Советы родителям
5 рецептов избавления от гнева.

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он 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 неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под воздей-

ствием стресса и вас легко вывести из равновесия:

• отложите или отмените совместные дела с ребенком;

• старайтесь не прикасаться к нему в минуты раздражения;

• выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.

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 разгне-ваны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:

• примите теплую 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 ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень
дорожите;

• не позволяйте выводить себя из равновесия;

• учитесь предчувствовать наступление срыва.

5. Кнекоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Поста-райтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям:

• изучите силы и возможности вашего ребенка (например, как долго он может быть занят одним делом, может ли концентрировать внимание);

• если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его за-ранее, обьяснив ребенку 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.