

*Здравствуйте, равнодушные родители!*

## КАК ВЫРАЖАТЬ СВОЙ ГНЕВ И РАЗДРАЖЕНИЕ, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ ВАШИМ ОТНОШЕНИЯМ?



Конечно, когда дети совершают ошибки, мы готовы выплеснуть негативные эмоции на ребёнка. Ведь мы простые живые люди, переживающие за их будущее.

Если ребенок сделал что-то не так, мы не можем не разгневаться. Но наша ответственность в том, что гнев определяет отношение к личности ребёнка, а не самому поступку.



Для этого нужно перестать выражать эмоции в формате «Ты – сообщения».

Как обычно мы это делаем? Мы говорим ребёнку:

- Ты что наделал?
- Сколько раз ТЕБЕ говорить?
- Когда Ты наконец поймешь?

Ребёнок рождается с ощущением «я есть, я хороший». И как затем он понимает сам про себя в первые 5 лет жизни, когда растёт? Исключительно по тому, что он слышит о себе от людей, которые рядом. Нет другого способа понять «кто я».



Поэтому если количество упреков, критики, посрамлений, сарказма превышает положительное отношение, то формируется «я есть, но я плохой».



Поэтому, чтобы делиться негативными эмоциями правильно, нужно использовать «Я – сообщения».

- «Когда я вижу невыполненные уроки, я злюсь».
- «Я огорчаюсь, когда на тебя жалуются».

В данном случае мы говорим о своих чувствах, так как чувства подавлять не следует. Но при этом положительное отношение ребёнка к себе «я есть, я хороший» сохраняется.

*Педагог – психолог Инна Александровна Попова*