



Да си родител във времена на стрес

Съвети за контролиране на гнева

Гневът е естествена човешка реакция, особено когато сме изправени пред стресова ситуация. Важно е обаче да се контролирате, когато е възможно. Намирайки положителни начини за справяне с негативните емоции, можете да гарантирате, че детето ви се чувства обичано и подкрепяно по всяко време.

Разпознайте какво Ви ядосва

- Помислете какво ви кара да се ядосвате. Провокирано ли е от конкретен опит или ситуация? Когато разберете защо се ядосвате или стресирате, можете да намерите начини да го избегнете.
- Например, ако се ядосвате когато сте уморени или гладни, опитайте се да се наспивате през нощта и да хапвате редовно
- Помислете как реагирате, когато сте ядосани и какво бихте могли да направите по различен начин, за да реагирате спокойно в трудни ситуации
- Прочетете нашия [Погрижете се за себе си](#), за да намерите начини да подкрепите психичното си благосъстояние

Позитивната обратна връзка е толкова важна

Хвалете усилията на детето си и собствените си усилия за овладяване на гнева, независимо колко е малък. Това ще ви помогне да се контролирате по-добре и ще ви даде възможност да изградите увереността на детето си в неговата собствена способност да контролира гнева си.

Знайте кога имате нужда от почивка

- Когато сте ядосан направете 10 секундна пауза и бавно вдишайте и издишайте пет пъти. Това ще ви помогне да отговорите по по-спокоен начин.
- Ако можете, поставете известно разстояние между себе си и ситуацията, която ви ядосва. Влезте в друга стая или излезте навън за 10 минути, за да имате възможност да възвърнете контрола върху емоциите си
- Ако се ядосвате, че бебето ви не спира да плаче, добре е да го оставите по гръб на безопасно място, като креватчето му, и да си направите кратка почивка. Връщайте се да го проверявате на всеки 5-10 минути

Погрижете се за себе си

- Контролирането на гнева е позитивен начин и добър пример за децата и им помага да се чувстват в безопасност и сигурни, така че разработете някои стратегии, които биха ви помогнали да запазите контрол
- Гворете с приятели, членове на семейството и някой друг, който може да ви окаже подкрепа – важно е да се чувствате насърчавани
- Помислете за нещо, което ви е накарало да се ядосате и се опитайте да се поучите от опита. Това трябва да ви помогне да се справите с подобна ситуация, ако се повтори

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

За още полезни съвети относно родителството, последвайте следните линкове: [Световната Здравна Организация](#), [УНИЦЕФ](#), [Съвети на различни езици](#), [Проучване](#)

