

## ТЕМА 2. БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ. РАБОТА С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ



### 1. УПРАЖНЕНИЕ

Дайте характеристику одному из своих учеников (или своих детей).

---

---

---

---

---

---

---

---

Часто получают такие ответы:

- стеснительный;
  - агрессивный...
- или
- добрый;
  - заботливый

Каждая из этих характеристик несет в себе оценку: позитивную или негативную.

В раннем возрасте представление ребенка о себе складывается на основе характеристик взрослых. «Поверив» взрослым, ребенок начинает думать о себе в таких терминах: «я стеснительный», «я злой».

Позднее, этой характеристикой ребенок может оправдывать свое поведение: «не буду читать стихи, я же стеснительный».

### 2. ХАРАКТЕРИСТИКА БЕЗ ОЦЕНКИ

А можно ли по-другому?

Оказывается, можно!

Для этого надо ответить на вопрос «ЧТО ДЕЛАЕТ?» вместо вопроса «КАКОЙ?»

И тогда мы получим:

- не отвечает, даже когда знает ответ;
- бьет детей, когда злится

Или

- предлагает мириться;
- видит, кому нужна помощь и помогает...

А если характеристика положительная?

Ее тоже лучше давать объективно, без оценки.

Характеристика без оценки воспринимается более позитивно, и помогает ребенку увидеть:

- реальное внимание взрослого;
- поведение, которое поддерживается взрослым;
- достигнутый уровень мастерства

Безоценочная характеристика основа позитивного образа себя.



### 3. УПРАЖНЕНИЕ:

Превратите одну оценочную характеристику своего ученика (ребенка) в безоценочную (описывает поведение).

---

---

---

---

---

---

---

---

**Проверьте:**

Ваша характеристика может быть воспринята без обиды?

**Попробуйте**

**1-2** дня думать о поведении ребенка этими словами.

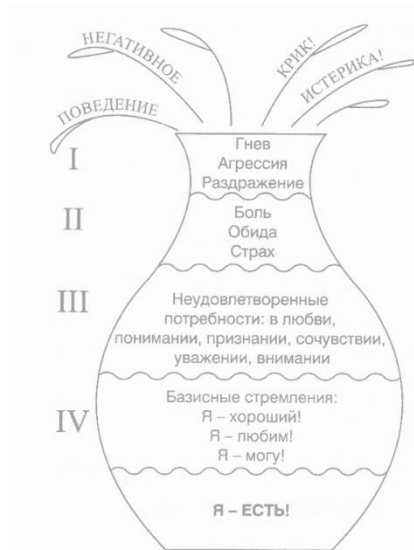
**Понаблюдайте**, как меняется Ваше отношение к ребенку и к ситуации.

**БУДЬТЕ  
ОСТОРОЖНЫ С  
ТЕМ, КАК ВЫ  
РАЗГОВАРИВАЕТЕ  
СО СВОИМИ  
ДЕТЬМИ.  
ОДНАЖДЫ ЭТО  
СТАНЕТ ИХ  
ВНУТРЕННИМ  
ГОЛОСОМ**

- Пегги О'Мара

## КУВШИН ЭМОЦИЙ

Ю.Б.Гиппенрейтер



Справиться с негативным поведением ребенка можно, если понять его причины.

В основе негативного поведения лежат негативные эмоции.

Но негативные эмоции не являются первопричиной. Вызывают их страдательные эмоции: обида, страх, боль.

Страдательные эмоции возникают, если нарушены базовые потребности ребенка: в любви, принятии, сочувствии, уважении, внимании.

Еще более глубоким слоем являются базовые стремления: я – хороший; я – могу; я – любим

Базовые стремления строятся на основе позитивного представления ребенка о себе.

**Позитивный образ себя складывается при условии позитивного безоценочного безусловного принятия ребенка важными для него взрослыми.**

## ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ А.МАСЛОУ



**РЕБЕНОК**

**СЕБЯ**

**ПЛОХО**

**ВЕДЕТ**

**ТОГДА,**

**КОГДА**

**СЕБЯ**

**ПЛОХО**

**ЧУВСТВУЕТ!**

## ЯЗЫКИ ПРИНЯТИЯ И НЕПРИНЯТИЯ

Язык принятия	Язык неприятия
оценка поступка, а не личности	негативная оценка личности, оскорбления, угрозы
временный язык	постоянный язык
сравнение с самим собой	несоответствие ожиданиям
выражение заинтересованности проблемами ребенка	отказ от объяснений
позитивные телесные контакты	физическая агрессия, отсутствие контактов
контакт глаз	игнорирование
эмоциональное присоединение	угрожающая поза
Помощь даже без запроса	Игнорирование базовых потребностей

## КОГДА НА НАС ОБРУШИВАЮТСЯ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ, МЫ:

- находимся в панике;
- теряем уверенность;
- начинаем злиться...

Все это мешает нам  
быть эффективными.

## МЫ ХОТИМ:

- Сохранять уверенность и спокойствие;
- понимать причины происходящего;
- знать, как себя вести.

## ЭТО ПОМОЖЕТ НАМ:

- сохранить самоуважение;
- помочь собеседнику пережить эмоции;
- создать условия, чтобы нас выслушали.

## ТИПИЧНЫЕ СПОСОБЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА ЭМОЦИИ

### 1. Отрицание.

Ребенок: «ЭТО ТАК ТРУДНО!»

Мы: «Ничего тут нет трудного!»

### 2. Укор, совет:

Ребенок: ««ЭТО ТАК ТРУДНО!»

Мы: «Ты, наверное, не выучил правило. Попробуй повторить!»

### 3. Сравнение:

Ребенок: «ЭТО ТАК ТРУДНО!»

Мы: «Все уже давно сделали, ты один все собираешься!»

### 4. Нотации.

Ребенок: «ЭТО ТАК ТРУДНО!»

Мы: «Каждый человек сталкивается с трудностями. Трудности нам даны для того, чтобы их преодолевать! Если человек не справляется с трудностями...»

Человеку, у которого что-то произошло, прежде всего, важно выговориться и получить поддержку



**ЕСЛИ ДЕТИ НЕ  
ПОЧУВСТВУЮТ,  
ЧТО ИХ  
ЭМОЦИИ  
ПРИНИМАЮТ,  
ОНИ БУДУТ  
ГЛУХИМИ К  
НАШИМ  
САМЫМ  
ЛУЧШИМ  
ОБЪЯСНЕНИЯМ**

## ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ

### 1. Выслушать, оказывая

поддержку: «Ооо», «Ммм», «Ну и ну», «Хм-мм», «ничего себе», да, бывает»

### 2. Повторить слова:

«это трудно!»;

### 3. Признать чувства и назвать их словом:

«Вижу, ты отчаялся это понять».

### 4. Признать чувства и записать желаемое в список желаний

«Понимаю, ты хочешь взять эту книгу прямо сейчас. Давай, я запишу твое имя на доске и ты будешь следующий»

### 5. Признать чувства и дать понарошку то, что не можете дать на самом деле

«Было бы так замечательно, если бы все примеры решались легко и без усилий».