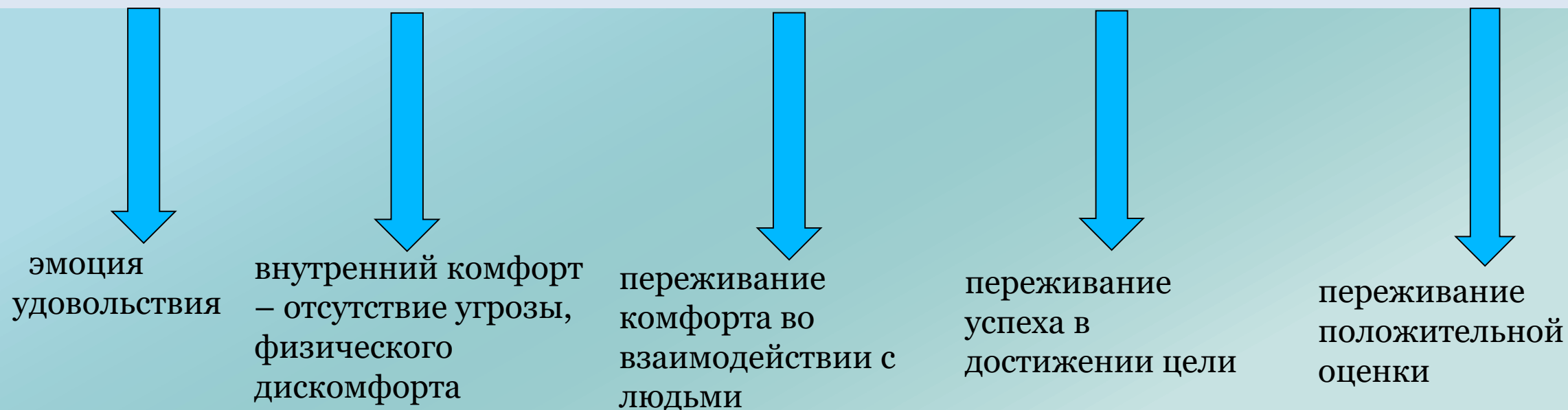




ОБЩЕНИЕ КАК РЕСУРС ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

**Вахитова Галия Хамитовна,
канд.пед. наук, доцент кафедры ПимНО
ФГБОУ ВО «Томский государственный
педагогический университет», г. Томск**

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ – переживание и осознание внутреннего комфорта, связанного с удовлетворением личностно значимых потребностей (биологических, социальных)



ИДЕАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК! ИДЕАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК?

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

- ПОСЛУШЕН, НЕ ПЕРЕЧИТ, НЕ БАЛУЕТСЯ, НЕ ПОКАЗЫВАЕТ ХАРАКТЕР, НЕ ПЛАЧЕТ, НЕ КАПРИЗНИЧАЕТ, НЕ ДОСТАЕТ РОДИТЕЛЕЙ ПРОСЬБАМИ;
- ИСПОЛНИТЕЛЕН, ДЕЛАЕТ ТО, ЧТО ПРОСЯТ;
- ХОРОШО УЧИТСЯ, ПОСЕЩАЕТ КРУЖКИ, ЧТОБЫ БЫТЬ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТЬЮ; ДРУЖЕЛЮБЕН, НЕ ДЕРЕТСЯ

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

- Уже не ребенок, а робот, удобная машина, которой можно управлять как угодно. И «оператором» такой машины может стать кто угодно, а не только родители, которые, естественно, желают ребенку добра;
- Когда родители ждут, а порой и требуют от ребенка только «пятерок» и безупречного поведения, он живет в постоянном напряжении;
- Ребенок, которого воспитывают в стремлении к достижению, боится ошибаться, страдает от неуверенности в себе, избегает ответственности, чтобы не «накосячить». А ведь ошибки — важная часть развития;
- Когда ребенок делает что-то не из собственного интереса, а ради одобрения родителей, рано или поздно наступает эмоциональное истощение, апатия;
- часто не умеют общаться со сверстниками — их либо избегают, буллят, либо они сами не понимают, как вести себя в обществе, находить общий язык, строить отношения.

Проблемы идеального ребёнка

Во взрослом возрасте проблемы «идеальности» только усугубляются.

Выросшие дети:

- боятся принимать решения и перекладывают ответственность за свою жизнь на других людей;
- не понимают своих истинных желаний и эмоций, им проще действовать по чьей-то указке;
- не умеют отстаивать свои интересы и границы, говорить «нет», строить отношения, основанные на взаимоуважении.

Воспитание — не про «должен», а про уважение, любовь и свободу быть собой.

Задача родителей — направлять, а не ограничивать!

ОБЩЕНИЕ – процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности



обмен
информацией



выработка единой
стратегии
взаимодействия



выражение эмоций



восприятие и
понимание
партнера

Стратегия действия

1. ПРИЗНАТЬ ЭМОЦИЮ РЕБЕНКА;
2. ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НАЗВАТЬ СВОЮ ЭМОЦИЮ;
3. ПОЗВОЛИТЬ ПРОЧУВСТВОВАТЬ ЭМОЦИЮ И НАХОДИТСЯ РЯДОМ, БЫТЬ ПОДДЕРЖКОЙ;
4. ДАТЬ РЕБЕНКУ ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ УВАЖАЕТЕ И ПОНИМАЕТЕ ЕГО ЧУВСТВА;
5. ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ РАЗРАБОТАТЬ СТРАТЕГИЮ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ, ОДНОВРЕМЕННО УСТАНОВИВ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ГРАНИЦЫ.

Выстраивать доверительно-деловые отношения

- Проводить неформальные беседы;
- Интересоваться увлечениями детей;
- Слушать детей, проявляя интерес к ребенку;
- Быть деликатными к оценке детского творчества;
- Вселять уверенность;
- Помочь ребенку «сохранить лицо», говорить не о нем, не о его поведении, а о своих чувствах;
- Использовать косвенную похвалу;
- Использовать юмор, шутки;
- Использовать эффективный тон! Крик – негативное влияние на развитие тех участков головного мозга, от которых зависит депрессивное состояние, повышенная тревожность в более позднем возрасте!

ДЕТАЛИЗАЦИЯ

ПОДДЕРЖКА (идеи, позитивные намерения, позиции, действия, поведение, эмоции, роли, мнения)

ПРОЯСНЕНИЯ (причины, границы, риски, возможности, общие цели)

ПРЕДЛОЖЕНИЯ (действия, события, паузы, решения)

Чек-лист для родителей, старающихся сохранить эмоциональное благополучие ребенка

- Я слушаю своего ребёнка. Не просто распознаю его слова, но пытаюсь понять, уловить контекст и прочувствовать эмоции.
- Я внимателен/внимательна со своим ребёнком при каждом общении. Смотрю в глаза, а не отмахиваюсь и не занимаюсь своими делами, когда он хочет со мной поговорить.
- Я честен/честна со своим ребёнком. Я отвечаю на все вопросы и не использую ложь ему во благо.
- Я открыт/открыта к своему ребенку. Не боюсь делиться с ним своими страхами, переживаниями, неудачами, сомнениями. Не стыжусь признать свои ошибки и извиниться перед ним, если был/была не права.
- Я не даю своему ребёнку пустых обещаний. А если обещаю, то обязательно выполняю сказанное.
- Я не воспитываю своего ребёнка при других взрослых или его сверстниках. Все воспитательные процессы и разговоры проходят дома, один на один.

Чек-лист для родителей, старающихся сохранить эмоциональное благополучие ребенка

- Я доверяю ему, позволяю брать на себя ответственность и не ругаю, если с первого раза у него что-то не получается. Я понимаю, что развитие любых навыков — долгий процесс, но неудачи не останавливают меня в расширении полномочий и возможностей ребёнка.
- Я уважаю потребность своего ребёнка в уединении. Он имеет право на конфиденциальность, личное пространство и личную жизнь, даже несмотря на то, что младше.
- Я уважаю мнение ребёнка и предоставляю ему право выбора.
- Я надёжный, предсказуемый и последовательный в воспитании родитель, который всегда готов прийти на зов помощи ребёнка и принять его даже в самой непростой ситуации.

ДЕТИ И БОЛЬШИЕ, И МАЛЕНЬКИЕ НУЖДАЮТСЯ В ПОДДЕРЖКЕ РОДИТЕЛЕЙ, ОНИ ПОДСОЗНАТЕЛЬНО ХОТЯТ, ЧТОБЫ ИХ ПРИНИМАЛИ И ХВАЛИЛИ. ПОСТАРАЙТЕСЬ БЫТЬ ДОБРЫМ НАСТАВНИКОМ И ЛЮБЯЩИМ ВЗРОСЛЫМ.

ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ — САМОЕ ЦЕННОЕ, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ. ЧЕРЕЗ ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ ПЕРВЫЙ ОПЫТ ТАКОГО БЛИЗКОГО ОБЩЕНИЯ И БУДУТ НЕСТИ ЕГО ЧЕРЕЗ ВСЮ ЖИЗНЬ. ЦЕНИТЕ ЭТИ МОМЕНТЫ БЛИЗОСТИ С ДЕТЬМИ!



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!