

«КОГТИ ОТЧАЯНИЯ»



«КОГТИ ОТЧАЯНИЯ»

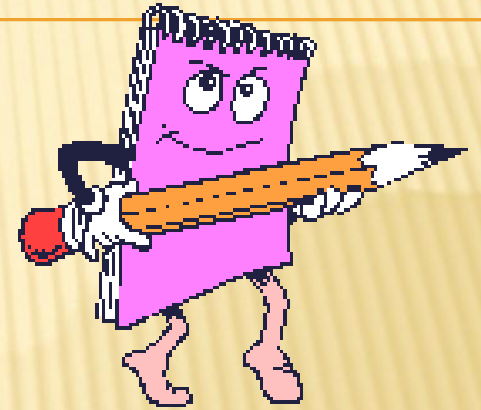
- ✘ Сталкиваясь с задачей воспитания ребёнка, многие родители начинают осознавать, что прежде и не представляли, какие сложности их могут ожидать.
- ✘ Теперь, когда ваши дети стали подростками, вы осознаёте, что у вас растут сложные дети, и не знаете, что вам с ними делать...
- ✘ Вы уже дошли до предела и, кажется, перепробовали все средства и методы.



«КОГТИ ОТЧАЯНИЯ»

- ✘ **Вы осознаёте, что ваши воспитательные воздействия не приносят плодов, и «когти отчаяния» начинают разрывать вас.**
- ✘ **Все попытки побеседовать со своим ребёнком заканчиваются криками, и у вас уже всё меньше и меньше желания общаться с ним.**

КАК НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ГНЕВУ?



- × **1. Считайте до десяти.**
- × **Может быть, даже до двадцати.**
- × **Попытайтесь разрешить проблему или устранить источник гнева.**
- × **Если проблема не может быть разрешена, следует использовать другие способы овладения ситуацией.**

×

ПОПРОБУЙТЕ ПЕРЕОСМЫСЛИТЬ СИТУАЦИЮ



- ✘ Когда кто-нибудь провоцирует нас на проявление гнева, мы обычно ухудшаем ситуацию, говоря себе:
 - «Какой безмозглый чурбан!»
 - «Ну и нервы нужны с этой ведьмой!»
- ✘ Попробуйте:
- ✘ 1. поставить себя на место человека, вызвавшего ваш гнев,
 - 2. найти оправдание его поведению, сказав себе:
«У нее (него), наверное, большие неприятности, поэтому она (он) так себя ведет».
- ✘ Так обычно поступают люди,
не склонные поддаваться чувству гнева.

ЧТОБЫ ОСТЫТЬ, ДАВАЙТЕ СЕБЕ БОЛЬШУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ!

- ✘ Сильно нагружая себя физически, мы получаем прекрасную возможность дать выход сильным эмоциям, включая чувство гнева.



ИЗБЕГАЙТЕ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ

- ✦ Если нет возможности изменить ситуацию, постарайтесь избегать ее повторения.



Спасибо за внимание

