**Советы родителям**

**«Пять рецептов избавления от гнева»**

1. **Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, 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 своём детстве, победах и неудачах.

1. **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 ребёнком;
* старайтесь не прикасаться к нему в минуты раздражения;
* выйдите из комнаты, в которой находится ребёнок.

1. **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 тёплую ванну или душ;
* сделайте массаж;
* выпейте чай;
* позвоните друзьям;
* потанцуйте под громкую музыку;
* расслабьтесь на диване;
* спойте что-нибудь.

1. **Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:**

* не давайте ребёнку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите;
* не позволяйте выводить себя из равновесия;
* учитесь предчувствовать наступление срыва.

1. **К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям:**

* изучите силы и возможности вашего ребёнка (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 ребёнку необходимость данного визита.

Дети могут учиться у взрослых, и, к сожалению, не только хорошему, но и плохому. Поэтому начните заниматься самовоспитанием.

Надеемся, что данные рекомендации вам помогут.