

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">- Слушайте своего ребенка- Проводите с ним как можно больше времени- Делитесь с ним своим опытом- Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, о победах и неудачах- в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное внимание» каждому из них
№ 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 или отмените все совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно), если вы раздражены- Старайтесь не прикасаться к ребенку 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 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, не трогай меня»
№ 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 теплую ванну, душ- Выпейте чаю- Позвоните друзьям- Сделайте «успокаивающую маску для лица»- Просто расслабьтесь, лежа на диване- Послушайте любимую музыку
№ 5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	<ul style="list-style-type: none">- 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
№ 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">- Изучайте силы и возможности вашего ребенка- Если вам предстоит сделать первый визит к врачу, отрепетируйте все загодя- Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.