

Советы родителям «Как избавиться от гнева?»



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.

Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под влиянием 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;

Если вы расстроены, дети должны знать об этом, говорите им прямо о своих чувствах, желаниях, 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.

Старайтесь по возможности предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:

- Не давайте ребёнку играть с теми вещами и предметами, которые вам очень дороги;
- Не позволяйте выводить себя из равновесия;
- Учитесь предчувствовать наступление срыва.

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

- Изучите силы и возможности своего ребёнка (например, как долго он может быть занят одним делом, может ли концентрировать внимание);
- Если вам предстоит визит к врачу, отрепетируйте его заранее, объяснив необходимость данного визита.

Дети многому учатся у взрослых, и, к сожалению, не только хорошему, но и плохому, поэтому начните заниматься самовоспитанием.

Источник: <http://sad88.mediagomel.by/>