|  |
| --- |
| **Психолого-педагогические рекомендации для родителей**Существует прямая зависимость влияния семейного фактора на особенности развития ребенка. Поэтому только при наличии единого стиля требований семьи и школы можно рассчитывать на успех.Рекомендации родителям по развитию у детей положительного отношения к школе:- Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.- Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией поведения собственного ребёнка.- Пусть ребенок видит, что Вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.- Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребенку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.- Помогайте ему взрослеть, постепенно передавая ему ответственность за какую-нибудь работу.- Обязательно поддерживайте и помогайте своему ребенку, ободряйте даже за небольшие успехи и достижения.- Не стесняйтесь показать свою любовь сыну или дочери, это только укрепит их уверенность в своих силах и возможностях, поможет в трудных жизненных ситуациях. Вы узнали о конфликте Вашего ребенка с учителем, Ваши действия:- Не ругайте ребенка, узнайте, в чем дело.- Никогда не обсуждайте с ребенком недостатков учителя. Лучше объясните, как тяжело ему работать, указав этим на то, что учитель такой же человек, как и все остальные, и может устать и быть раздраженным.- Поговорите с учителем без претензий, скорее всего, вместе вам легче будет найти выход.Позаботьтесь о том, чтобы ребенок имел интересное занятие вне школы. (Спортивные секции, кружки, музыкальная школа и т.п.) Его спортивные или музыкальные успехи позволят ему представлять класс и даже школу на различных конкурсах и соревнованиях, тем самым помогут учителям взглянуть на ученика с другой стороны. |
| **25 способов узнать у ребенка, как дела в школе, не спрашивая «Ну, как дела в школе?»**Если вы спросите у ребенка «Ну, как дела в школе?», то, скорее всего, получите ответ: «Нормально». А если вы действительно хотите узнать, как прошел его день, то помогите своему ребенку: задайте такой вопрос, на которые можно будет ответить подробно.1. Что самое хорошее из того, что произошло с тобой сегодня в школе? Что худшее из того, что произошло с тобой сегодня в школе?
2. Расскажи мне что-нибудь смешное, над чем ты сегодня посмеялся?
3. Если бы ты мог выбрать, с кем бы ты хотел сидеть в классе? А с кем бы точно не хотел сидеть? Почему?
4. Расскажи мне о самом классном месте в школе.
5. Какое самое странное слово, которое ты услышал сегодня? Или, может быть, тебе сказали сегодня что-то странное?
6. Если бы мы пригласили сегодня твоего учителя к нам в гости, что бы он мне рассказал о тебе, как думаешь?
7. Кому ты сегодня помог?
8. Может, кто-то тебе сегодня помог?
9. Расскажи мне, что нового ты узнал сегодня?
10. Был ли момент, когда ты чувствовал себя самым счастливым сегодня?
11. Было ли тебе сегодня очень скучно?
12. Если бы инопланетяне прилетели в ваш класс и забрали кого-то из учеников, кого бы ты хотел, чтобы они забрали?
13. С кем бы ты хотел поиграть на перемене из тех, с кем ты еще никогда не играл?
14. Расскажи мне о чём-то хорошем, что произошло с тобой сегодня.
15. Какое слово учитель чаще всего сегодня повторял?
16. О чём бы ты еще больше хотел узнать в школе?
17. Чего бы тебе хотелось меньше делать в школе?
18. С кем бы ты в своем классе мог вести себя лучше?
19. Где ты чаще всего играешь на переменах?
20. Кто самый смешной ученик в вашем классе? Почему он такой смешной?
21. Тебе понравился сегодняшний обед? Что больше всего понравилось?
22. Если бы завтра ты стал учителем, что бы ты сделал?
23. Как ты думаешь, может, кому-то из вашего класса лучше уйти из школы?
24. Если бы ты мог поменяться с кем-то в классе местами, кто бы это был? Почему?
25. Расскажи мне о трех различных случаях, когда ты использовал карандаш сегодня в школе.
 |
| **Мальчиков и девочек нужно хвалить по-разному**Отрывок из лекции популярного психолога и ведического астролога Руслана Нарушевича «12 загадок для мамы и папы». Информация для размышления всем родителям: «Девочек не надо хвалить за сделанное. Вы способствуйте ее деградации.Если девочку хвалить за то, что она сделала: очень вкусно, очень красиво – в итоге формируется такое, что признание мне придет только за мои заслуги. Признание мне придет только за то, что я сделала. Это уничтожающий женщину принцип. Здоровое положение вещей – я достойна любви, потому что я есть, потому что я – умница, потому что я – хозяюшка, потому что я – помощница, потому что я – принцесса, потому что я – фея на кухне. Вот тогда у женщины здоровая психика, потому что одобряют ее саму природу, т.е. чтобы мне получить любовь, надо просто остаться собой. Вот в чем принцип воспитания девочки.Если вы начинаете ее хвалить за заслуги, то она сразу начинает думать: меня саму хвалить не за что, любовь я могу только заработать, будут заслуги – будет любовь. Мальчики – полностью наоборот. Абсолютно диаметрально.Мамы очень любят говорить: ты у меня такая прелесть, такой умничка, такой молодец. Вроде бы хорошо. На самом деле, только способствуете деградации мужчины, потому что ему мерещится, что он сам по себе хороший. А мужчине хорошо, только если он чего-то достигает. Поэтому чтобы мальчика побуждать к тому, чтобы он совершенствовался и чувствовал себя счастливым в итоге, ему надо говорить о его заслугах: очень красиво сделано, очень здорово, очень умело.Мальчику все эти ласковые слова нужны в меньшей степени, потому что его природа развиваться. Ему нужна похвала за то, что он достиг. Вместо того, чтобы сказать: заинька, солнышко, – для мальчишек постарше очень важно, чтобы вы их самолет показывали, сделанный из лего, всем приходящим гостям. Это важнее чем все солнышки, лапоньки, заиньки. «Посмотрите что он сделал, угадайте кто это сделал. Правильно, это Алешка сделал, это сын мой», – это гораздо большая похвала, больший стимул для мальчика. А девочка не станет лучше, если ее супом угощать весь район. Она просто поймет, что она должна упахаться за всю жизнь, и район кормить супом. Она не заслужит больше никогда любви, пока всех супом не накормит. Дайте девочке понимание, что она совершенна и прекрасна сама по себе, что любви и признания ей заслуживать не нужно, что вы любите ее и восхищаетесь ей просто потому, что она есть...» Руслан Нарушевич, «12 загадок для мамы и папы» |
|   **Как помочь своему ребенку****https://29sev2x2.edusite.ru/images/clip_image001.jpg**                                                                                             1. Никогда не жалейте ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
2. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
3. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя "жертвой", отказываясь от своей личной жизни.
4. Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем, решайте все дела вместе с ним.
5. Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений.
6. Следите за своей внешностью и поведением, ребёнок должен гордиться вами.
7. Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными.
8. Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
9. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
10. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
11. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.
12. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
13. Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
14. Не изводите себя упрёками. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты.
15. Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

                                                           **https://29sev2x2.edusite.ru/images/clip_image003.jpg*****Личная привлекательность:***важно объяснить как можно раньше ребенку, что человеческая привлекательность - это гораздо больше, чем природная красота. Даже самые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением. ***Навыки общения:*** как можно чаще разговаривайте с детьми. Если дети в таких беседах научатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для них не составят труда непринужденные разговоры с другими людьми.***Помогите ребенку стать хорошим другом:***Ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду.***Верьте в своих детей:*** Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых ваши дети выбрали в друзья, даже если вы не одобряете их выбор.Родителям о наказаниях. Чем заменить наказания?• Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им плохой пример.• Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.• Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка. Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете того от ребенка.• Задача дисциплинарной техники - изменить желания ребенка, а не только его поведение.• Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.• У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства - любовь и ненависть, - как сразу возникнет конфликт• Частые наказания побуждают ребенка оставаться инфантильным.• Наказание может заставить ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.**Чем заменить наказания?*****Терпением.*** Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.***Объяснением.*** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.***Отвлечением.*** Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь болеепривлекательное, чем-то, что ему хочется.***Неторопливостью.*** Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока поступок повторится.***Наградами.***Они более эффективны, чем наказание.**Несколько правил,****позволяющих предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком:****1. Общайтесь друг с другом**Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.**2. Выслушивайте друг друга**Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:быть внимательным к ребенку;выслушивать его точку зрения;уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»**3. Ставьте себя на его место**Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!**4. Проводите время вместе**Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.**5. Дружите с его друзьями**Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.Поэтому важно в этот период - постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь - своему ребенку.**6. Помните, что ваш ребенок уникален**Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезным и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если  к вам 37 раз в сутки будут обращаться в  повелительном тоне, 42 раза - в увещевательном, 50 - в обвинительном?...Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью - т. е. нужна своя доля свободы. Без неё - задохнется дух. |
|  **Рекомендации педагога-психолога родителям, чьи дети отказываются выполнять домашние задания**Поступив в 1-ый класс, дети сталкиваются с большой нагрузкой не только в школе, но и дома, благодаря многочисленным и сложным домашним заданиям. Некоторые дети так устают, что предпочитают игнорировать задания учителя или выполнять их не полностью. Это неизбежно приводит к тому, что ребёнок скатывается на плохие отметки и отстаёт от программы. Но домашнее задание можно выполнять без особых усилий, слёз, лжи и наказаний. Нужно только найти правильный подход к ребёнку.Практически каждого родителя волнует вопрос – «Почему же ребенок наотрез отказывается делать уроки»?**Существует несколько причин нежелания детей выполнять домашние задания:**1. Ребенок боится, что не сможет справиться с поставленной перед ним задачей.2. Некоторые ребята не хотят делать домашнее задание по тем или иным предметам, потому что они для них непонятны, сложны.3. Как ни парадоксально, но иногда именно взрослые виноваты в том, что ребенок отказывается от выполнения домашних заданий.Домашние задания даются ребёнку для того, чтобы он ещё раз повторил материал, пройденный в школе, усвоил его полностью. Именно при выполнении домашних заданий ребёнок имеет большее право на ошибку, чем на контрольных. Поэтому относиться к ним, как к индикатору успеваемости, не стоит.**Рекомендации родителям:**1. Домашние задания ребёнок должен выполнять сам. Вся суть этих заданий в том, чтобы ребёнок самостоятельно справился с ними, разобрался с трудными моментами. Если родители приучают школьника к тому, что заданий любой сложности делаются сообща, то у него не будет необходимости прилагать достаточно усилий для того, чтобы как следует разобраться в предмете.
2. Так как дети в силу возраста и особенностей характера могут пропустить кое-что, сказанное учителем, мимо ушей. Это приводит к тому, что приготовление уроков отнимает слишком много времени, а домашние задания выполняются с ошибками. Это может случиться с каждым, но не стоит корить ребёнка за это, напоминая о прошлых неудачах раз за разом.
3. Не отвлекайте ребёнка во время выполнения домашней работы. Часто родители сами мешают своим детям готовить уроки. Не давайте ребёнку параллельных заданий, чётко расставляйте приоритеты – сначала уроки, затем всё остальное. Если же ваш ребёнок будет постоянно отвлекаться на просьбы помочь по дому, то для домашних заданий останется не так много времени.
4. Не нагнетайте страх у ребёнка перед приготовлением уроков. Часто родители сами отбивают у ребёнка желание заниматься. В воспитательных целях родители не редко делают акцент на том, что домашних заданий так много, они такие трудные, что их невозможно выполнить за час или два. Ребёнок расстраивается и не спешит браться за дело, которое – по его представлению – невозможно закончить в срок. Напротив, дайте понять ребёнку, что выполнение домашнего задания пусть и требует усидчивости и времени, но вовсе не невыполнимо.
5. Не оценивайте ребёнка только по урокам. Многие родители сводят всё своё общение с ребёнком и все требования к нему только к домашним заданиям. Сделал уроки – мы тебя любим, не сделал – будешь наказан. Это заставляет ребёнка считать, что его родители ценят только оценки, а не его самого.
6. Помогите своему ребёнку распределить работу. Научите ребёнка чередовать сложные задания и лёгкие. Например, выучить короткий стих проще, чем решить сложную задачу, особенно, если ребёнок не слишком силён в математике. Пусть работа начнётся с менее сложных заданий, тогда она будет выполнена намного быстрее и с удовольствием.
7. Не контролируйте ребёнка во всём. Родители имеют полное право проверять, насколько хорошо и правильно сделаны уроки. Но, в то же время, ребёнок должен учиться сам справляться с заданиями. Поэтому нельзя стоять над душой, пока ребёнок делает уроки. Вы можете вмешаться лишь тогда, когда ребёнок сам попросит о помощи.
8. Правильно работайте над ошибками своего ребёнка. Когда ребёнок показываем вам приготовленные домашние задания, не указывайте ему на сделанные ошибки. Просто сообщите о том, что они есть, пусть ребёнок сам найдёт и исправит их.
9. Старайтесь правильно поощрять ребёнка. За несделанные уроки родители часто наказывают детей, но совершенно забывают о том, что за честно выполненные домашние задания нужно поощрять. Иногда это просто ласковое слово, иногда что-то более весомое – всё зависит от традиций вашей семьи. Важно лишь не пытаться подкупить желание ребёнка учиться.

О том, как делать домашние задания, ребёнку много рассказывают в школе, своё представление об этом имеют и родители, но не все думают о том, что и ребёнок имеет право решать, что и как ему учить. Некоторые дети не нуждаются в том, чтобы бесконечно зубрить главы из учебников, чтобы запомнить материал, другим же приходится готовить уроки чуть дольше.***Учитывайте особенности вашего ребёнка и не забывайте, что от вашего отношения к его учёбе зависит и то, насколько она будет нравиться ребёнку.*** |
| **Учимся делать домашнее задание**Должны ли родители сидеть с ребенком, когда он выполняет домашнее задание?Многие мамы и бабушки считают, что это необходимо. И ошибаются!Когда ребенок находится под постоянным контролем, он не имеет возможности научиться концентрировать внимание и строить работу самостоятельно. При малейшем затруднении он обращается за помощью к старшим. И в итоге заставляет их объяснять и решать то, что должен понять и решить сам. То есть родители выполняют за школьника самую трудную мыслительную и эмоциональную часть работы.К чему это приводит?При ответах у доски такие дети теряются. И контрольные работы самостоятельно писать не могут. Начинаем выполнять домашнее задание.Как действовать?Дети любят ритуалы и легко им следуют. Пусть приготовление уроков станет одним из ритуалов.1. Наводим порядок на рабочем месте. Необходимо проконтролировать всё ли есть для выполнения задания.2. Проверить записано ли домашнее задание.3. Классифицируем задания по принципам: простые и сложные, письменные и устные, любимые и нелюбимые. Никогда не надо начинать делать уроки с заучивания стихов. Не надо начинать с самого сложного задания. Так как на трудное порой уходит очень много времени, что-то не удается, ребенок ощущает не успех, у него пропадает желание работать дальше. Начать делать уроки стоит с самого любимого предмета.4.Объяснить ребенку последовательность действий.5.Когда задание по конкретному предмету будет выполнено, взрослые должны проверить, нет ли ошибок. Попросить ребенка рассказать наизусть нужные правила и определения. Если школьник долго сидит за уроками, нужно искусственно ограничить время выполнения домашнего задания. Дело в том, что дольше одного часа ребенку трудно сохранять работоспособность, поэтому дальнейшее сидение за столом просто не имеет смысла. Выполняя уроки, через каждые 30-35 минут нужно делать 10-ти минутный перерыв. Во время передышки желательно активно подвигаться. Медлительному школьнику лучше делать уроки в два-три подхода, а в промежутках заниматься другими полезными делами.6. Научите ребенка начинать делать уроки в одно и то же время. Причем время это нужно подобрать в зависимости от индивидуальных способностей вашего чада. Дело в том, что работоспособность у любого человека не одинакова, и лучше. Если в период ее снижения ребенок будет отдыхать. А на пике – приступит к успешному выполнению домашнего задания. Так что обратите внимание на то, когда именно в дневное время ребенок бывает более вялым, а когда – собранным.Вот несколько приемов, которые помогут сделать выполнение заданий более целенаправленными и осмысленными.Язык мой – друг мой.Проговаривая вслух свои действия, ребенок легче запомнит их последовательность, оценит целесообразность и избежит бездумного манипулирования цифрами, понятиями. Повторение.Приучите школьника к тому, чтобы он читал задание, условие минимум два раза. При повторении он должен обращать особое внимание на основные данные или понятия и конечный вопрос, стараясь их запомнить. Получив ответ надо сопоставить его с вопросом.Рисование.Наглядность условий задачи упрощает ее решение, поэтому ребенок не должен лениться рисовать автобусы и грузовики, ящики с фруктами и т. п. |
| **«РЕЦЕПТЫ» ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА (для родителей)**«В минуты стресса сохраняйте спокойствие и помните: то, к чему вы стремитесь, - это более счастливая ситуация для вас самих» (Байярд).1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:* слушайте своего ребенка - «активное слушание»;
* проводите вместе с ним как можно больше времени. Установите семейные традиции, совместные дела: игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение инте­ресных книг, походы в кино, театр, музеи, совестные прогул­ки; совместные покупки, совместные развлечения и отдых; совместное приготовление пищи;
* делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и пережива­ниях;
* если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы на­ходитесь под действием стресса, раздражены:* скажите себе «STOP» и посчитайте до 10 (добавление автора);
* не прикасайтесь к ребенку;
* лучше уйдите в другую комнату;
* отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
* в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь наме­ренно медленнее;
* дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, же­ланиях и потребностях, используя «Я-сообщение» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях: - «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного от­дохну, а потом мы с тобой поговорим»; - «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»; - «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни при- чем и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны: * сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить;
* примите теплую ванну, душ;
* выпейте чаю;
* послушайте любимую музыку;
* просто расслабьтесь, лежа на диване;
* используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка (добавление автора).

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности (ситуации), которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв:* если ребенок маленький, то не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите или которые могут быть опасны для него. Уберите их по­дальше или спрячьте так, чтобы ребенок не смог с ними провзаимодействовать (например: бьющиеся предметы, ножи, ножницы, вилки, книги);
* если вам предстоит сделать визит (к врачу, в детский сад и т.п.) или предстоит длительная поездка, продумайте и отре­петируйте заранее возможные трудности;
* подумайте, как на­кормить и напоить ребенка, какие игрушки вы возьмете с собой в поездку;
* не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчув­ствовать собственный эмоциональный срыв и не допускайте этого - управляйте собой:

- скажите себе «STOP» и посчитайте до 10 (добавление ав­тора);- напрягайте и расслабляйте кисти рук;- дышите медленнее и глубже;- переключите мысль, подумав о чем-то хорошем, удержи­вайте это в сознании некоторое время |