



ПОРАДИ БАТЬКАМ:
як “тримати себе в руках” і не зриватися на дитині

- Поставте себе на місце дитини і постарайтесь зрозуміти її.
- Спробуйте зрозуміти причину вашого гніву. Можливо не дії дитини вас розізлили.
- Відразу все з'ясовуй, наприклад: “Я засмучуюсь, коли ти не робиш вчасно уроки”.
- Якщо чимось розгнівались, опануйте свої емоції: вийдіть з кімнати, дихайте глибоко, випийте чаю, вийдіть на прогулянку.
- Думайте про вирішення проблеми, а не про її суть. Поміркуйте над тим, що можна зробити зараз, щоб виправити ситуацію.
- Приділіть увагу собі, виділяйте для цього час, щоб уберегтися від емоційного вигорання.
- Розподіліть обов'язки у сім'ї, просіть у дітей про допомогу.
- Прислухайтесь до критики та порад інших, але фільтруйте їх.
- Зверніться до психолога за допомогою. В Україні є безкоштовні лінії психологічної підтримки для батьків.