

---

## Консультация для родителей

### «Рецепты от гнева»



Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

1.Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребёнка;
- проводите вместе с ним как можно больше времени.
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках и неудачах;
- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «безраздельное внимание» каждому из них в отдельности

2.Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия:

- отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком;
- старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии:

– говорите детям о своих чувствах, желаниях 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:

- примите тёплую ванну душ;
- выпейте чай;
- позвоните друзьям;
- просто расслабьтесь лёжа на диване;
- послушайте любимую музыку

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

- не разрешайте ребёнку брать те вещи и предметы, которыми вы очень дорожите;
- не позволяйте выводить себя из равновесия;
- умейте прочувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям.

- изучайте силы и возможности вашего ребёнка;
- если вам предстоит сделать первый визит к врачу, в школу, к знакомым и т. д.), отрепетируйте всё загодя;
- если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить и напоить его во время длительной поездки и т. д.