Подсказки Родителям

Дорогие родители, воспитывая детей Вы переживаете разные чувства. Ни для кого не секрет, что гнев - одно из самых ярких чувств, переживаемых человеком. К сожалению, в порыве гнева совершается множество поступков, которые имеют неприятные последствия для человека и, зачастую, для его близких. Хочу напомнить Вам, что чувства — это субъективная реакция на происходящие события. Они помогают человеку оценить, насколько конкретно для него важно то или ионное событие, ситуация, предмет или другой человек. При этом для другого человека это же событие или явление могут вызывать иные чувства. Управляете своими чувствами сами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Описание | Пути выхода |
| 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, детских поступках, победах и неудачах.  Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности |
| 2. | Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. | Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).  Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения. |
| 3. | Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. | Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:  «Я очень расстроена, 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.» |
| 4. | В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить. | Примите теплую ванну, душ.  Выпейте чаю.  Позвоните друзьям.  Просто расслабьтесь, полежите.  Послушайте любимую музыку |
| 5. | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев. | Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.  Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумайте о чем-то приятном) и ситуацией. |
| 6. | К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотрите все возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. | Изучайте силы и возможности вашего ребенка. |