

***Шесть рецептов избавления  
от гнева,  
которые будут полезны  
родителям***

**Подготовила воспитатель МДОУ  
«Детский сад №9 «Ласточка»  
г. Ртищево Саратовской области  
Дивеева Г.А.**



*Лучшим гарантом  
хорошего  
самообладания и  
адекватного поведения  
у детей является  
умение родителей  
владеть собой.*



## **Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно**

- – слушайте своего ребёнка;**
- – проводите вместе с ним как можно больше времени.**
- – делитесь с ним своим опытом;**
- – рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках и неудачах;**
- – если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «безраздельное внимание» каждому из них в отдельности**



*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 ребёнком;*
- *– старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения*



## *Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии*

- – говорите детям 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»)*



*В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить*

- – *примите тёплую ванну души;*
- – *выпейте чай;*
- – *позвоните друзьям;*
- – *просто расслабьтесь лёжа на диване;*
- – *послушайте любимую музыку*



*Старайтесь предвидеть и предотвратить  
возможные неприятности, которые могут  
вызвать ваш гнев*

- – не разрешайте ребёнку брать  
те вещи и предметы, которыми  
вы очень дорожите;*
- – не позволяйте выводить себя  
из равновесия;*
- – умеете прочувствовать  
наступление собственного  
эмоционального срыва и не  
допускайте этого, управляя  
собой (подумать о чем-то  
приятном) и ситуацией*



*К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям*

- – изучайте силы и возможности вашего ребёнка;*
- – если вам предстоит сделать первый визит к врачу, в школу, к знакомым и т. д.), отрепетируйте всё загодя;*
- – если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить и напоить его во время длительной поездки и т. д.*





*Спасибо  
за внимание.*

