**«Школа ответственного родителя»**

**Материал встречи родителей с психологом в клубе «Мы вместе»**

**на тему**

**«Кувшин» наших эмоций»**

**Упражнение «Мой ребенок»**

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: длительна 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 самоценности,**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 зрения. 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, неудовольствий, 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.

**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 неуспехов 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»**

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.

***Удачи вам и душевного благополучия!***

**ПАМЯТКА**

**Как поддерживать чувство самоценности 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!

