**ГКУСО «Курский СРЦН «Надежда»**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Рецепт** | **Содержание** | **Пути выполнения** |
| **№1.** | Наладьте взаимоотношения со своимребёнком, чтобы он себя чувствовалспокойно и уверенно. |  **Слушайте своего ребёнка.Проводите с ним как можно большевремени.Делитесь с ним своим опытом.Рассказывайте ему о своём детстве,детских поступках, победах и неудачах.Если в семье несколько детей,постарайтесь общаться не только совсеми вместе, но и уделяйте своёвнимание и время каждому из них вотдельности.**  |
| **№2.** | Следите за собой, особенно в теминуты, когда вы находитесь поддействием стресса и вас легковывести из равновесия. | **Отложите или отмените вовсесовместные дела с ребёнком (если это,конечно, возможно).Старайтесь не прикасаться к ребёнку вминуты раздражения.** |
| **№3.** | Если вы расстроены, то дети должнызнать о вашем состоянии. | **Говорите детям прямо о своих чувствах,желаниях и потребностях:"Я очень расстроена, хочу побыть одна.Поиграй, пожалуйста, в соседнейкомнате";"Дела на работе вывели меня из себя.Через несколько минут я успокоюсь, асейчас, пожалуйста, не трогай меня".** |
| **№4.** | В те минуты, когда вы расстроеныили разгневаны, сделайте для себячто-нибудь приятное, что могло бывас успокоить. | **Примите тёплую ванну, душ.Выпейте чаю.Позвоните друзьям.Сделайте "успокаивающую" маску длялицаПросто расслабьтесь, лёжа на диване.Послушайте любимую музыку.** |
| **№5.** | Старайтесь предвидеть ипредотвратить возможныенеприятности, которые могутвызвать ваш гнев. | **Не давайте ребёнку играть с теми вещамии предметами, которыми вы оченьдорожите.Не позволяйте выводить себя изравновесия. Умейте предчувствоватьпоступление собственногоэмоционального срыва и не допускайтеэтого, управляя собой (подумать о чём-топриятном) и ситуацией.** |
| **№6.** | К некоторым особенно важнымсобытиям 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.