

В ситуациях, когда ребёнок испытывает сильные чувства, наиболее эффективной реакцией взрослого будет отразить его переживания. Это можно сделать, просто назвав ребёнку его чувства. Это необходимо делать в утвердительной и безоценочной форме, продемонстрировав Ваше понимание и сочувствие; можно также связать чувства с событием. Например: «Ты огорчен и тебе жалко машинку; Ты разозлился на то, что Вася сломал твою машинку; Ты расстроен; Тебе обидно; Ты сердисься на Васю; Вася сломал твою машинку, и ты очень расстроился».

Также, Вы можете присоединиться к чувствам ребёнка и показать, что Вы ему сочувствуете, например: «Да, я тебя понимаю, мне тоже жалко машинку».

Продемонстрировать своё сочувствие ребёнку Вы можете и невербальными способами: обняв ребёнка, взяв его за руку, усадив на колени и др.

Это может показаться очень простым, но именно такие реакции являются наиболее эффективными. Ведь, используя навык отражения чувств и присоединения к ним, Вы:

- показываете ребёнку, что Вам небезразличны его переживания;
- помогаете ребёнку понять его чувства;
- помогаете ребёнку пережить ситуацию, снизить остроту переживаний.

Этот простой навык можно использовать в самых разных ситуациях: когда ребёнок расстроен, огорчён, рассержен, обижен, испуган, разочарован, испытывает отчаяние, тревогу, раздражение, стыд, вину и

т.д. Навык будет полезен и в ситуациях, когда ребёнок испытывает положительные эмоции: радость, гордость, интерес, удивление, счастье и т.д. Кроме того, этот же навык поможет и при общении с взрослыми.



Что значат типичные ответы родителей для ребенка:

- «Успокойся, подумаешь, ерунда какая!» – такие фразы демонстрируют ребёнку, что Вам безразличны его чувства;
- «Не плачь, ты же мужчина; нельзя так расстраиваться из-за какой-то машинки» – подобные реакции несут в себе запрет на проявление чувств;
- «Я куплю тебе новую машинку; пойдём, разберемся с Васькой» – такие ответы являются реакцией на ситуацию, а не чувства ребёнка. Также подобные ответы формируют у ребенка потребительское отношение к вещам.
- «Сам виноват, нечего было с такой дорогой машинкой во дворе играть; А зачем ты вообще Ваське машинку давал?» – за этими ответами кроется обвинение ребёнка и нежелание ему помочь.

✚ Вы можете удивиться – *зачем это надо?* Ребенок и так понимает, что с ним. Однако все не так просто, как кажется, на первый взгляд. Есть большая психологическая разница между двумя состояниями

человека: когда он охвачен каким-то переживанием, «затоплен» им – и когда он, переживая сильные эмоции, сохраняет способность оставаться «на плаву» и «не нырять» в переживание. В первом случае переживание диктует логику поведения (иногда это буквально похоже на одержимость), во втором случае Я, осознавая текущие состояния, остается на своем месте, выдерживая эмоциональные «бури».

Совсем маленький ребенок знает только захваченность переживанием – вспомните, как ведут себя двухлетние дети, когда голодны или категорически не хотят идти домой с прогулки; по мере взросления мы осваиваем и другие, связанные с символизацией и использованием речи, способы быть в переживании. Маленький ребенок кричит от обиды и злости, в этот момент он – олицетворение гнева; взрослый человек может сказать себе: «Я сейчас страшно зол», при этом переживание не завладевает им, скорее он ощущает себя как человек, у которого есть переживание.

Разница между состоянием «захваченности» переживанием и ощущением присутствия переживания задается символизацией, то есть способностью назвать текущее переживание, словно взглянув на него со стороны. В ходе развития важнейшая функция взрослых – символизация, называние переживаний ребенка, это «выращивает» в нем способность называть собственные переживания. Будучи адекватно символизированными (правильно

названными), они обретают свое законное место в поле внутреннего мира и не завладевают человеком полностью – остается некая территория внутри, не затронутая переживанием, остается место для «чего-то еще».

Когда ваш партнер в контакте с вами переживает сильные эмоции, иногда он может быть временно «затоплен» ими, и проговаривание того, что с ним происходит, способно стабилизировать его внутреннюю реальность. Использование техники «Отражение чувств» поэтому дает следующие результаты.

Человек явно успокаивается. Нет, это не значит, что если за пару минут до этого он был зол как черт, сейчас он будет благостно тих. Он все равно будет переживать злость, но уже по-другому: внутри него словно освободится «спокойное место», не затронутое злостью. Это очень заметно: по-прежнему находясь в контакте с каким-то своим переживанием (переживаниями), человек не «опрокидывается» им, он сохраняет эмоциональное равновесие. Использование техники «Отражение чувств» дает человеку эффект явного эмоционального облегчения.

Человек лучше понимает самого себя в создавшейся ситуации, свои внутренние потребности и нужды. Техника «Отражение чувств» словно направляет фокус внимания внутрь, к собственным внутренним процессам. За счет этого ему становится понятнее, чего он хочет; нередко приходит и решение – что делать и как поступить

(потому что лучше начинаешь понимать самого себя).

Техника «Отражение чувств» настолько эффективна, что ее рекомендуют для родителей, испытывающих трудности в общении с собственными детьми различных возрастов (включая подростковый). Для получения более подробной информации очень рекомендую замечательную книгу Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?», техника отражения чувств описана в разделе этой книги «Как слушать своего ребенка».



Уважаемые родители, по возникающим вопросам развития, воспитания, обучения и социализации детей, внутрисемейных отношений, Вы можете обратиться к нам за бесплатной психологической помощью по телефону **89144389050** или **89143695080** либо по адресу г. Чита, ул. Ленина, 27А. Формат оказания услуги – очный или дистанционный.

✉ semya2003@list.ru

🌐 www.centr-semya.ru



Государственное учреждение
«Забайкальский краевой
Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Семья»

Отражение чувств – это...

(информация для родителей)



Чита, 2023