

## Памятка для родителей

### «Я тебя вижу»: навыки признания чувств ребенка



#### Отношения

**Отношения** - как живые существа, которые развиваются, меняют форму, трансформируются, и, чтобы быть успешными, они требуют внимания. Ни одни отношения не выживут без изменений и заботы со стороны людей, которые в них включены. Отношения с вашим подростком требуют внимания и, так как ваш подросток борется с проблемами эмоциональной дисрегуляции, им будет необходимо уделить еще больше времени. Еще одно умение, важное для создания здоровых отношений: признание. Термин "признание" (appreciation) происходит от двух латинских слов: слова *ad* - "в направлении" и *pretium* - "ценность", "достоинство", "цена". Состоящие из этих корней слово означает способность ценить опыт, поведение, объекты других людей и даже ситуации, в которых они находятся. В отношениях с вашим подростком признавать его чувства - значит учиться видеть его как целостную личность, а не только как человека, который ошибается, демонстрирует проблемное поведение и имеет недостатки.

#### Признавать вашего подростка

Признание - это поведение, которое всегда можно практиковать и развивать. Порой, у родителей могут возникать такие мысли: "Если я буду хвалить своего подростка, я его избалую, он научится делать все только для того, чтобы получать награду или признание от других людей; его не нужно признавать просто за что-то, что он и так обязан делать". Давайте остановимся на минутку, чтобы посмотреть на влияние этой мысли на отношения с вашим подростком

#### Выражение: ухабы на пути признания

1. Вспомните, когда ваш подросток сказал или сделал что-то, что заставило вас улыбнуться, например, получил хорошую оценку или убрался дома. Постарайтесь как можно лучше описать эту ситуацию (устно или письменно).
2. Потом подумайте или запишите, что вы делаете, придерживаясь убеждения: "Если я буду много хвалить, то избалую. Он научится все делать ради награды и признания со стороны других людей"
3. Подумайте или запишите, какими могут быть последствия с вашим подростком, когда вы поступаете, основываясь на этом убеждении.
4. Потом ответьте на вопрос: продвигают ли вас такие отношения к тому, чтобы быть таким родителем, каким вам хочется быть?

Прочитав свои ответы, проверьте действенность ваших родительских реакций на правило: "Я не должен хвалить своего подростка".

*Каждый раз, когда ваш подросток ведет себя подобающим образом и не получает от вас прямой обратной связи, он теряет возможность развивать естественное чувство того, как себя вести с вами или с другими людьми.*

### *Момент вашего выбора.*

Будете ли вы продолжать сливаться с этими не признающими мыслями или будете учиться новому родительскому поведению, чтобы суметь исправить ваши отношения со своим подростком? Выбор за вами.

Вот первый шаг, чтобы признать своего подростка: заметить его в момент, когда он поступает хорошо.

### *Правило "ЭТХ": замечать, признавать и хвалить*

**Замечать** - это значит фиксировать конкретное поведение, например, что подросток поднял свою одежду с пола. **Признавать** - распознавать ценность поведения вашего подростка. **Хвалить** - как можно быстрее давать ему увидеть ценность его поведения. Чем конкретнее похвала, тем больше вы дадите своему подростку возможностей вести себя эффективно. Фразы похвалы могут начинаться такими словами: "Мне нравится, когда ты...", "Я ценю то, что ты..." или "Я улыбаюсь, потому что ты..."

### *Остерегайтесь фальшивых поощрений*

Банальные, фальшивые, преувеличенные или слишком общие высказывания не будут полезны. Например, если вы скажете сыну, что он "потрясающе выполнил работу", от этого не будет никакой пользы. "Потрясающе" - это очень абстрактное понятие оно не поможет подростку почувствовать, что его признают и одобряют. Важно показать подростку, что именно вы цените в его поведении. Например, сказать, что он "сделал хорошее дело, забрав сестру из школы".

### *Признание борьбы вашего подростка*

Очень важно практиковать навыки признания всегда, не только когда ваш подросток ведет себя как надо, но и когда он борется с такими эмоциональными реакциями, как фрустрация, грусть, ревность и т.д. Важно, чтобы вы замечали своего подростка и учили его тому, как все эмоции, включая неудобные и болезненные, приходят и уходят, как облака на небе; мы приучаемся наблюдать за ними, не становясь ими. Возможно, вы спросите: "Как я могу признавать борьбу моего подростка с трудными чувствами"? Вот ответ: вы делаете это, замечая и описывая его эмоциональное состояние, вот и всё.

### *Заключение и взгляд в будущее*

Навыки признания помогают вам видеть ценность эмоционального опыта вашего подростка. Использование навыков признания во время борьбы значит, что вы принимаете и сладость, и горечь, и красивое, и безобразное, вы ни от чего не убегаете и ничто от себя не отталкиваете. Если вы дадите знать вашему подростку, что цените любое приемлемое поведение, это поможет ему развивать очень важное межличностное умение: получать и давать обратную связь. Навыки признания - это основа формирования эмпатичного поведения у вас и вашего подростка.

*Рой М.Н. педагог-психолог высшей категории МБОУ «Школа №101»  
Петрова Н.С. педагог-психолог высшей категории МБОУ «Школа №101»*