**Советы родителям.**

**5 рецептов избавления от гнева.**

**1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами 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. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:**

**• примите теплую ванну или душ;**

**• сделайте массаж;**

**• выпейте чай;**

**• позвоните друзьям;**

**• потанцуйте под громкую музыку;**

**• расслабьтесь на диване;**

**• спойте что-нибудь;**

**• 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 ли концентрировать 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.**