

## «Чувства родителей. Как с ними быть?»

**Цель:** психологическое просвещение родителей.

Мы, взрослые, всегда стараемся очень чутко относиться к чувствам и переживаниям своих детей. Стараемся их выслушать, дать совет, успокоить. При этом очень часто забываем про свои собственные чувства и переживания.

**ЧТО НАМ ДЕЛАТЬ С НАШИМИ СОБСТВЕННЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ?**

**Правило 1.** Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

*Это правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть вы никого так не можете. Ребёнок с лёгкостью прочитает ваши чувства по позе, жестам, интонации, выражению лица и т.д.*

**Правило 2.** Когда вы говорите о своих чувствах, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, а не о ребёнке и его поведении.

**Правило 3.** Не требуйте от ребёнка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

**Правило 4.** Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.

*Не стоит требовать от ребёнка невозможного или очень трудного, к чему он ещё не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае свои ожидания.*

**Правило 5.** Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребёнка.

*Рекомендации подготовлены на основе книги  
Ю.Б. Гиппенрейтер “Общаться с ребёнком как?”*