**Консультация для родителей «Чувства родителей. Как с ними быть?»**

Мы часто обсуждаем и говорим о чувствах детей, а как же быть с вашими чувствами, уважаемые родители?вы ведь тоже волнуетесь, сердитесь, устаете и обижаетесь. Вам тоже бывает трудно с детьми, иногда даже мучительно… А кто вас выслушает? Что вам делать с вашими собственными переживаниями?

Итак, что же делать в подобных случаях, а именно, когда родителей переполняют эмоции?

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, скажите 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 своего ребенка, ведь через невербальные 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 же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

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

Предложения должны содержать личные местоимения: Я, мне, меня. Высказывания такого рода психологи назвали “Я-сообщениями”.

Ну что у тебя за вид! Я не люблю, когда дети ходят растрепанными.

Перестань тут ползать, ты мешаешь. Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь

Разница между “я” и “ты”-сообщениями невелика. Однако в ответ на “ты-сообщение” ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое “ты-сообщение”, по сути, содержит выпад, обвинение или критику.

“Я-сообщение” имеет ряд преимуществ:

1. Оно позволяет выразить негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Подавить полностью свои эмоции нельзя, дети бывают тонкими и наблюдательными “психологами”.

2. “Я-сообщение” дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней “авторитета”, который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску “воспитателя” и боимся ее приподнять хотя бы на миг. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут что-то чувствовать! Главное же - думает взрослый ближе, человечнее.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее, начинают чувствовать : взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда - удивительно! - они начинают учитывать наши желания и переживания.

Следует избегать ошибок:

1. Начав с “Я-сообщения”, родители заканчивают фразу “Ты-сообщением”.

Мне не нравится, что ты капризничаешь.

Избегать ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.

Мне не нравится, когда дети хнычут.

Надеюсь, что эти небольшие советы помогут вам в построении гармоничных и близких отношений с вашими детьми.