

Памятка родителям «Как избавиться от собственного гнева»

Рецепт	Пути выполнения
1. Наладьте взаимоотношения с ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	Проводите вместе как можно больше времени. Слушайте своего ребёнка, делитесь с ним своим опытом. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но уделяйте внимание каждому из них в отдельности (1 час в день). Рассказывайте о своём детстве, поступках, победах и неудачах.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	Отложите или вовсе отмените совместные дела с ребёнком, если это возможно. Объясните своё состояние. Старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения.
3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	Говорите детям прямо о своих чувствах, переживаниях, 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 минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	Примите тёплую ванну, душ. Позвоните друзьям. Просто расслабьтесь, лёжа на диване. Выпейте чаю. Послушайте любимую музыку.
5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые может повлечь ваш гнев.	Не давайте ребёнку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.
6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям.	Изучайте силы и возможности вашего ребёнка. Если вам предстоит сделать первый визит к врачу, в детский сад и т.д., отрепетируйте всё заранее. Если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте, как накормить его в поездке, если он мал, то возможно изменить время похода в гости в соответствии с его режимом и т.д.