Если Вас переполняют эмоции.

Рекомендации родителям

Подготовила педагог-психолог Пелихова И.В.

Как быть с нашими чувствами? Мы, взрослые, тоже волнуемся и сердимся, устаем и обижаемся. Нам бывает трудно с детьми, иногда даже мучительно. Что нам делать с нашими переживаниями?

1. *Если ребенок вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания – сообщите ему об этом.*

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 такими усилиями Вы никого не сможете: ни себя, ни ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам, интонации, выражений лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается 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 же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для Вас?

2. *Когда Вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.*

Все свои высказывания надо начинать с местоимения: Я, МНЕ, МЕНЯ. Высказывания такого рода называется «Я-СООБЩЕНИЯМИ».

3. *Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что Вы можете изменить в окружающей обстановке.*

Это правило поможет Вам уменьшить саму возможность появления отрицательных чувств. Это похоже на профилактику простуды. Когда Вы заболели, приходиться принимать лекарства, но можно заранее принять меры предосторожности.

4. *Чтобы избегать лишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.*

Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае СВОИ ОЖИДАНИЯ.

5. *Эффективное средство в борьбе с ложью это построение доверительных отношений в семье. Спокойнее относитесь к тому, что у него может что-то не получается.*

6. *Если солгал первое, что необходимо сделать – это разобраться в причинах лжи. Что-то предпринять в такой ситуации можно только в тесном контакте с ребенком. Поговорить по душам. Такой разговор полезен и в ситуации, когда вы только подозреваете, что ребенок вам соврал, и когда у вас есть все доказательства его лжи.*

7. *Необходимо воздерживаться от выражений типа «Ты лжешь», «Ты должен говорить правду»,* можно сказать «Расскажи мне, точно, как это произошло. Только ничего не скрывай от меня, т.к. я не собираюсь тебя наказывать, даже если ты в чем-то виноват. Я постараюсь объяснить тебе, почему ты поступил плохо, но не стану наказывать».

8. *Договориться с ребёнком о взаимном доверительном отношении.* Например, «В наших отношениях нет ничего важнее, чем доверие. Если ты сделаешь что-то такое, что мне наверняка не понравится, не бойся сказать мне об этом. Ты, конечно, можешь скрыть

свой поступок, но я буду просто горд тобою, если ты найдешь в себе смелость сказать правду».

Естественно, данное ребенку обещание необходимо сдержать, каким бы ужасным на ваш взгляд, ни был его поступок.

9. *Не начинайте разговор с обвинений и угроз.*

Если поступок ребенка вывел вас из себя остыньте и только потом приступайте к спокойному обсуждению случившегося.

10. *Начав с агрессивных обвинений в адрес ребенка, мы рискуем лишь усилить его потребность лгать*.

Он почувствует себя еще менее уверенно и будет еще сильнее стремиться избегать упреков и наказаний или стараться заслужить похвалу с помощью лжи.

11. *Из-за грубого обращения ребенок может почувствовать по отношению к вам враждебность*. Это чувство не способствует установлению доверительных отношений.

12. *Возможно, ребенок, сам ищет подходящий момент, чтобы вам рассказать*. Постарайтесь ему помочь, расположите его к откровенности. Ничто так не ранит детскую душу, как несправедливость. Необходимо помнить: сколько очевидной ни казалась бы вина ребенка, всегда остается вероятность несправедливого обвинения.

13. Полезно обсуждать с детьми поступки абстрактного ребенка, разбирать ситуации из жизни или книг, кинофильмов, где участники прибегали к помощи лжи. Обсуждайте причины такого поведения и возможные пути выхода из ситуаций.

14. *Не злоупотребляйте детским доверием, контролируя каждый шаг ребенка.* Взрослые имеют право скрывать что-либо от детей, но и дети, независимо от возраста, нуждаются в собственных тайнах. Чем больше проявляем интерес к личной жизни ребенка, тем больше они вынуждены лгать.

15. Старайтесь объяснять ребенку происходящее вокруг, поясняйте ему мотивы поступков окружающих, и своих собственных.

16. Если вам не удалось выполнить обещание ребенку, обязательно извинитесь перед ним и объясните причины этого невыполнения.

Обманув доверие ребенка, мы не только лишаем его откровенности, но и рискуем спровоцировать его на лживое поведение.

17. *Покажите пример ироничного отношения к некоторым неудачам и происшествиям*. Это научит ребенка находить выход из затруднительной ситуации без помощи лжи, но с помощью юмора.

18. *Будьте внимательны к ребенку, вникайте в его проблемы, интересуйтесь его жизнью, чтобы он не чувствовал себя заброшенным*.

Иногда достаточно просто выслушать ребёнка, и он поймет, что не одинок, что всегда, может рассчитывать нам ваше внимание и помощь.

19. *Научить слушать друг друга, находить взаимоприемлемые решения. Можно заключить «контракт»* (т.е. на его нарушение должны быть наложены санкции; последствия нарушения должны быть неприятными, но если правила соблюдены должно быть поощрение).

20. Положительно на самочувствие ребенка скажется совместные прогулки на свежем воздухе, посещение парков, музеев и т.д.

Желаю удачи!