



Распечатать!

Пошаговый план Родительского Спокойствия

1. Остановитесь!
2. Отойдите от ребенка.
3. Вдохните глубоко и успокойтесь.
4. Проанализируйте проблемную ситуацию.
5. Найдите источник проблемы.
6. Найдите решение.
7. Зафиксируйте его и примените на практике.



Пояснения к каждому шагу:

1. Остановитесь!

В самый первый момент, когда вы почувствовали недовольство - прикажите себе остановиться! Прodelайте любое нестандартное движение (вытяните руки с ладонями вперед, обхватите себя, зажмурьтесь и т.п. - это будут ваши сигналы о том, что вы испытываете недовольство, которое грозит перескочить в следующую стадию гнева).

2. Отойдите от ребенка.

Если вы в этот момент находитесь рядом с ребенком - отойдите от него или выйдите из комнаты, где он сидит. Если при этом ваш ребенок очень мал, все равно выйдите на пару минут или поручите его заботам мужа/бабушки/няни - сэкономленные силы и восстановленное равновесие обойдутся вам гораздо дешевле, чем приступ гнева в присутствии крохи.

3. Вдохните глубоко и успокойтесь.

Соберитесь с мыслями, найдите себе нужные слова ободрения и поддержки: "Я спокойна.., все хорошо.., все будет хорошо...". Сделайте несколько разминочных упражнений на "раз-два-три" - этот ритм поможет сбросить раздражение и восстановить дыхание. Мысленно помолитесь, попросите прощения за свою раздражительность и отпустите это чувство. Ваши мысли станут яснее.



4. Проанализируйте проблемную ситуацию

Прокрутите мысленно то, что произошло сейчас и к каким последствиям могло привести. Похвалите себя, что удержались от неконструктивного гнева. Отмотайте ситуацию назад и посмотрите на нее свежим взглядом постороннего человека.

5. Найдите источник проблемы

Максимально точно оцените ситуацию и назовите корень проблемы: "Все началось из-за...., и корень проблемы в том, что..."

6. Найдите решение

С учетом найденной причины (корня) проблемы подумайте, какую лучше всего применить тактику в воспитании, которая бы смогла эффективно обойти этот камень преткновения и добиться от ребенка естественного отклика без криков и угроз.

7. Зафиксируйте его и примените на практике.

Очень возможно, что подобная проблемная ситуация может повторяться несколько раз (дети внимательно следят за поведением родителей и часто проверяют их на последовательность:))).

Выбранная вами тактика, которая помогла вам в прошлом эпизоде, может помочь и в текущей аналогичной ситуации, причем вы сможете

ее применить практически мгновенно, не дав капризам набрать оборот :).

Выполняя эти шаги, вы существенно разрядите обстановку и научитесь владеть собой в эти непростые моменты жизни.