

## Советы родителям

### 5 рецептов избавления от гнева

1. Наладьте взаимоотношение со своим ребёнком, чтобы чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:
  - Слушайте его;
  - Проводите с ним как можно больше времени;
  - Делитесь с ним своим опытом;
  - Рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудач.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под воздействием стресса и вас легко вывести из равновесия:
  - Отложите или отмените совместные дела с ребёнком;
  - Старайтесь не прикасаться к нему в минуты раздражения;
  - Выйдите из комнаты, в которой находится ребёнок.
3. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, говорите им прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:
  - Примите тёплую ванну или душ;
  - Сделайте массаж;
  - Выпейте чай;
  - Позвоните друзьям;
  - Потанцуйте под громкую музыку;
  - Расслабьтесь на диване;
  - Спойте что-нибудь;
  - Найдите свой способ.
4. Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:
  - Не давайте ребёнку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите;
  - Не позволяйте выводить себя из равновесия;
  - Учитесь чувствовать наступление срыва.
5. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям:
  - Изучите силы и возможности вашего ребёнка (например, как долго он может быть занят одним делом, может ли концентрировать внимание);
  - Если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его заранее, объяснив ребёнку необходимость данного визита.

Дети многому учатся у взрослых, и, к сожалению, не только хорошему, но и плохому. Поэтому начните заниматься самовоспитанием. Надеемся, что данные рекомендации вам помогут.

