

Типичные ошибки семейного воспитания

Дети очень чувствительны к нашим словам. Очень часто наши необдуманные фразы вызывают настоящие обиды, убивают веру в себя и способствуют тому, что ребенок растет неудачником...

Уважаемые родители! Проследите за собой и за своим общением с ребенком. Возможно, следует немного отфильтровать свою речь. На самом деле, это не просто фразы, а настоящие штампы поведения и направления мыслей. Так что в любом случае, стоит задуматься!

1. «Когда **МНЕ** было столько же, как тебе, я уже умел это делать!»
Замечательно, если Вы делитесь с ребенком собственным опытом и своими историями из детства. Но хвастаться своими достижениями, делая акцент на своем превосходстве и унижая при этом ребенка, не стоит. Не надо соперничать с собственным ребенком. Лучше расскажите сыну или дочери, как именно Вы научились делать то, что Вы умеете. Расскажите, как добились успеха. Поделитесь собственными неудачами и тем, как вы с ними справлялись. Пусть ребенок знает, что папа/мама не всегда были такими успешными и всезнающими. Это сблизит Вас с ребенком и придаст ему уверенности в своих силах.
2. «Не лезь — упадешь! Не бери — потеряешь! Не трогай — поломаешь!»
На самом деле, это не предупреждения, а пророчества. Дети осуществляют все родительские ожидания и пророчества. Скажите ребенку: «Не трогай — разобьешь!», и через пару минут он действительно разобьет. Но если сказать: «Я переживаю, что может разбиться!» получите совсем другой результат. Ребенок постарается сделать все возможное, чтобы вас переубедить. Используйте Я-сообщения, для грамотного общения с ребенком.
3. «Ты должен быть благодарен! Ты должен радоваться, что...»
Начнем с того, что ребенок никому ничего не должен! Он также является живым человеком, как и мы! Поэтому следует принять его противоречивые или негативные чувства. Если он плачет, расстроен, злится, важно показать, что это нормально, что так делают многие, и научить справляться с этими чувствами. Не стоит ждать и требовать от ребенка только радости и счастья!

4. «У тебя не получится! Это не твое!» «У него к этому руки не стоят! Он совсем не спортивный! Да... хозяйка из тебя никудышняя!» Все эти фразочки способствуют развитию комплекса неполноценности, разрушают самооценку, вызывают тревожность и нежелание проявлять инициативу, добиваться успеха. Да, легче заметить неудачу и слабые стороны ребенка, чем его успехи. Но постарайтесь! Подбадривание, похвала, вера в собственного ребенка, помогут ему расти уверенным в себе!
5. «Ты что, оглох?» Сарказм в воспитании — очень опасный прием. Юмор — да! Но не сарказм! Он разрушает отношения, ставит стену между родителями и ребенком. Дети, которых часто высмеивают, растут замкнутыми, тревожными, неуверенными в себе. Они сами дразнят своих друзей, растут злопамятными и любят мстить.
6. «Как ты мне надоел». Тут даже объяснять не приходится. И так все понятно. Постарайтесь говорить о себе, о своих чувствах, используя те же Я-сообщения.

Научите детей правильно злиться!

Согласно шкале Карла Изарда существует всего 10 базовых эмоций: Радость, Удивление, Интерес, Страх, Грусть, Отвращение, Презрение, Злость, Вина и Стыд. Все эти эмоции случаются с каждым человеком.

Существует несколько заблуждений.

1. Эмоции бывают положительные и отрицательные. На самом деле, такого нет. Эмоции — это реакции на внешние или внутренние обстоятельства. А эмоциональные реакции бывают адекватные ситуации или неадекватные.
Например, радость — это положительная эмоция, её испытывать приятно, и если Вы пришли в Парк аттракционов, Вы испытываете радость, нашли деньги — тоже радость, встретили своего друга — радость. Но если у человека случилась неприятная ситуация, например, ограбили, испортили вещь, то испытывать радость в такие моменты не очень адекватно, для этого есть другие эмоции, которые будут адекватны, например, грусть, злость, презрение.
2. Эмоции можно контролировать.

Это не так, эмоции нельзя контролировать, так как за их появление отвечают такие отделы мозга, которые не связаны с контролем. Эмоции можно скрывать, то есть показывать, что Вы в данный момент испытываете другую эмоцию. Это получается не у всех, но это можно. Например, Вы пришли на праздник, а там присутствует человек, который Вам неприятен, и вместо отвращения и презрения Вы показываете радость от встречи.

Дело в том, что в каждом заблуждении есть доля правды, эмоции можно регулировать и это соответствует эмоциональной зрелости. По человеку видно, насколько он эмоционально зрелый или нет. Например, есть люди, которые проявляют эмоции как трехлетние дети, есть как подростки.

Задача родителей – научить ребенка проявлять эмоции и регулировать их.

Как это сделать?

Во – первых, необходимо отбросить идею о положительных и отрицательных эмоциях. Все эмоции нужны и все эмоции важны.

Самому научиться распознавать свои собственные эмоции и чувства. Есть такой симптом – алекситимия, это невозможность человека озвучить то, что с ним происходит. Например, сидит, весь красный, кулаки сжаты, зубы скрипят. Что ты чувствуешь? Я не знаю!

Для того чтобы распознавать эмоции других людей, у нас есть такой механизм, как эмпатия, это когда мы по малейшим проявлениям понимаем, что испытывает другой человек. Её можно развивать, но не у всех, есть люди, у которых этого механизма совсем нет.

Далее родителю нужно отзеркаливать эмоции ребенка и при этом не наказывать его за их проявления. Например, ребенок сломал игрушку и сидит плачет, глядя на игрушку. Как обычно поступают взрослые? - Да не расстраивайся, да что за ерунда и так далее. Это называется обесценивание эмоций. Желательно сделать так: подойти, обнять ребенка и отзеркалить. У тебя сломалась игрушка? Тебе грустно? Все люди грустят, когда ценная вещь сломалась. Давай попробуем починить! Время, затраченное на данный диалог 1 – 3 минуты, а результат совсем другой. Грустить и расстраиваться, когда игрушка сломалась, это нормально!

Вербализация – называть эмоции и чувства! У них есть названия.

Эмоции проявляются через тело.

Эмоции можно отреагировать, подавить или прожить. Отреагировать – это выплеснуть, а подавить – это использовать максимальные ресурсы организма, чтобы затолкать эмоции обратно. На подавление тратится огромное количество ресурсов, поэтому люди, склонные подавлять эмоции, всегда очень напряжены.

Прожить эмоцию – это дать ей проявиться без подавления и без выплескивания, это свойственно эмоционально зрелым людям.

Злость такая же нужная эмоция, как и радость!



Злость можно легализировать, играя с ребенком в активные игры, но с обязательной обратной связью: если Вам больно, Вы про это говорите. Так ребенок учится управлять своей силой. Например, очень интересные упражнения драться в боксерских перчатках или на поролоновых мечах, но обязательно учитывайте силу удара!

Желаю удачи!