ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРУЖАНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «Ясли-сад №3 г.Пружаны»

Консультация для родителей:

Во имя защиты детства:

Пять рецептов избавления от гнева

**1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, 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 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 нему в минуты раздражения;
* выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.

**3. 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 теплую ванну или душ;
* сделайте массаж
* выпейте чай;
* позвоните друзьям;
* потанцуйте под громкую музыку;
* расслабьтесь на диване;
* спойте что-нибудь;
* 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 ли концентрировать 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.***

***Надеюсь, что данные рекомендации вам помогут.***

Литература:

1. Агрессия детей и подростков // под ред. Н.М. Платоновой. - СПб.: Питер, 2008.

2. Дмитриева Т.Б. Агрессия и психическое здоровье. - М.: Юридический центр-пресс, 2002.

3. Добсон Д. Непослушный ребенок. - СПб.: Мирт, 2005.

4. Карабанова О. Игра в коррекции психического развития ребенка. - М.: РПА, 2005.

5. Кэмпбелл Р. Как управляться с гневом ребенка. - СПб.: Мирт, 2008.

20.03.2022

Педагог-психолог О.В. Гришкевич