

Модель виявлення емоцій

*«Я бачу –
я відчуваю –
я хочу»*



Практичний психолог

НВК «ЗНЗ – ДНЗ» с. Лучинець

Вавшко Г. В.

*Дитина потребує вашої любові
найбільше саме тоді, коли вона
менше всього її заслуговує.*

Ерма Бомбек

«Я бачу – я відчуваю – я хочу»

1. Позначте причину розмови.

«Я хотів (-ла) поговорити з тобою про те, що відбувається в нас удома. І ти, і я, ми знаємо, що останнім часом не все в нас добре. Буває, що ти іноді сердишся, грубіяниш, не слухаєшся. Ми з мамою (татом) також сердилися й поводитися стосовно тебе не найкраще, тепер про це шкодуємо. Нам усім потрібно навчитися розв'язувати наші проблеми якимось інакше. Тому я хочу з тобою поговорити про це».

2. Повідомте дитину, що ви розумієте й приймаєте її.

«Я хочу, щоб ти знав, що ми, розуміємо тебе та любимо, як і раніше, незважаючи на те, що останні декілька тижнів були дуже складними для нашої сім'ї».

3. Позначте почуття дитини.

«Тобі набридло бути дитиною, за яку всі вирішують, що одягнути, що їсти, коли повернутися додому. Це – нормальна реакція людини, яка дорослішає. Ти хочеш сам розпоряджатися своїм життям та приймати рішення без сторонньої допомоги. Зараз тобі виповнилося п'ятнадцять років. Мине рік, два, три. Ти й не помітиш, як станеш зовсім дорослим. Ти сам обиратимеш, де вчитися, де жити, працювати. Ти сам будеш приймати ці рішення. Це буде твоя відповідальність».

4. Поясніть підліткові, що кожному віку притаманна своя міра свободи.

«Останнім часом ти хотів, щоб ми з мамою (татом) дали тобі спокій, щоб дозволили тобі повертатися додому після півночі, не вимагали, щоб ти допомагав у хатніх справах, дозволили тобі не ходити до школи. А коли ми відмовилися виконати твої вимоги, ти розлютився. Намагайся зрозуміти й нас. Ти хотів здобути свободу, яка потрібна для людини у двадцять років, а тобі – тільки п'ятнадцять. Ти ж хочеш, щоб твій одяг був, як і раніше, випраний і випрасуваний, щоб їжа для тебе була приготовлена, а твої витрати оплачені. По суті, ти хотів скористатися перевагами обох світів, не виконуючи обов'язків

жодного з них і не беручи на себе відповідальності. Як нам бути? Найпростіше для нас із мамою (татом) – це дозволити тобі робити те, що тобі хочеться. Тоді між нами не було б жодних конфліктів. Але ти нам небайдужий, ми тебе любимо й тому хочемо допомогти та підтримати тебе».

5. Повідомте дитині, що несете відповідальність за неї.

«Ти знаєш, що батьки відповідають за своїх дітей. Вони зобов'язані передати дітям досвід, знання, застерегти від помилок. У міру твого дорослішання наша відповідальність за тебе зменшуватиметься, а твоя – зростатиме».

6. Дайте підліткові зрозуміти, що ви його чуєте й готові конструктивно розв'язувати проблеми, які виникають.

«Я хочу, щоб ти знав: я й мама (тато) обіцяємо надалі бути уважнішими до твоїх потреб і почуттів. Ми живі люди, а тому могли повестися стосовно тебе несправедливо. Пробач нас за це. Якщо в майбутньому ти відчуєш це, говори про все відразу. Ми тебе уважно вислухаємо».

7. Повідомте дитині, що впродовж усього періоду дорослішання ви будете вимогливі й послідовні та вимагатимете від дитини дотримання встановлених меж.

«Існують питання, у яких не можна поступитися. У цих ситуаціях ти чутимеш від мене непохитне «ні». Це стосується твоїх повернень додому, шанобливого ставлення до нас із матір'ю (батьком), твого ставлення до навчання. Не сумнівайся, я буду непохитним (-ою). Я думаю, що добровільне виконання цих правил позбавить нас від багатьох проблем. Вибір – за тобою».

8. Ще раз акцентуйте увагу на взаємній любові та прихильності.

«Ми тебе дуже любимо. Ти нам дуже потрібен, але й ти, хочеш вір, хочеш – ні, ще потребуєш нас. Саме це я хотів (-ла) пояснити тобі. Давай разом покращувати наше життя».

9. Запропонуйте підліткові висловитися.

«Що ти думаєш про це?»

