



BG051PO001-5.2.06

«Социални услуги за социално включване»
BG051PO001-5.2.06-0071-C-0001



Европейски съюз

Проект «Електронно училище за родители»

Европейски социален фонд

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма
«Развитие на човешките ресурси» 2007 — 2013, съфинансирана от чрез Европейски социален фонд.
«Инвестира във вашето бъдеще»

Дискусионна група «Родители на тинейджъри с проблеми в общуването»

Летящи съвети

за родители и учители:

АВТОУПРАЖНЕНИЕ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ГНЕВЪТ И АГРЕСИЯТА ПО ВРЕМЕ НА КОНФЛИКТ МЕЖДУ РОДИТЕЛ И ДЕТЕ

- ⇒ Когато усетиш, че ще избухнеш, преди да кажеш каквото и да е, първо преброй на ум до 10- тези 10 секунди „крадат“ от силата на гнева.
- ⇒ Не нападай, не обвинявай и не критикувай- изрази чувства- Знаеш ли колко ми е неприятно когато постъпваш така, обидно ми е да пренебрегваш мнението ми защото.....



- ⇒ Ясно формулирай в думи своите чувства, мотивирай се като продължиш с думата – защото.....
- ⇒ Ситуацията на конфликт почти винаги е неприятна и за родителя и за детето, затова поинтересувй се от чувствата на детето като попиташ, например- А на теб не ти ли неприятно да се караме?
- ⇒ След като споделиш твоите чувства- защо се чувстваш засегната от конкретното поведение, и след като излушаш как се чувства детето преминаваш към т.5
- ⇒ Родителят и детето започват съвместен анализ на ситуацията за изясняване на причините довели до конфликтът- търсят се причините, довели до гневът, първо се търси мнението на детето.(не се нападае)
- ⇒ Всяка стана проявява разбиране и прави някакви отстъпки.

Още малко помощна информация (сламки):

- ⇒ Няма нужда да спиращ да се ядосваш това са нормални чувства.
- ⇒ Гневът не е основата на проблема, а следствието. Ти с тези последователни стъпки ще вървиш към решаване на основният проблем, което един дълъг и целенасочен процес , защото всеки гняв и всеки конфликт има първопричина-разминаване в мнения, нагласи очаквания между двама човека- това води до конфликт-конфронтация- гняв. Използвай конкретният конфликт и този гняв градивно.
- ⇒ Не бива да имаш еднакви очаквания относно своето поведение към детето си и към друго дете
- ⇒ Много е важно да се съсредоточиш върху поставената задача без да мислиш за други очаквания и други точки, които следват.
- ⇒ Не мисли за всички точки на веднъж трябва да се съсредоточаваш само върху едното действие върху т. 1 или т.2. Трябва да се съсредоточиш върху конкретната точка без да разсъждаваш за това какво ще се случи, не трябва да формираш нагласи и очаквания. Не бива когато след като преброиш до 10 и изразиш чувства, да очакваш че човекътнастреща веднага

ще изпълни т. 3 - т.е той да изрази чувства- това няма да се случи ще останеш разочарована.

- ⇒Трябва ясно да формулираш в думи своите чувства, което не е лесно.
 - ⇒ После трябва да се справиш много пъти с разочарованието, че няма да получиш веднага обратна връзка от насрещният човек, защото на него ще му трябва още повече време за да се настрои на твоята "вълна".
 - ⇒ А най- трудната част от всички, е че трябва да си последователен, всеки път да спазваш плана и да не се разочароваш и отказваш, когато не успееш да изразиш правилно емоциите си чрез думи.
 - ⇒Това упражнение т. 1 и т. 2 и т.н. се прави толкова време колкото е необходимо до успех без да се отказваш.
- Успех!

Този документ е създаден с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд. Цялата отговорност за съдържанието на документа се носи от сдружение „Екомисия21 век“ Ловеч и при никакви обстоятелства не може да се приема, че този документ отразява официалното становище на Европейския съюз и Агенцията за социално подпомагане.



