

## Рекомендации психолога

# ***Шесть рецептов от гнева***

1. **Наладьте взаимоотношения** со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:
  - слушайте своего ребенка;
  - 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 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 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 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.

Надеюсь, что данные рекомендации Вам помогут.