

Беседа с родителями «Шесть рецептов избавления от гнева»

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:
 - слушайте своего ребенка;
 - проводите вместе 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 ребенку в минуты раздражения;
 - выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.
3. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:
 - примите теплую ванну или душ;
 - выпейте чаю;
 - позвоните друзьям;
 - потанцуйте под громкую музыку, расслабьтесь на диване;
 - спойте что-нибудь;
 - сделайте самомассаж;
 - найдите свой способ.
4. Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:
 - не давайте ребенку играть 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 предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям:
 - изучите силы и возможности вашего ребенка (например, как долго он может быть занят одним делом, может 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.