

**Памятка для родителей.
«ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА»**



Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно

- ✓ Слушайте своего ребенка
- ✓ Проводите вместе с ним как можно больше времени
- ✓ Делитесь с ним своим опытом
- ✓ Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах
- ✓ Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми одновременно, но и уделяйте свое «безраздельное внимание» каждому из них в отдельности

Следите за собой особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия

- ✓ Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если, это, конечно, возможно), если вы раздражены
- ✓ Старайтесь, не прикасаться к ребенку в минуты раздражения



Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии

- ✓ Говорите детям прямо о своих желаниях, чувствах и потребностях; «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, дай мне побыть одной»



В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить

- ✓ Примите теплую ванну
- ✓ Выпейте чаю
- ✓ Позвоните друзьям
- ✓ Сделайте «успокаивающую» маску для лица
- ✓ Просто расслабьтесь, лежа на диване
- ✓ Послушайте любимую музыку

Старайтесь просто предвидеть и предотвратить возможные не приятности, которые могут вызвать ваш гнев

- ✓ Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите
- ✓ Не позволяйте выводить себя из равновесия.
- ✓ Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией



К некоторым особенно важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть все возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям с учетом его возраста и образа жизни

- ✓ Изучайте силы и возможности вашего ребенка
- ✓ Если вам предстоит поездка попробуйте учесть интересы ребенка