**Пост в социальных сетях**

ЧУВСТВА РОДИТЕЛЕЙ КАК С НИМИ БЫТЬ?

Мы взрослые всегда стараемся очень чутко относиться к чувствам и переживаниям своих детей. Стареемся 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 переживаниям сообщите ему об этом.

Это правило говорит о том, что чувства, особенно 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 ребёнку, 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.

**Правило5.** Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребёнка

*Рекомендации подготовлены на основе книги*

*Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком как?»*