

**Памятка для родителей.
«ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА».**

Рецепт	Содержание	Пути выявления
1	2	3
№ 1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно	<ul style="list-style-type: none"> • Слушайте своего ребенка • Проводите вместе с ним как можно больше времени • Делитесь с ним своим опытом • Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах • Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «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	<ul style="list-style-type: none"> • Отложите или отмените вовсе 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 • Выпейте чаю • Позвоните друзьям • Сделайте «успокаивающую» маску для лица • Просто расслабьтесь, лежа на диване • Послушайте любимую музыку
№ 5	Старайтесь просто 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 особенно важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть все возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям	<ul style="list-style-type: none"> • Изучайте силы и возможности вашего ребенка • Если вам предстоит первый визит к врачу, отрепетируйте все загодя • Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте, как накормить его во время длительной поездки