



Как контролировать свою злость?

◆ Признайтесь себе, что вы разозлились. Бесполезно сдерживать внутри себя или отрицать свой гнев. Скажите, что вы это чувствуете.

◆ Вслух выскажите кому-нибудь, что именно вас так разозлило. Например: «Меня злит этот беспорядок на кухне». Вспомните принцип Я-высказывания! Я чувствую...Я сейчас хочу...потому что....Звучит просто, но такое выражение само по себе может помочь решить проблему. Обратите внимание, что в таком заявлении вы никого не обзываете, не обвиняете и соблюдаете меру.

Никогда не обижайтесь! Ваша обида на руку тому, кто хочет вами манипулировать!

◆ Изучите признаки проявления своей злости. Может, вы чувствуете скованность в теле: например, сжимаются челюсти, возникает спазм желудка или руки потеют. Зная признаки проявления своей злости, вы сможете предупредить ее заранее.

◆ Прервитесь для того, чтобы остудить свой пыл. Сосчитайте до 10, уйдите в свою комнату, прогуляйтесь, встряхнитесь эмоционально или физически, чтобы отвлечься. Делайте то, что вам нравится.

◆ После того как вы остынете, делайте то, что необходимо. Когда вы заняты делом, то меньше ощущаете себя «жертвой». Научитесь действовать, а не реагировать — это закладывает основу уверенности в ваших собственных силах.



Клуб молодой семьи
«Оберег»



Эта брошюра является ознакомительной, подробнее об этом курсе вы сможете узнать посетив занятия в нашем Клубе! Кроме занятий по теме «Воспитание без наказания» Вы можете участвовать в курсовых занятиях «Жизненный цикл развития человека», «Жизненный цикл развития семейных отношений», «Понятие нормы развития ребенка», а также, получить бесплатную консультацию психолога.

Телефон: 8 908 885 8784

Эл. почта:

Klyuch.88@mail.ru

Москаленко



МБОУ ДО
«Дом детского творчества
«Новое поколение»
г.п. Приобье



**Радость
воспитания.
Как воспитывать
детей
без
наказания?**



Почему дети ведут себя плохо?

Дети преследуют одну из этих целей:

1. Цель – привлечь внимание.
2. Цель—месть.
3. Цель—уклонение.
4. Цель—борьба за власть.



Можно ли воспитать ребенка без наказания?

Да, если научиться переориентировать поведение детей

Переориентация—

это одновременно строгий и добрый подход к поведению ребенка, создание ситуаций, где нет проигравших ни среди родителей, ни среди детей.



Переориентируем цель привлечь внимание:

1. Не заглядываем в глаза ребенку, поведение которого нас не устраивает.
2. Не разговариваем с ребенком в этот момент.
3. Делаем что-нибудь, чтобы ребенок почувствовал, что его любят (мягко поглаживаем, не обращая внимания на вызывающее поведение).



Выполняем эти 3 пункта не откладывая!

Переориентируем цель месть:

1. Мысленно перечислите 5 качеств, за которые вы любите своего ребенка.
2. Сделайте что-нибудь, чтобы восстановить взаимоотношения с ребенком.
3. Придумайте вместе с ребенком, как исправить ситуацию

Переориентируем цель уклонение:

1. Немедленно перестаньте жалеть ребенка, этим вы закрепите состояние «ущербности»
2. Сконцентрируйтесь на том, что ребенок уже сделал.
3. Разбейте достижение цели на маленькие шаги.
4. Не делайте ничего за ребенка сами.
5. Найдите такую ситуацию, в которой ребенок ощутит свое достоинство.

Переориентируем цель борьбы за власть:

1. Не приказывайте.
2. Предложите альтернативу.
3. Договаривайтесь заранее.
4. Помогите ребенку ощутить свою значимость для вас.

5. Пользуйтесь условными знаками.
6. Узаконьте поведение, которое не можете изменить.
7. Создавайте ситуации, в которых выигрываете и вы, и ребенок.
8. Научите ребенка умению вежливо отказывать (сказать «нет») и УМЕТЬ ПРИНЯТЬ «НЕТ» от другого человека.
9. Уходите от конфликта!
10. Сделайте обычное занятие веселым и забавным.
11. Общаясь с ребенком никуда не спешите!
12. Разумным образом дайте ребенку почувствовать свою самостоятельность.



Телефон: 8 908 885 8784
Эл. почта: Klyuch.88@mail.ru
Москаленко
Юлия Наильевна
педагог-психолог

