



Что делать в ситуациях, когда родителей переполняют эмоции?

1. Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
2. Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, а не о нём, не о его поведении.
3. Не требуйте от ребёнка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
4. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.
5. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребёнка.

Преимущества «Я-сообщения» по сравнению с «Ты-сообщением».

1. Позволяет родителям выразить свои негативные чувства в необидной для ребёнка форме.
2. Даёт возможность детям ближе узнать родителей.
3. Дети становятся искреннее в выражении своих чувств, т. к. чувствуют, что взрослые им доверяют.
4. Высказывая своё чувство без приказа или выговора, родители оставляют за детьми возможность самим принять решение.

Подготовила социальный педагог Рудковская Л.Н.,
сентябрь 2018 год