

Сфера родительских чувств достаточно противоречива, как и вся эмоциональная сфера человека, и в зависимости от ситуации родительские чувства могут содержать в себе как любовь, симпатию, нежность, так и раздраженность, неприязнь, усталость, чувство вины и прочие. То есть в сфере родительских чувств можно выделить и позитивные, и негативные родительские чувства.

Под позитивными родительскими чувствами понимаются те чувства родителя, которые оказывают положительное влияние и на родителя, и на ребенка.

Позитивные родительские чувства благоприятно влияют на ребенка, помогают ему справиться с трудностями, повышают его самооценку, формируют уверенность в себе, развивают доверие между родителем и ребенком.

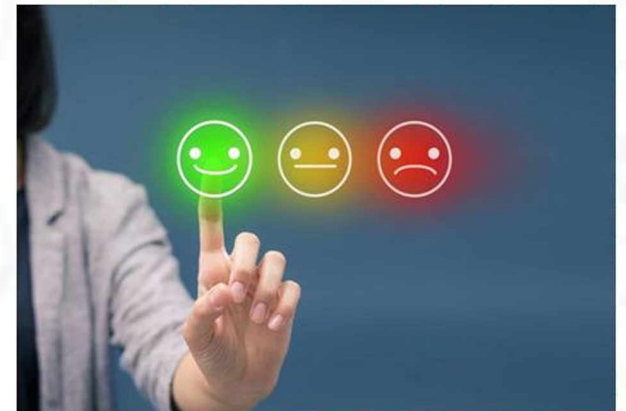
Для родителя наличие позитивных чувств тоже важно. Так, родитель чувствует себя «хорошим» родителем, испытывает удовлетворение от общения с ребенком, гордится ре-

бенком и его достижениями.

Для развития позитивных родительских чувств можно использовать следующие приемы: «Список достижений ребенка за день (неделю, месяц)». Напишите на листочке все то хорошее, доброе, важно сделал ваш ребенок в течение определенного времени. Чем длиннее период, тем больше список. Прочитайте список. Подумайте, возможно вы что-то забыли. Обязательно похвалите ребенка



Но у любого родителя рано и поздно возникают и негативные родительские чувства. Каждый родитель имеет на них право. Более того, когда родитель испытывает эти чувства, а потом их успешно и конструктивно преодолевает, ребенок научается справляться с собственными негативными переживаниями.



Как же справиться с негативными эмоциями?

1. Считайте до 10. Медленный счет до десяти способен немного приглушить даже самую жаркую эмоцию.

2. Используйте «Я-сообщения». Полезно проговорит о своих чувствах, так как это снимает отсрочку переживаний, например «Я сейчас злюсь», «Я раздражена» и т.д.

3. Прогулка. Любые физические упражнения хороши при негативных эмоциях, а прогулка подарит еще успокоение и добавит здоровья.

Важно помнить, что эмоции проходят, а отношения остаются. Чем больше позитивных эмоций, тем больше теплых воспоминаний, которые важны и ребенку и вам!



Если Вам кажется, что в вашей жизни мало позитивных эмоций или вам хочется обогатить процесс воспитания положительными чувствами, ждем вас в нашем учреждении.

В нашем учреждении реализуется программа «Родитель – звучит гордо!», которая позволит вам не только развить позитивные, но и повысить родительские компетенции.

Наш адрес:

Г. Чита, Ленина 27а

Контакты

89144389050

89143695080



Одноклассники



ВКонтакте

Государственное учреждение  
Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
«Семья»

## Родительские чувства

