

## На заметку мамам и папам!

### ШЕСТЬ СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГНЕВА

#### СПОСОБ №1

Наладьте с ребенком взаимоотношения. С вами он должен чувствовать себя уверенно и спокойно.

- ❖ Слушайте своего ребенка
- ❖ Проводите с ним вдвоем больше времени
- ❖ Делитесь своим опытом. Рассказывайте о своем детстве, о победах и неудачах.
- ❖ Если детей несколько, каждый должен получить Ваше «безраздельное внимание».

#### СПОСОБ №2

Следите за собой. Особенно в момент стресса, когда Вас легко вывести из себя.

- ❖ Совместное времяпрепровождение лучше отменить. Дети легко чувствуют напряжение, если есть возможность попросите побыть с ребенком родных.
- ❖ Нечаянно сказанные слова или действия будет уже не исправить. Самое лучшее, что Вы можете сделать направить всё своё внимание и заботу НА СЕБЯ!

#### СПОСОБ №3

Если вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии.

- ❖ Говорить о своих чувствах нужно прямо, также как о желаниях и потребностях:  
*«Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате. Я приду к тебе позже».*  
*«Сейчас я очень злюсь, у меня проблемы на работе, скоро я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».*  
Дети должны понимать, что у взрослых тоже есть чувства и тоже есть право их испытывать. Пряча обиды, слезы, злость родитель лишает ребенка возможности проявить эмпатию, увидеть и

понять, что чувства человека очень разнообразны и испытывать их вовсе не плохо, это часть нашей жизни. **И это - нормально!**

#### СПОСОБ №4

В минуты, когда «нет сил» позаботьтесь о себе сами.

- ❖ Побывать в одиночестве или, наоборот, поговорить с друзьями
- ❖ Заняться физическим трудом или спортом (в момент телесной активности происходит выброс отрицательной энергии).
- ❖ Поработать. Это способ хорош переключением внимания.
- ❖ Чай/массаж/душ/просто полежать.

Каждый человек знает, что лучше всего помогает ему успокоиться. Главное не игнорировать своё ухудшающееся состояние.

#### СПОСОБ № 5

Старайтесь предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев. Зачастую, мы заранее знаем, что та или иная ситуация вызывает в нас бурную реакцию, но тем не менее раз за разом допускаем её повторение.

- ❖ Не разрешайте играть ребенку с ценными вещами и теми предметами, которые вы очень дорожите.
- ❖ «Знайте пределы своего терпения и не позволяйте себя из них вывести» *М. Мак - Кей*

#### СПОСОБ № 6

К некоторым особо важным событиям нужно готовиться заранее.

- ❖ Изучайте силы и возможности ребенка.
- ❖ Если, например, предстоит первый визит к врачу, не ставьте перед фактом, начните обсуждать заранее, обговорите все нюансы, чтобы для ребенка случившиеся не было сюрпризом.
- ❖ Если вам предстоит длительная поездка, позаботьтесь о времяпрепровождении заранее, чтобы не злиться на ребенка, который просто физически не способен находиться без движения даже непродолжительное время.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СЕБЕ И ДЕТЯМ, БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА!**