

«Чувства родителей. Как с ними быть?»

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 нём и его поведении.

Правило 3. Не требуйте от ребёнка невозможного или трудно выполнимого. 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?”*



ЧУВСТВА РОДИТЕЛЕЙ

Как с ними быть?

Советы психолога