ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

«Внутренняя сила»

Быть родителем – задача не из простых. Нужно уметь справляться со стрессом и своими эмоциями, быть уверенными в себе, решать конфликтные ситуации и т.д. Для повышения своих навыков, предлагаю несколько психологических упражнений.

1. Упражнение: «Солнце любви»

Нарисуйте на листке бумаги солнце, в центре которого пишем имя своего ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей. Пусть теплые лучики согреют атмосферу вашего дома. Расскажите своему ребенку, какие качества вы в нем цените – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

2. Упражнение «Закончи предложение». Данное упражнение направлено на анализ причин конфликтов, а также понимание своего поведения в конфликте. Посмотрите на предложения и закончите их. Обсудите.

«Частыми причинами конфликтов бывают…»;

«При возникновении конфликта я пытаюсь…»;

«В конфликтной ситуации я испытываю…»;

«В конфликте мне необходимо…»;

«Конфликт помогает мне понять…»;

«Конфликт мешает мне…»;

«Что мне необходимо изменить в себе, чтобы конфликты происходили реже…»;

«Я разрешаю конфликты с помощью…».