Памятка для родителей

**Пять рецептов избавления от гнева**

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя 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 воздействием 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. Когда вы расстроены и разгневаны, сделайте для себя что-то приятное, что могло бы вас успокоить.

**4.** Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:

- не давайте играть ребенку с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите;

- не позволяйте выводить себя из равновесия, учитесь предчувствовать наступление срыва.

**5.** К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь учесть 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 сконцентрировать внимание);

- если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его заранее, объяснив 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.