**ГКУСО «Курский СРЦН «Надежда»**

**Рекомендации для родителей: «Шесть рецептов избавления от гнева».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рецепт** | **Содержание** | **Пути выполнения** |
| **№1.** | Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он себя чувствовал спокойно и уверенно. | **Слушайте своего ребёнка. Проводите 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 внимание и время 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: "Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате"; "Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня".** |
| **№4.** | В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить. | **Примите тёплую ванну, душ. 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 с теми вещами и предметами, которыми вы очень 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 ситуацией.** |
| **№6.** | К некоторым особенно важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. | **Изучайте силы и возможности вашего ребенка** |

Педагог-психолог отделения социальной реабилитации Быстрова О.А.