

Консультация для всех взрослых, которые воспитывают и общаются с детьми.

Методы самообладания для взрослых

Уважаемые взрослые, иногда нам не хватает терпения и сил в воспитании и при общении с нашими замечательными детьми. Мы считаем, чаще всего что дети должны нас слышать здесь и сейчас, сделать то, что мы говорим сию минуту, не зависимо от того, чем занят ребёнок. Давайте не будем забывать, что это маленький человечек уже личность. У него есть свои взгляды на разные ситуации, свои мысли. Бывает так, что мы не хотим или не можем понять ребёнка. С работы пришли усталые или с какими-то мыслями. А здесь он... Любимый ребёнок, который хочет нашего внимания, заботы, с которым надо пообщаться, поиграть. Чаще происходит то, что мы не можем сдержать свои эмоции, слова.

Предлагаю Вам несколько методов для самообладания.

- ♥ Выдержите паузу, как бы это ни было сложно, и только после этого давайте выход вашей накопившейся энергии. После небольшого тайм-аута ваша реакция будет более адекватной.
- ♥ Наиболее простой способ не вспылить в ответ – сосчитать до десяти. Пусть ваш мозг сосредоточится на счёте.
- ♥ Помогают и дыхательные упражнения: вдохните глубоко, задержите дыхание на пару секунд, повторите так несколько раз.
- ♥ Практикуйте так называемые «письма к ребёнку» в момент гнева: если хотите накричать на дитя, смело берите в руки тетрадь и пишите всё что желаете ему сказать.
- ♥ Эффективно бороться с приступом гнева поможет еда. А именно – ягоды, апельсины. В них содержится много витамина С, который помогает справиться с выбросом в кровь гормона стресса – кортизола. Сладости, наоборот, способствуют большему выбросу гормона стресса, так как повышают уровень сахара в крови.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ! ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!