

Общение с ребенком и эмоциональный контакт

Эмоциональный контакт – способность свободно выражать и воспринимать весь спектр эмоций, возможность обмениваться эмоциями в общении. Эмоциональный контакт с ребенком требует от вас, прежде всего искренности, аутентичности эмоций. Нельзя, например, скрывать раздражение и быть при этом в эмоциональном контакте с ребенком. Или думать о своем, играя с ребенком и быть с ним в контакте.

С другой стороны, эмоциональный контакт предполагает восприятие эмоций ребенка, всех его эмоций, без отвержения отдельных. Так, нельзя убеждать ребенка, чтобы он прекратил дуться по - пустякам и быть при этом в контакте с ребенком.

Эмоциональный контакт может возникать и в повседневной жизни без всяких специальных игр и мероприятий. Для него важнее не специально организованная среда, а настрой на человека и способность выразить свои собственные чувства экологично.

Для развития эмоционального контакта с ребенком вам не нужны специальные мероприятия, а нужно:

- способность правильно понимать свои эмоции
- умение выражать свои эмоции корректно и уместно
- внимание к ребенку, его эмоциям, принятие его чувств
- готовность считаться с любым состоянием ребенка

Как развить эмоциональный контакт с ребенком



1. Учитесь понимать себя. Невозможно установить эмоциональный контакт с кем бы то ни было, если вы не имеете контакта с собой.
2. Развивайте понимание своего ребенка. Просто наблюдайте за ребенком и попытайтесь сформулировать для себя, что сейчас с ним происходит. Что он чувствует, думает. Иногда сообщайте ребенку, что вы видите и понимаете его внутренний мир (кстати, это отличная возможность проверить ваши догадки). Не ждите кризисных ситуаций, задумывайтесь о внутреннем мире ребенка раньше, чем возникнут проблемы!

Большинство поведенческих проблем строятся на том, что ребенок душевно одинок и не чувствует себя понятым родителями.

Почти все случаи нарушения отношений с ребенком связаны с непониманием или искаженным пониманием внутреннего мира ребенка. Родителям кажется, что им «все понятно» про ребенка в то время, как они даже не приблизились к этому пониманию! Как правило, родители ошибаются в определении внутренних состояний ребенка, и им действительно сложно это сделать.

3. Ищите формы общения приятные вам обоим. Одна из самых мощных энергетических составляющих эмоционального контакта – способность одновременно испытывать положительные эмоции.

Одновременное переживание не то же самое, что и заражение эмоциями, которое часто происходит у родителей и детей. Так, например, если ребенок боится темноты, а вы тревожитесь, почему это он такой пугливый, то вы переживаете похожие эмоции (тревога), но это ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ. От него больше вреда, чем пользы.

А если вы выходите в лес и одновременно восхищаетесь его красотой, тот вы испытываете вместе положительные эмоции.

4. Найдите те игры, в которые интересно играть и вам, и ребенку.



Игра -это область спонтанности, нельзя насильно научить себя играть. А главное – это делать и не нужно. Игра является развивающим мероприятием для детей-дошкольников, а для взрослых тетенок и дяденек нет! Если вы не умеете и не хотите играть с ребенком в ролевые игры, не надо мучить себя. Найдите то, что по – настоящему нравится ВАМ и вовлекайте ребенка.

5. Старайтесь быть искренними с детьми. Дети должны видеть, что вы живые люди, что вы иногда злитесь, боитесь или расстраиваетесь. Одна из наиболее вредных родительских идей – это то, что родители должны быть всегда ровными, дружелюбными, никогда не злиться и прочее. Это и невозможно, и не нужно, детям нужны ваши подлинные эмоции для того, чтобы научиться жить и понимать других людей.

6. Учись рассказывать о себе понятным способом и побуждайте к этому ребенка.

Рассказать о своих переживаниях сложно, для этого требуется опыт. Надо уловить ощущение внутри себя, как - то его идентифицировать, связать с имеющимися в запасе словами и образами, сопоставить с ситуацией вокруг вас, событиями. И только тогда вы получите связный рассказ о переживаниях. Для ребенка это огромное напряжение, но и для многих взрослых также это сложный и непонятный процесс.

Воспитывая ребенка, можно развивать навык выражения себя. Вообще под влиянием детей взрослые сильно меняются.

7. Чаще делитесь радостью. Когда люди начинают заниматься эмоциями, на первый план выходит негатив. Вроде скрывали долго, есть о чем поговорить,

к тому же в негативе человеку хочется помощи, хочется «поделиться». Если у родителя с ребенком есть общее насыщенное позитивом эмоциональное поле, то воспитательных проблем почти нет. Трудности да, бывают, но нерешаемых проблем нет. Ребенок бережет ту связь с родителем, те положительные эмоции, которые вы ежедневным трудом создаете. И ради сохранения этой связи он идет на уступки, идет навстречу родителям. Он их слушает и старается, как -то соответствовать, потому что они ему дороги, дорога та связь, которая его ежедневно питает.

А если с ребенком пытаться взаимодействовать только по принципу начальник –подчиненный, только управлять им, то ребенку как бы нечего терять. Наказания быстро утрачивают свою эффективность, теплой эмоциональной связи нет. И не боится ребенок и грубость сказать, и послать родителей, и в школу не ходить. Он ничего не теряет, нет той теплой связи, которую страшно утратить!

Восстановление эмоционального контакта - основа выхода из проблемной ситуации.

Дети не фигуры на шахматной доске, ими нельзя манипулировать, как вам хочется. В конечном итоге ребенок будет слушаться и уважать вас только если сам того захочет.

Заставить слушаться почти невозможно, это иллюзии, предел власти над ребенком наступает очень быстро. Силовые методы действуют до поры до времени, а человеческий подход работает всю жизнь.