

Консультации для педагогов и родителей



В консультациях используется материал Млодик И. Ю., кандидата психологических наук практикующего экзистенциального психотерапевта, автора «Книги для неидеальных родителей или Жизнь на свободную тему». – 7 изд. – М.: Генезис, 2014. – 232 с.

Детские чувства

Консультация № 1.

Злость

Среди взрослых распространено мнение, что если не злиться, то зла не будет. Это иллюзия. Важно понимать, что если разобрать злость на составляющие, понять ее природу, то окажется, что злость — это всего лишь **энергия**, причем большая энергия. И если человека или ребенка лишить возможности ее испытывать, то важно осознавать, что мы лишаем его возможности пользоваться огромной энергией. Она блокируется где-то в организме, «отрываясь» на внутренних органах ребенка, разнося его иногда в буквальном смысле в клочья. У ребенка или взрослого уходят все силы на удерживание злости внутри, его энергообмен нарушается, злость утрамбовывается, ложась ненужной тяжестью. Желания пропадают, свет тускнет.

Кроме того, злость — это еще просто **реакция**. Мы злимся, когда происходит что-то, чего мы не ожидали, к чему не были готовы, что не

соответствует нашим представлениям. Мы злимся, когда происходит нечто, что виделось нам совсем другим, когда не выполняются наши желания, когда пропадает безопасность и возникает необходимость кого-то защитить.

Злость — это еще и **возможность отстоять свои желания**, часто это — единственная возможность продвинуться в их осуществлении.

Если ребенок не злится, это еще не значит, что у него нет повода, возможно, он просто не умеет этого делать вовне. Поэтому важно не запрещать злиться, а научить злиться. То есть научить делать это в приемлемой форме. Будет естественным, если маленький ребенок выражает злость, рисуя какие угодно рисунки, если он швыряет игрушки на пол или играет в войну, в разбойников или любые другие агрессивные игры, при этом, не нанося вред людям и окружающим детям.

Консультация № 2

Страх

Страх — столь же **естественная человеческая реакция**, как и злость, но практически также не принимаемая взрослым миром. К девочкам, испытывающим страх, еще будут проявлять понимание, стремиться защитить. К мальчикам — у матерей чаще всего бывает тревожное сочувствие, у отцов — пренебрежение, раздражение, насмешка. Нигде не написано, что мальчики должны бояться меньше девочек! Более того, иногда именно мальчишки боятся больше, поскольку у них сильно развита фантазия, у них много энергии и любопытства к неизведанному. Однако именно для них страх — самое запретное чувство. Совершенно очевидно, что те, кто позволяет себе бояться, наиболее приспособлены в жизни, потому что у них развито трезвое чувство опасности, потому что они не «зацикливаются» на страхе, а проживают его до конца и могут жить дальше.

Страх — это очень человеческая эмоция, биологически оправданная эмоция, полезная эмоция, часто помогающая нам выживать.

Страх, как любая другая эмоция, живет по своим законам. Страх зарождается, растет, достигает своего пика, держится на нем какое-то время, а потом постепенно уходит. Что делать, если он возвращается снова и снова? Как ни странно, рецепт здесь один: позволить себе отбояться. С детьми проще: мы рисуем страх, разговариваем с ним: начинаем дружить или злиться на него, как получится, главное — начинаем смотреть ему «в лицо». Иногда играем во что-нибудь страшное, иногда играем в те самые страшные жизненные ситуации, которые заставили малыша испугаться. История про котенка по имени «Гав», который ходил на чердак бояться грозы вместе со щенком, — кладезь мудрости. Если бояться вместе — не так страшно, ты становишься не таким уж слабым и никчемным, ты разделяешь свой страх с кем-то, и это позволяет тебе перевалить через пик переживаний.

Консультация № 3

Горе

Детское горе, пожалуй, чуть больше, чем злость и страх, «разрешено» во взрослом мире. Оно меньше осуждается, запрещается и высмеивается. Но при

этом, как ни странно, активно пресекается или подавляется. Хотя горе — не более чем совершенно **естественная реакция на потерю**. У детей иногда случаются моменты вселенского, по меркам детского мира, горя, хотя взрослым все это будет казаться сущими пустяками: умер любимый хомячок, потерялась любимая игрушка, сломался любимый компьютер, уехал хороший друг. Все это — ситуации потери (а не только смерть близких людей). А также развод родителей, переезд на другую квартиру или в другой город, перевод из одного садика в другой. Любая из этих ситуаций означает, что нечто, чем он, быть может, очень дорожил, закончилось.

В нашей культуре плакать почему-то почти неприлично. Даже когда тебе больно, когда грустно или невыносимо тяжело. Даже когда расстаешься с любимыми или кого-то хоронишь. Насколько это неправильно с точки зрения психологии! Людям неприятно видеть чужие слезы, у них портится настроение, появляется вина или непонятная ответственность. И тогда первое, что они говорят, видя плачущего ребенка: «Не плачь, все образуется, все будет хорошо!» И они, как правило, правы в том, что «все будет хорошо», но это потом, когда-то в будущем. А прямо сейчас плачущему ребенку очень плохо: обидно, горько, грустно. И это «плохо» ему разделить не с кем, потому что кое-кто не переносит его слез и старается быстро запихнуть его в будущее, в котором «все будет хорошо».

У горя тот же механизм, что у злости и страха: если с ним не бороться, оно нарастает, достигает своего пика и постепенно уходит, освобождая от себя владельца, оставляя при этом светлую печаль о случившейся потере.

Какое счастье, что маленькие дети все-таки умеют плакать! Позвольте лить слезы ребенку, разделите с ним его горе, и вы окажете ему неоценимую помощь: он будет знать, что он — не один, что всегда есть близкий человек, кто переживет и разделит с ним моменты его «слабости», отчаяния и грусти.

Консультация № 4

Стыд

Стыд — эмоция, которую взрослые не только разрешают испытывать детям, но и зачастую всячески поощряют проживание ее в полном объеме. Более того, они отслеживают малейшую возможность, когда ребенок пытается обойтись без этого весьма дискомфортного чувства. «Как тебе не стыдно?» — то и дело возвращают они стыд на место. Хотя сами взрослые, делают все, чтобы избежать появления этой эмоции в собственном сердце.

В нашей культуре стыд является необходимым и важным атрибутом приличного человека. Про отъявленных негодяев так обычно и говорят: «Ни стыда ни совести!» Считается, что стыд помогает быть лучше, помогает нам изменяться. На самом деле, как это у нас водится, все перевернуто с ног на голову.

Стыд — это всего лишь **ощущение собственной «плохости»**. Стыд — это «я не хорош: недостаточно умен, красив, образован, успешен, мужественен...» Стыд — когда кто-то важный может об этом узнать. Стыд — это страх разоблачения. Невозможность принять себя таким, каков ты есть. Стыд — это способ нами манипулировать. Заставить нас измениться ради кого-то. А вовсе не

возможность переосмыслить собственные ошибки, как говорят психологи - гештальтисты, «взять в опыт». Стыд — это укрепление созависимости.

Ощущение собственной «плохости», вопреки расхожим представлениям вовсе не делает нас лучше. Многие дети так и вырастают с ярлыками: «хулиган», «трусливый»...И чем больше их стыдят за трусость, тем трусливее они становятся, если постоянно тыкают в нос хулиганством, то так и хочется подтвердить это гордое звание.

Там, где стыд может убить все: мотивацию, доверие, уверенность в себе, — вера и любовь могут сотворить чудеса. Любовь — это не собственничество, а вера — это не противоположность стыду. Это принятие всем сердцем того, что ребенок уже уникален, прекрасен, хорош — такой, каков есть.

Вы хотите, чтобы ребенок вырос ответственным за собственные поступки, успешным, реализованным, не боящимся жить, достигать вершин, заводить друзей, любить, быть счастливым? Тогда выбирайте, как поступать: стыдить или нет.

Консультация № 5

Тревога

Тревога в отличие от страха, который связан с прямо сейчас происходящей ситуацией, связана с будущим. С тем, что может произойти, если... Мы, не зная, что будет, часто рисуем себе наихудшую картинку из возможных и начинаем тревожиться.

Тревога, как и другие чувства состоит из нескольких компонентов.

Одна из них — **прогнозирование мрачного будущего.**

Поскольку для маленьких детей будущего не существует, они мыслят только в категориях настоящего, то и тревожиться о нем они не умеют, пока любимые тревожные взрослые их не научат: начиная с «Ты куда полез, сейчас как грохнешься!», продолжая: «Ты хорошо выучил математику? А то завтра опять наделаешь кучу ошибок!». С такими посланиями ребенок твердо усваивает: что бы он ни начал делать, скорее всего, провалится или ошибется, поэтому надо стараться, — и он начинает тревожиться, перестает верить в свои силы, способности, знания и планомерно начинает двигаться в выбранном направлении.

Вторая составляющая тревоги — **завышенные требования.** Если мы говорим себе: я не имею права ошибиться, запнуться, быть невнимательным, оказаться неподходящим, не справиться, не поразить всех своим видом, то тревога перед предстоящим событием возрастает до небес. Чем ответственнее мероприятие, тем сильнее тревога. **Как только появляется внутреннее разрешение быть не самым совершенным — тревога значительно снижается, а часто уходит совсем.**

Тревожные дети — это чаще всего достаточно интеллектуально развитые натуры, с тонкой душевной организацией, с не по возрасту развитой ответственностью, имеющие чувствительную нервную систему, при этом они достаточно честолобивы, часто с задатками лидерства, активные и талантливые. Такой ребенок будет перепроверять себя много раз, будет стремиться исполнить все суперкачественно и идеально. А поскольку идеал недостижим в принципе, его часто будет ждать разочарование и неэффективная растрата душевных и

физических сил. При всем своем усердии, работоспособности и старании он далеко не всегда будет успешен, что часто оказывается сильным ударом по его честолюбию. Это приведет к ощущению великой несправедливости при попытке сравнения с детьми, получившими лучшие отметки, но не затратившими на все это много времени просто потому, что они не собирались быть идеальными. Итогом, к сожалению, будет еще большее старание и еще большая тревога.

Еще одной из составляющих тревоги является **волнение, возбуждение**. Когда внутри нас появляется много энергии, которая хочет вылиться в какое-то действие, мы иногда почему-то эту энергию блокируем, не пускаем. В тревожных детях она все равно вырывается наружу: они часто как будто куда-то хотят бежать и не могут, останавливают сами себя, начинают что-то теребить, перебирать, ковырять, ломать. Они не могут усидеть на месте, их руки и ноги все время в движении, которое при этом как будто чем-то сковано. Поэтому лучший способ справиться с тревогой — подвигаться. Начать дышать, двигать руками и ногами, не стесняясь, походить, побегать, попрыгать.

Консультация № 6

Радость

На первый взгляд с радостью все понятно: радость — это хорошо. Только вот вопрос: как много времени в жизни наших детей выделено на радость? И разрешены ли на самом деле бурные проявления этой радости? Сознаться сами себе, что детская радостная активность нас часто очень утомляет, нам смертельно скучно именно то, что детям радостно. Нам мешают громкие детские голоса, ребячья неугомонность, болтовня, любопытство и совершенно неумная энергия. И мы очень часто, заботясь о себе, тушим эту энергию, а вместе с ней и радость, и говорим: «Сядь лучше почитай книжку», что, кстати, звучит как наказание, и добровольный поход за книжку со временем будет почти невозможным.

Детский мир здорового ребенка сплошь состоит из радости: дети всегда способны найти себе увлекательное занятие. И если у них не будет под рукой крутой пожарной машины или игрушечного градусника, в них может превратиться любая палочка, камешек, листочек. Все, что найдется под рукой. Игра все равно состоится, потому что для этого нужно всего лишь немного фантазии, желания и радости.

Важно помнить, что радость ребенка — это его **энергия**, это его **неудовлетворенное любопытство**, это его **развитие**. Если вы «тушите» энергию малыша, вы тушите в нем радость. Вялые дети — печальны, депрессивны, послушны и пассивны. Физически хуже развиты, медлительны и боязливы, часто скучают и не знают, чем себя занять.

Радость ребенка должна стоять в его расписании и занимать там не меньше места, чем дисциплина и режим. Иначе, это — не детство, а трудовая повинность, способ жизни: «Как умудриться вырасти хорошим и никому при этом не помешать?» Если в жизни ребенка не остается места радости, игре, шуму, возне, крикам, гулянию, то это означает, что детства у него не было.

Консультация № 7

Удивление

Удивляться — это **обнаруживать необычное в обычном**, вбирать все это в свою душу и превращать во что-то новое. Дети ведь так креативны и способны к творчеству потому, что умеют удивляться. Искренне, глубоко, ярко. Они необыкновенно изобретательны, поскольку не понимают удручающего приговора «это — невозможно» или «такого быть не может». Им кажется, что возможно все.

Детская фантазия позволяет ощущать мир бесконечным в своих возможностях и простым в способах достижения желаемого. Ограничивать ребенка в фантазировании — значит не только убивать в нем творческий потенциал, ограничивать его способность в развитии, но и учить его заранее отказываться от собственных возможностей, амбиций, великий свершений.

Часто взрослые считают своим долгом объяснить детям, как именно устроен мир. И даже на простой детский вопрос дают развернутые, почти научные ответы. Если на вопрос шестилетнего ребенка «Почему гремит гром?» развернуто отвечать про заряженные частицы, то важно понимать, что на второй вашей фразе ребенок перестанет вас слушать, потому что, видимо, не зря физику начинают проходить в седьмом классе. Ребенок почти наверняка потеряет интерес к тому, что вы ему уже объяснили, даже если он ничего не понял. И перестанет удивляться, перестанет думать о громе как о споре больших туч или гнев неведомых богов. Взрослому часто не приходит в голову хотя бы иногда сказать: «А как ты думаешь?» или «Я не знаю. Но если ты узнаешь об этом, расскажи, мне тоже интересно».

Сейчас так много источников информации, возможностей узнать о чем-то. Можно помочь ребенку ими пользоваться, покупать книги, энциклопедии. Если он будет открывать мир для себя сам, он не перестанет удивляться. Если вы все время будете предлагать ему только собственные версии явлений или событий, он может утратить это свойство.

Способность удивляться — вечный источник познавательной мотивации, двигатель интереса к жизни, к развитию, к движению.