

Собственное поведение родителей – главный фактор в воспитании детей

Дорогие родители, всегда помните:

Ваше собственное поведение – самая решающая вещь.

Не думайте, что Вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент Вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома.

А.С. Макаренко

Превращаем управление негативными эмоциями в игру

« Мешочек для криков»

Поможет успокоиться и прийти в равновесие.

Правило: громко кричим в воображаемый мешочек, поднимая руки, а затем перестаем кричать, опуская руки, слушаем тишину. И повторяем: крик-тишина, крик-тишина.

«Десятка»

Когда нужно нейтрализовать негативные эмоции, выполнять на выбор:

10 прыжков, 10 хлопков в ладоши, 10 махов руками, 10 приседаний. Или просто медленно считать до 10.

Как научить понимать окружающих и давать оценку их поведению?

Совместное чтение, просмотр фильмов, мультфильмов и обсуждение поведения героев помогут ребенку начать анализировать поведение окружающих.

Это умение поможет ему:

- внимательно относиться к чужим потребностям и чувствам;
- конструктивно выражать отрицание, неприятие чужого мнения или поступков;

-выстраивать личные границы и уважать право других людей на собственное мнение и личную позицию.

Учим ребенка способам достойно ответить оппоненту или обидчику

Улыбаемся и шутим

Юмор – это спасательный якорь во многих неприятных или конфликтных ситуациях. Ребенку, который с детства умеет шутить, легче обходить «острые углы» и справиться с неудачей, проигрышем, конфликтом.

Показываем безразличие

Иногда лучше игнорировать, не отвечать на провокации и словесную агрессию. Обидчик ребенка должен понимать, что его не боятся, но при этом не желают проявлять ответную агрессию.

Держим лицо

Отвечая уверенно и спокойно на грубые выпады одноклассников или других людей, дети как же могут остановить «порочный круг» проявления агрессии.

Выстраиваем границу

Можно посоветовать ребенку сказать обидчику:

- Со мной нельзя так говорить
- Зачем ты мне это говоришь?
- А я так не думаю
- Мне это неинтересно