**Советы родителям**

**«5 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;
* Найдите свой способ.

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

* Не давайте ребёнку играть 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 многому учатся у взрослых, и, к сожалению, не только хорошему, но и плохому. Поэтому начните заниматься самовоспитанием. Надеемся, что данные рекомендации вам помогут.