Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №11»

Консультация для родителей

«Рецепты избавления от гнева»

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, победах и неудачах.

2. 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 ребенком;
- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения;
- выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.

3. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, **говорите детям 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 теплую ванну или душ;
- выпейте чаю;
- позвоните друзьям;
- потанцуйте под громкую музыку, расслабьтесь на диване;
- спойте что-нибудь;
- сделайте самомассаж;
- найдите свой способ.

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

- не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите;

- не позволяйте выводить себя из равновесия;

- учитесь предчувствовать наступление срыва.

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

- изучите силы и возможности вашего ребенка (например, как долго он может быть занят одним делом, может сконцентрировать внимание);

- если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его заранее, объяснив ребенку 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.