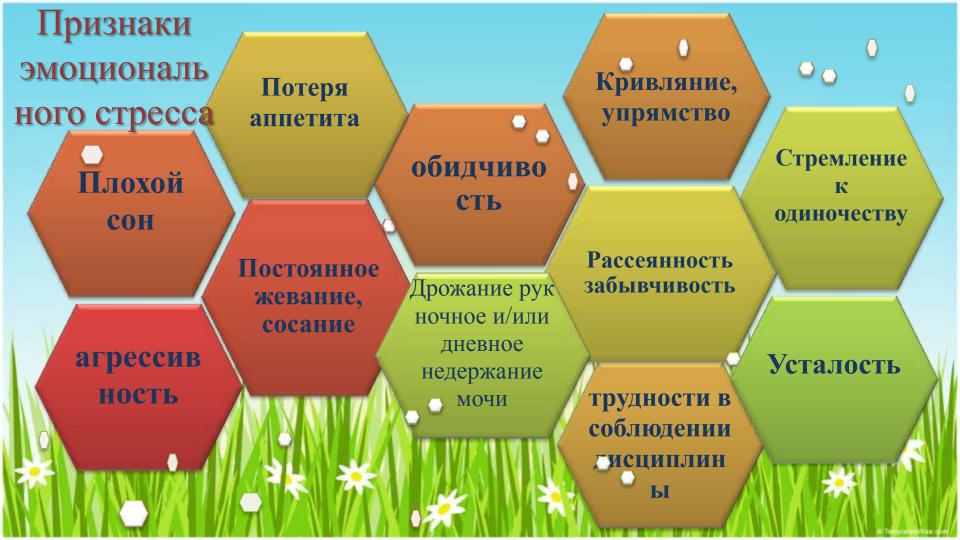




Каким же бывает стресс?

- **Физиологическим** это ожоги, травмы, болезни.
- Психологическим, которое подразделяется на 2 вида:
- -Эмоциональный
- -Информационный (при информационных перегрузках)



Причины стресса



Речевое насилие

Исследования показывают, что у людей, подвергшихся речевому насилию, в 1, 5 раза чаще наблюдаются симптомы депрессии, тревожности, в течение жизни эти люди в 2 раза чаще страдают от аффективных расстройств.

Отрицательные эмоции накапливаются и начинают призывать к действиям. Если действий не происходит, то химические вещества накапливаются в мышцах и вызывают зажимы. Они затрудняют прохождение сигналов от мозга к органам тела и обратно. Страдает процесс обучения, у ребенка могут возникать соматические заболевания. Кроме того, вырабатывается избыточное количество кортизола - вещества, которое затрудняет восприятие информации и запоминание.

«Язык принятия»

Оценка поступка, а не личности

Похвала Ласковые слова

Поддержка

Заинтересованность

Одобрение

Сравнение с самим собой

Улыбка

Контакт глаз

Поощрение

Выражение своих чувств

Отражение чувств ребенка





«Язык непринятия»

Отказ от объяснений Негативная оценка личности Сравнение в худшую сторону Игнорирование Команды Приказы Подчеркивание неудачи Оскорбление Угроза Наказание Негативные интонации



	Фраза ребенка	«Язык принятия»	«Язык непринятия»
	Я не буду есть ваш противный лук		
	Тебе все можно, а мне ничего		
*	Мама, купи		

1		ul
17	*	

Фраза ребенка Я не буду есть ваш противный

«киткниqп Это твое право: не есть то, что тебе противно, мне,

живк

Будешь делать, что тебе сказали! Будешь есть, что дают!

жизык

непринятия»

ЛУК Тебе все можно,

напр., он нравится Давай поговорим, чего Я тут главная! бы тебе хотелось, меня

а мне ничего Мама, купи...

очень расстраивает, что ты так думаешь Мне очень хочется купить эту вещь, но сейчас нет денег

(показать)

Как ты мне надоел со своими просьбами!!!



• Сообщаем ребенку о своих чувствах

«Ты-сообщения»

• Даем оценку личности, унижаем ребенка



Ты-сообщение:

Ну что у тебя за вид! Чучело!

Я-сообщение: ...

Ты-сообщение:

Перестань тут играть, ты мне мешаешь!

Я-сообщение: ...

Ты-сообщение:

Что ты за дикарь, сколько раз повторять, нельзя так носится по дому!

Я - сообщение: ...

Ты-сообщение:

Ты меня утомил!

Я – сообщение: ...

Упражнение «Холодно-жарко»:



Письмо своему ребенку





Спасибо за внимание!!!

