

Памятка для родителей

«Рецепты» избавления от гнева

Содержание	Пути выполнения
1. Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.	<ul style="list-style-type: none">- слушайте своего ребёнка;- проводите вместе с ним как можно больше времени;- делитесь с ним своим опытом;- рассказывайте ему о своём детстве, победах и неудачах;- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	<ul style="list-style-type: none">- отложите совместные дела с ребёнком;- старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения.
3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	<ul style="list-style-type: none">- говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Позанимайся, пожалуйста, в своей комнате».
4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	<ul style="list-style-type: none">- примите тёплую ванну, душ;- выпейте чаю;- послушайте любимую музыку.
5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	<ul style="list-style-type: none">- не давайте ребёнку играть теми вещами, которыми дорожите;- не позволяйте выводить себя из равновесия; научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.
6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее.	<ul style="list-style-type: none">- изучайте силы и возможности своего ребёнка;- если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в школу и т.д.), отрепетируйте всё заранее.