



# На телефоне доверия каникул не бывает!

Если:

ты переживаешь, обижаешься, боишься

ты поссорился с другом и расстроен

тебе сложно...



Просто  
ПЗВНИ

8 800 2000 122

## Детский телефон доверия

для детей, подростков и их родителей

анонимно

бесплатно

круглосуточно

## МЕТОДЫ САМООБЛАДАНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

- Выдержите паузу, как бы это ни было сложно, и только после этого давайте выход вашей накопившейся энергии. Вот увидите – после небольшого тайм-аута ваша реакция будет более адекватной.

- Наиболее простой способ не вспылить в ответ – сосчитать до десяти. Пусть ваш мозг сосредоточится на счете. Или вдохните ароматную подушечку с травой валерианы, душицы. Эти ароматы успокаивают нервную систему. Помогают также дыхательные упражнения: вдохните глубоко, задержите дыхание на пару секунд, повторите так десять раз.

- Практикуйте так называемые «письма к ребенку» в моменты гнева: если хотите накричать на дитя, смело берите в руки тетрадь и пишите все, что желаете ему сказать.

- Если не хотите накричать на ребенка, закройте глаза и представьте белый цвет. Этот цвет успокаивает.

- 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. Алкоголь и сладости, наоборот, способствуют большему выбросу гормона стресса, т.к. повышают уровень сахара в крови.



## КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ ЗЛИТЬСЯ НА РЕБЕНКА

- Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.

- Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.

- Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, и вас легко вывести из равновесия. Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

- Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите им прямо о своих чувствах, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: «Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня». В те минуты, когда вы разгневаны, сделайте для себя что-нибудь, что могло бы вас успокоить (примите теплую ванну, душ; выпейте чая, позвоните друзьям; расслабьтесь, лежа на диване и т.п.).





Не кривите на ваших глазах;  
Заклинаю вас: слышите? Люти!  
Детским слезам и безволю и болию  
И фальшивых слезам и бездорию!  
Умоляю вас любить слезу

Не касаетесь боли и боли;  
Душевного детского счастья  
Отвратите свои слезы  
Отвратите! Пожалеете! Смири!  
За ошибки свои и неустра

Ругает тучною толпою тыя вас!  
Эта явная зритель «тучна»  
Не обманете вы! Ваши тучны!  
Нелюбимых! Непрошенных! Глаз  
Нежизненных! Завтрак слезно!

Из позитивных детских злет!  
Love взрослых берет отлуча —  
Не издеваетесь! Пошлере не ругает!  
Не кривите на ваших глазах;  
Умоляю вас: слышите? Люти!

**НЕ КРИВИТЕ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ**



## КРИЧАТЬ ИЛИ НЕ КРИЧАТЬ?...



Проведенное недавно во всех странах СНГ социологическое исследование Международного образовательного центра показало, что среди наших соотечественников, имеющих детей, есть определенный процент родителей, которые ни разу не применяли жесткие наказания, однако нет таких, кто бы ни разу не повышал на ребенка голоса. По сделанным опросам специалисты пришли к выводу, что не кричат на своих детей лишь те родители, которые не принимают активного участия в воспитании своего потомства. Удивительно, что даже среди глухонемых родителей существуют специальные знаки, обозначающие гнев и крик, и в мире немых этими обозначениями по отношению к детям пользуются довольно часто.

О чем могут свидетельствовать результаты этих исследований? Прежде всего — о массовости данного явления, а уж судить о его пользе или вреде в процессе воспитания дело отдельное.

Однако родителей не должны успокаивать мысли о том, что все кричат на детей, значит, без этого никак не обойтись и не стоит себя корить за подобные методы.

Дело в том, что существует и другая статистика,



# ВОСПИТАНИЕ БЕЗ КРИКА



