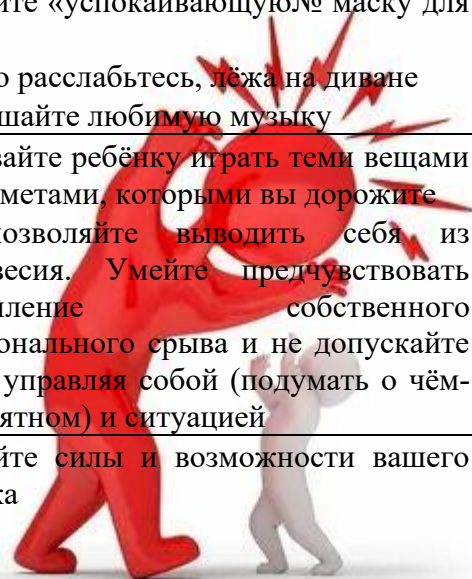
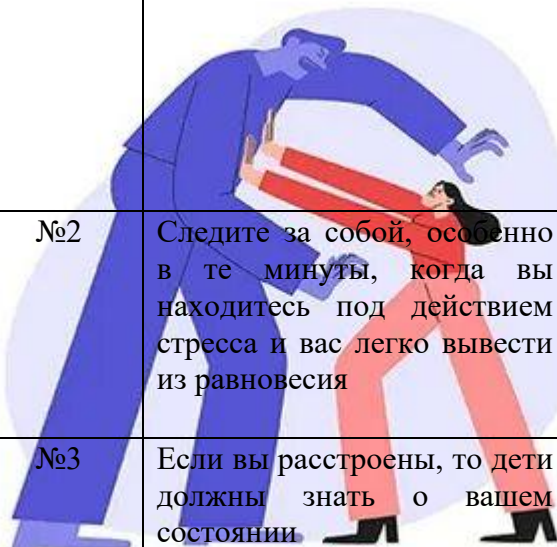


Памятка для родителей агрессивного ребёнка

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. Если не уметь управлять собственным гневом, то и дети вряд ли когда-либо в процессе воспитания усвоят навык адекватного выражения гнева.

Шесть рецептов избавления от гнева

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	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, победах 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
№2	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 (если это, конечно, возможно) • Старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения
№3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	• Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, только делайте это мягко
№4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	• Примите тёплую ванну • Выпейте чаю • Позвоните друзьям • Сделайте «успокаивающую» маску для лица • Просто расслабьтесь, лёжа на диване • Послушайте любимую музыку
№5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	• Не давайте ребёнку играть теми вещами и предметами, которыми вы дорожите • Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чём-то приятном) и ситуаций
№6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь	• Изучайте силы и возможности вашего ребёнка



	предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям	
--	---	--

