

Консультация для родителей **«Стратегии эмоционального воспитания»**

Если вы и ваш ребенок будете регулярно практиковать эмоциональное воспитание, то со временем накопите достаточный опыт. Вы станете лучше осознавать собственные чувства и охотнее их выражать. Кроме того, ваш ребенок научится ценить преимущества решения проблем вместе с родителями.

Это не означает, что эмоциональное воспитание гарантирует спокойную жизнь. Вам все равно придется сталкиваться с препятствиями в тех случаях, когда вы, несмотря на желание быть в контакте с эмоциями своего ребенка, по ряду причин, не можете получить от него отчетливый сигнал. Иногда, независимо от того, что вы говорите или делаете, вы не сможете донести до ребенка информацию, так как он будет находиться в своем мире, и с таким же успехом вы могли бы обращаться к стене.

Ниже приводится несколько стратегий поведения с ребенком в различных ситуациях.

Используйте для воспитания вашего ребенка «строительные леса» и похвалу

«Строительные леса» – это техника, которую семьи, занимающиеся эмоциональным воспитанием, успешно применяли в нашем лабораторном эксперименте с видеоигрой. Их поведение резко контрастировало с описанным выше. Во-первых, эмоциональные воспитатели говорили в медленной, спокойной манере и давали детям минимум информации, достаточной только для того, чтобы начать игру. Затем они ждали, пока ребенок сделает что-то правильно и хвалили его за конкретное действие, а не в общем. (Например: «Хорошо! Ты вовремя нажимаешь на кнопки». Во время обучения такой тип похвалы гораздо эффективнее, чем более расплывчатое: «Хорошо! Теперь ты делаешь правильно».) После этого родители, как правило, давали чуть-чуть больше инструкций. И, наконец, они повторяли с детьми каждый шаг, облегчая им переход от простого к сложному. Мы назвали эту технику обучения «строительными лесами», потому что родители использовали каждый маленький успех ребенка, чтобы повысить его уверенность в себе, и подтолкнуть к переходу на следующий уровень компетентности.

В отличие от описанных выше чрезмерно критичных родителей, эмоциональные воспитатели не только редко использовали критику и унижение, но и не вторгались на территорию ребенка - то есть не начинали играть вместо него.

Во время возведения «строительных лесов» такие родители говорили размеренно и спокойно – так, как говорит по телевизору мистер Роджерс. Уравновешенный темп его сюжетов резко отличается от другой популярной телевизионной программы для детей Улица Сезам, предназначенной для передачи конкретных знаний, таких как изучение цифр, алфавита и тому подобного, где используются остроумные, яркие персонажи и быстрый темп,

позволяющие захватить и удерживать внимание детей. Речь в стиле Роджерса хорошо подходит для разъяснения сложных понятий, связанных с чувствами и поведением детей.

Не пытайтесь навязать ребенку свои решения

Один из самых быстрых способов помешать эмоциональному воспитанию - сказать ребенку, который расстроен или злится, как бы вы решили эту проблему. Чтобы понять, почему, представьте аналогичную ситуацию в вашем браке. Типичный сценарий выглядел бы примерно так: жена приходит домой с работы, расстроенная ссорой со своей коллегой. Ее муж анализирует проблему и, в течение нескольких минут, излагает план решения. Но вместо того, чтобы почувствовать благодарность, жене становится еще хуже. Причина в том, что муж не проявил сочувствия, не показал, что понимает, какие грусть, гнев и разочарование она испытывает. Единственное, что он показал – как можно просто решить проблему. Для нее же это может значить, что она не слишком умна, раз не сумела додуматься до этого решения сама.

Представьте себе, насколько бы ей стало лучше, если бы вместо немедленного совета, муж предложил ей помассировать спину, а в это время просто послушал, как она описывает свою проблему. Выговорившись, она может начать придумывать собственные решения, и вот тогда, уже доверяя к этому моменту своему супругу (и отлично себя чувствуя после массажа спины), она может попросить его совета. В конце концов, муж предложит совет, а жена получит решение, которое она сможет услышать. Она ощутит поддержку своего партнера, не будет чувствовать себя униженной и ее самооценка повысится.

Этот метод работает и в отношениях родителей с детьми. Родители могут быть разочарованы нежеланием детей принять непрошенный совет - особенно учитывая тот объем мудрости и жизненного опыта, которым они могут поделиться. Но как правило дети на таких советах не учатся. Ведь предложить решение до того, как проявлено сочувствие – это все равно что поставить каркас дома, до того, как заложен прочный фундамент.

Будьте честны со своим ребенком

Кажется, что у большинства детей есть шестое чувство, когда их родители, особенно отцы, говорят им правду. Поэтому эмоциональное воспитание должно быть чем-то большим, чем механическое произнесение фраз: «Я понимаю» или «Меня это тоже свело бы с ума». Правильные слова не сблизят вас с ребенком, если они не идут от сердца. Более того, жульничество может стать причиной утраты доверия и вбить клин в ваши отношения. Так что прежде чем что-то сказать, удостоверьтесь, что вы действительно понимаете своего ребенка. Если вы не уверены, то просто говорите то, что видите и слышите. Задайте ребенку несколько вопросов, старайтесь держать линию связи открытой, и ни в коем случае не фальшивьте.

Читайте вместе детские книги

С младенчества и до подросткового возраста прекрасным способом познакомить ребенка с эмоциями служит чтение хороших детских книг. Книги помогают детям создать словарный запас для разговора о чувствах, и рассказывают о различных способах, при помощи которых люди справляются с гневом, страхом и печалью.

Правильно подобранные, соответствующие возрасту книги могут дать родителям повод поговорить о вопросах, традиционно вызывающих затруднения, например, «откуда берутся дети» и «что случилось с дедушкой, когда он умер».

Хорошим поводом для семейных бесед может служить совместный просмотр телевизионных программ или фильмов. Но я думаю, что книги работают лучше, потому что читатель и слушатель могут в любой момент остановиться и обсудить то, что их взволновало. Кроме того, при чтении вслух у детей возникает ощущение, что в истории принимает участие их семья, поэтому сюжет и характеры кажутся им ближе.

Хорошо написанные детские книги могут помочь взрослым войти в контакт с эмоциональным миром своих детей. Одна из матерей в нашей родительской группе рассказывала, как она читала своей десятилетней дочери рассказ о группе девочек ее возраста. Девочки в рассказе были расстроены тем, что одна из них должна была уехать. Это была простая история о вполне обычной ситуации, но она глубоко тронула мать, которая вновь испытала все те чувства, которые она пережила, когда ее семье пришлось переехать. Вспомнив, какой преданной может быть детская дружба в этом возрасте, мать смогла лучше понять значение дружбы для своей дочери.

К сожалению, многие родители перестают читать детям вслух, как только те научатся читать сами, но некоторые все же продолжают читать своим детям книги вплоть до подросткового возраста. Подобно привычке собираться вместе за ужином, чтение вслух дает гарантию, что взрослый и ребенок будут постоянно встречаться и делиться тем, что их интересует.

