

BŪNA TOKIŲ SITUACIJŲ, KUOMET VAIKO ELGESYS IŠVEDA TĖVUS IŠ KANTRYBĖS IR YRA SUNKU KONSTRUKTYVIAI KALBĖTIS SU VAIKU

Tokiais atvejais gali išsprūsti negražūs ir žeidžiantys žodžiai, kurių tėvai vėliau gali gailėtis. Iš esmės, pats pyktis – yra normali, būdinga visiems žmonėms reakcija. Klaidinga galvoti, jog pykti yra blogai. Išgyventi įvairius jausmus, taip pat ir susierzinimą yra natūralu. Iš kitos pusės, sunkumų kyla tuomet, kai nemokame tinkamai išreikšti savo pykčio ir elgiamės nekonstruktyviai: įžeidinėjame kitą, keliamė balsą ar net ranką prieš vaiką ir kt. Taigi yra labai svarbu tai, kaip leidžiame pykčiui pasireikšti.



Susisiekite su mumis

Nusiraminti gali padėti:

kvėpavimo pratimai – porą ar kelis kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Kvėpavimas giliai įkvėpiant tonizuoja, mobilizuoja, o giliai iki galo iškvėpiant orą – ramina. - raminantys prisiminimai, vaizdiniai – pvz., šiltų ir gražių gyvenimo momentų įsivaizdavimas. - raminamosios frazės – pvz., keletą kartų sau mintyse kartokite raminančią Jus frazę: "nekaltink ir nesmerk, blogas yra elgesys, o ne vaikas", „kalbėk ramiai, jeigu kelsi balsą, nieko nepasieksi", "mano pyktis - tai signalas, kad reikia nusiraminti.

KELETAS GUDRYBIŲ PADEDANČIŲ TĖVAMS NUSIRAMINTI

Darykite pritūpimus

Greitai nuraminti nervus padeda nesudėtingi fiziniai pratimai. Keletą kartų pritūpkite, pasilankstykite, paspaudykite espanderį arba guminį kamuoliuką. Penkios minutės - ir streso kaip nebūta!



- NIŪNIUOKITE IR DAINUOKITE

Iškvėpdami leiskite garsus: hmmm, brrr arba aaaa. Per dešimt iškvėpimų, arba dainuokite tai padeda nurimti ir atsipalaiduoti, kai esate išsigandę, susijaudinę ar susierzinę.

- ATSIRIBOKITE TRUMPAM

Išeikite į kitą kambarį kad nusiramintumėte ir galėtumėte ramiai kalbėtis su vaiku.

Išgerkite Vandens

Greitai išgerkite vandens, ne per šalto. Tai suaktyvins nervų sistemos dalį, kuri atsakinga už nusiramimą ir atsipalaidavimą. Šis būdas ypač veiksmingas susijaudinus.

Atsipalaiduokite pasakykite sau padėtis kontroliuojama, darykite tai kas jums padeda nurimti ir sumažina pyktį.