

Мир — миром, пироги з сиром, Як допомогти дитині впоратися з образою



Визнайте право дитини на образу. Дитина може і має право ображатися. Це потрібно визнати, якщо дитину образили саме ви. Не картайте себе за помилку адже навіть взірцеві батьки інколи ображають своїх дітей.

Причини для образи можуть бути різними: поважними — батьки висувають вимоги чи ухвалюють рішення, що не подобаються дитині, приміром, о котрій годині вона має лягати спати, чого не можна їсти чи купити тощо; невинними — батьки ображають дитину через погані настрої, зумовлений проблемами на роботі, невдало формулюють прохання чи недотепно жартують. Ненавмисно, звісно.

Батьки, насамперед, — люди. А всі люди інколи помиляються. Та окрім права на помилку, батьки мають і обов'язок — виправити її.

Образа дитини — привід відкласти свої справи, зупинитися і обговорити з нею ситуацію, що склалася. У жодному разі **не відвертайтеся від дитини**, не знецінюйте її почуття, не знімайте з себе відповідальність за свої слова чи вчинки **і не відмовляйте в підтримці**. Ліпше разом проаналізуйте ситуацію, вибачтеся і щиро **поясніть причини своїх слів або вчинків**. Саме у такий спосіб ви зможете поступово згладити нанесену дитині кривду. Відтак образа згасне і на зміну їй прийде розуміння себе та інших людей, усвідомлення варіативності мотивів людської поведінки, терпимість до власних та чужих помилок.

Допоможіть дитині усвідомити її почуття. Запитайте у дитини, що вона зараз відчуває, у якому стані перебуває:

— Що сталося? Ти образився чи чомусь сумуєш? Ти образився?

Визначте, які дії чи слова зачепили дитину. Запитайте у дитини прямо, чому вона образилася: - Чому ти надувся? Що відбулося не так, а як мало бути б? Що саме тебе образило?

- Тато накричав на мене, коли я хотів полагодити шафу, і взяв його викрутку...

З'ясуйте, які очікування дитини не справдилися. Запитайте, яку саме несправедливість щодо себе вбачає дитина в поведінці кривдника, які її очікування щодо його дій не справдилися:

— Як, на твою думку, тато мав відреагувати на те, що ти хотів полагодити шафу?

— Зрадіти, сказати, що я молодець, що я помічник і дбаю про наш дім і затишок у ньому так само, як і всі. А він навіть не помітив цього...

— Визнайте та підтвердьте цінності дитини, що проявляються в образі

— Скажіть дитині, що розумієте її. Якщо доцільно — похваліть її прагнення, мотиви:

— Так, я розумію, ти хотів допомогти татові й нашій сім'ї. Мені дуже приємно, що ти турбуєшся про нас усіх. Мабуть, і татові це приємно.

Спробуйте уявити інші можливі мотиви дій чи слів кривдника

Запропонуйте дитині уявити, чому людина, яка її образила, так вчинила. Спробуйте визначити кілька мотивів: - Можливо, він накричав не тому, що не помітив твого бажання допомогти, а тому, що хвилювався, аби ти не поранився викруткою. Чи, може, переймався, щоб вона не загубилася часом. Адже вона дорога. Або ж, можливо, він накричав, бо образився, що ти взяв його річ без дозволу. Може, і так...

Організуйте розмову дитини з кривдником. Аби з'ясувати, як бачить проблемну ситуацію кривдник, чому він насправді образив дитину і чи навмисне це зробив, проведіть розмову. Якщо дитина уникає такої розмови, вона намагається ухилитися від конфлікту. Тому ви маєте допомогти дитині й продемонструвати, що лише щире обговорення ситуації розв'язує її, а відверта розмова не обов'язково передбачає конфлікт. Вона, насамперед, спрямована з'ясувати мотиви поведінки та почуття іншої сторони й допомогти і дитині, і кривднику визнати важливість переживань одне одного.

Спочатку дорослому, який організовує таку розмову, необхідно займати активну позицію і навіть говорити за дитину. Та з часом дитина навчиться з'ясовувати проблемні для себе запитання самостійно.

— Ти накричав на Юру, бо він взяв викрутку. Він взяв її для того, щоб полагодити шафу і допомогти тобі турбуватися про нашу оселю. Йому дуже образливо, що ти накричав. Чому так вийшло?

— Я злякався, що він пораниться.

Попросіть у дитини вибачення. Завершіть ситуацію вибаченням. **Вибачення — важливий момент:** він свідчить про те, що кривдник розуміє почуття дитини та бере на себе відповідальність за нанесену шкоду. Утім, бувають ситуації, де вибачатися потрібно обом сторонам конфлікту:

— Вибач мене, будь ласка, синку, що я накричав на тебе. Я просто дуже злякався за тебе. Дякую тобі велике за допомогу. Іншим разом говори про те, що хочеш мені допомогти, я тоді навчатиму тебе працювати з різними інструментами і не хвилюватимуся за тебе. Добре?

- Добре! Вибач, що не сказав одразу

Не квапте дитину. Образа не зникає миттєво і певний час ще впливає на емоційний стан дитини та її ставлення до кривдника. Цицерон колись сказав: «Образа заподіює біль, що насилу переносять наймудріші й найкращі люди». Тому не поспішайте, **дайте дитині необхідний час і просто будьте поруч.**



Щоб допомогти сторонам «поставити крапку» в проблемній ситуації, можете запропонувати дитині і кривднику чарівну формулу примирення: «Дай скоріш мізинчик свій, зачепи його за мій. Мізин-мізин-мізинець, помири нас, молодець!». Уважно стежте, щоб їхні мізинці були схрещені.

