

## Как помочь ребенку разобраться в своих чувствах

*Очень часто мы сталкиваемся с тем, что в общении со своими детьми, мы отрицаем их ощущения. Вспомните, сколько раз на жалобы или негодование ребенка, Вы отвечали тем, что он или она зря негодуют, что все на самом деле не так. И что обычно происходило потом? Правильно, вы ссорились или ругались с ребенком, что, по сути, сходно. На самом деле, все мы хотим, чтобы нас слушали и слышали, понимали и принимали.*

**1. Выслушайте его внимательно.** Как же можно выслушать ребенка внимательно. Прежде всего, это предполагает прямой контакт - "глаза в глаза". При общении избегайте выражения лица, которое показывает, что вы заняты и хотите "быстрее решить все проблемы". В отличие от многих взрослых, дети очень хорошо чувствуют то, какие чувства испытывает собеседник (простите за тавтологию).

**2. Разделите его чувства** (с помощью слов "да...", "хм...", "понятно"). Разделить чувства ребенка можно при помощи поддакивания, слов "понятно", "хорошо" и т.д. Но только остерегайтесь слишком частого поддакивания, оно, все-таки, должно быть тоже уместным.

**3. Назовите его чувства.** «Ты чувствуешь обиду!, Ты расстроен!», «А если я ошибусь в названии чувств?» - спросите Вы. Не переживайте, ребенок Вас обязательно поправит.

**4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое в фантазии.** Ребенку действительно необходимо показать, что Вы поняли его желания, но реализация их в фантазии зависит от каждой конкретной ситуации («Я бы хотела стать волшебницей и ...»).

**Попробуйте! И у Вас все получится!**

С уважением педагог-психолог Лясковская Т.В.