

Чувства родителей. Как с ними быть?

Что делать, когда родителей переполняют эмоции?

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Чувства отрицательные и сильные не держите в себе, не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никогда не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

Как сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

- ◇ Когда вы говорите о своих чувствах к ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.
Они могут быть такими:
Я не люблю, когда ...
Мне стыдно
Мне трудно ...
Меня очень утомляет ...
- ◇ Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
- ◇ Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
- ◇ Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

Составитель:

Овчинникова Людмила Владимировна
педагог-психолог



РМЭ г. Волжск, ул.2-я Новая 26 а

Телефон центра: (83631)6-43-92
Телефон Доверия: (83631)6-43-45 и 8-800-2000-122



Уроки общения с ребенком



Памятка для родителей

г. Волжск

▶ Уважаемые родители!

Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, физической безопасности. Если в стране нет экономического кризиса или, тем более, войны, то в среднем органические потребности более или менее удовлетворяются.

Человеческое общество, несмотря на тысячелетия своего культурного развития, не научилось гарантировать психологическое благополучие (не говоря уже о счастье!).

Счастье человека зависит от психологического климата той среды, в которой он растет, живет и работает. И еще—от эмоционального багажа, накопленного в детстве. А эти климат и багаж зависят от стиля общения, и прежде всего—родителей с ребенком.

Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали: чтобы он был кому-то нужен и близок: чтобы у него был успех—в делах, учебе, на работе: чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя

.....

Что нам мешает слушать ребенка?

- ♦ **Приказы, команды:** «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Вынеси ведро!», «Быстро в кровать!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!»
- ♦ **Предупреждения, предостережения, угрозы:** «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».
- ♦ **Мораль, нравоучения, проповеди:** «Ты обязан вести себя как подобает», «каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых».
- ♦ **Советы, готовые решения:** «А ты возьми и скажи ...», «Почему бы тебе не попробовать ...», «По-моему, нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоем месте дал сдачи».
- ♦ **Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»:** «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушался - пеняй на себя».
- ♦ **Критика, выговоры, обвинения:** «На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!..».

- ♦ **Похвала, поощрение, одобрение:** «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».
- ♦ **Обзывание, высмеивание:** «Тлаксовакса», «Не будь лапшой», «Ну просто дубина!», «Какой же ты лентяй!».
- ♦ **Догадки, интерпретации:** «Я знаю, это все из-за того, что ты ...», «Небось опять подрался», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь ...».
- ♦ **Выспрашивание, расследование:** «Нет, ты все-таки скажи», «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты опять получил двойку?» «Ну почему ты молчишь?».
- ♦ **Сочувствие на словах, уговоры, увещания:** «Успокойся», «Не обращай внимания!», «Перемелется, мука будет».
- ♦ **Отшучивание, уход от разговора:** «Отстань!», «Не до тебя», «Вечно ты со своими жалобами!».

Будьте внимательны к своим высказываниям.