Пам’ятка для батьків «Батьки: прислухайтеся до мене»

1. Відокремлюйте свої почуття від дій. Не осуджуйте дитину. Вона повинна відчувати, що її люблять. Пам'ятайте, щоб змінити вчинки дитини, треба зрозуміти її почуття і навчитись з ними поводитись.

2. Уважно вивчайте дитину — ви повинні знати стан здоров'я її нервової системи. Дії дитини в стані нервового розладу повинні сприйматися батьками як симптом більш глибоких емоційних ускладнень, викликаних критикою, звинуваченням або покаранням.

3. Відповідайте на почуття дитини. Створіть такі умови, щоб дитина почувалась емоційно захищеною, могла виговоритись, а її негативні емоції знайшли вихід у словах, а не в діях.

4. Якщо без покарання обійтись не можна, то нехай дитина обере його сама. (Практика свідчить, що діти, як правило, вибирають більш суворе покарання, ніж хотіли батьки. Але в таких випадках вони вже не вважають його жорстоким, несправедливим і не ображаються на батьків).

5. Караючи дитину, переконайтесь в тому, що вона розуміє, за що. Що звинувачує в цьому себе, а не того, хто карає. Допоможіть їй зрозуміти правила поведінки і засвоїти їх.

6. Дайте зрозуміти своїй дитині, що дисциплінарні проблеми дітей стосуються не тільки дорослих, а є їх спільними.

7. Накладіть обмеження на небезпечні та руйнівні дії. Допоможіть дитині направити її дії в інше, дозволене русло. В цьому полягає основна формула динамічного підходу до проблеми дисципліни дитини.

«Карантин. Паніка. Спокій»

Карантин – хороший період для самовивчення, самодослідження, самопізнання, самоаналізу. Здавалося б, незручний, некомфортний час. Але якщо сприйняти його по-іншому, перерамкувати його, то знайдемо багато позитиву. Ми можемо зробити стільки хороших справ, на які нам просто не вистачало ні часу, ні мотивації в минулому, а тут випала така нагода. Так це явище перейде від негативу в позитив. Тоді карантин стане не мукою із обмеженнями, а можливістю для творчості, розумової та фізичної активності.

5 основних порад, дотримання яких допоможе без паніки провести карантин:

1.Контролювати потік інформації.

Потрібно контролювати потік інформації, щоб не спровокувати перенасичення. Варто критично ставитися до повідомлень ЗМІ, оскільки шквал негативних відомостей формує негативний емоційний фон. Водночас не можна нехтувати інформацією. Часто в ЗМІ можна знайти рекомендації спеціалістів. Потрібно мінімізувати рівень інформаційного сприйняття через ЗМІ.

2.Знайти зону комфорту.

Дуже важливо знайти для себе зону комфорту. Це може бути кухня, ванна, будь-яка кімната, де почуваєш себе комфортно. Така локація вдома стане місцем найпродуктивнішої роботи.

3.Прибирати.

Найкращий спосіб відволіктися від негативних думок і страху перед хворобою – зайнятися прибиранням. Це дозволить забути про негативні новини, трохи відволіктися та з користю провести час.

4.Знайти нове хобі.

Спробуйте озирнутись і помітити те, чого не бачили раніше. Карантин – нагода знайти нове хобі, відчути, чим варто зайнятися. Спробуйте відшукати у собі те, чого раніше не могли розкрити: малюйте, фотографуйте, пишіть вірші, робіть щось власноруч. Для натхнення та переосмислення себе читайте книжки, дивіться фільми, перегляньте старий фотоальбом. Ми робимо багато фотознімків і дуже рідко дивимося світлини, зроблені кілька років тому!

5.Відмовитися від Інтернету.

Спробуйте побути без Інтернету. Хоча б день. Вивчіть себе. Що ви відчуватимете без мережі, про що будете думати тощо.

Що таке щастя?

Ключ до щастя – це здатність приймати те, що змінити неможливо, і зберігати баланс між складними і простими аспектами в житті, вважають психологи. Крім того, щастя не повинно бути самоціллю.

Фахівці стверджують, що кожна людина сама вибирає, бути йому щасливим, чи ні.

Щастя це якийсь привид, який так хочеться спіймати і володіти ним, але в той же час розумієш, що воно не вічне. Люди ганяються за щастям, не розуміючи що таке щастя для них. Просто слово, просто почуття, просто хвилини, години, дні, вічність. Немає нічого важчого, ніж визначити, що таке щастя. Одні з нас називають щастям короткостроковий, але дуже інтенсивний стан блаженства, інші – стабільне відчуття благополуччя. Інші бачать щастя як володіння чимось важливим або як особливе відчуття, яке не залежить від об’єктивних підстав.