

## Памятка для родителей

### Шесть рецептов избавления от гнева

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№ 1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Слушайте своего ребенка;</li> <li>▪ Проводите вместе с ним как можно больше времени;</li> <li>▪ Делитесь с ним своим опытом;</li> <li>▪ Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах;</li> <li>▪ Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.</li> </ul>
№ 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"> <li>◆ Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно);</li> <li>◆ Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.</li> </ul>
№ 3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Говорите детям прямо о своих желаниях, чувствах и потребностях;</li> <li>◆ «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или:</li> <li>◆ «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».</li> </ul>
№ 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"> <li>◆ Примите теплую ванну, душ;</li> <li>◆ Выпейте чаю;</li> <li>◆ Позвоните друзьям;</li> <li>◆ Сделайте «успокаивающую» маску для лица;</li> <li>◆ Просто расслабьтесь, лежа на диване;</li> <li>◆ Послушайте любимую музыку.</li> </ul>
№ 5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите;</li> <li>◆ Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.</li> </ul>
№ 6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Изучайте силы и возможности вашего ребенка;</li> <li>◆ Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу), отрепетируйте все загодя;</li> <li>◆ Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте как накормить его во время длительной поездки т.д.</li> </ul>