ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ РОДИТЕЛЯМ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДЕТСКОГО ГНЕВА:

Содержание рецепта:	*Пути выполнения:*
Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	Слушайте своего ребенка. Проводите с ним как можно больше времени вместе. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах, ошибках и неудачах. Если в семье несколько детей, общайтесь со всеми вместе и с каждым в отдельности.
Следите за собой! Особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса, гнева, волнения или когда Вас легко вывести из равновесия.	Отложите или отмените все дела, запланированные с ребенком. Старайтесь не прикасаться к ребенку, когда чувствуете раздражение.
Если Вы расстроены, то не скрывайте от детей свое состояние	Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях Например:» Я очень расстроена и 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».
В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что Вас успокоит.	Примите теплую ванну, душ. Выпейте чаю. Позвоните друзьям. Просто расслабьтесь, лежа на диване. Послушайте любимую музыку.
Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев.	Не давайте ребенку играть с теми вещами или предметами, которыми Вы очень дорожите. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва, останавливаться и предотвращать гнев. Управляйте собой и ситуацией. Помните: дети сейчас берут с Вас пример!!!
К некоторым особо важным событиям готовьтесь заранее. Постарайтесь предусмотреть все возможные нюансы и подготовить ребенка ко всем предстоящим событиям	Изучайте силы и возможности Вашего ребенка. Если Вам предстоит сделать первый визит (к врачу, детский сад, в гости, к Вам на работу…), отрепетируйте все заранее.

Педагог- психолог Золотухина Т.М.