**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТАЗОВСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Оленёнок»**

Консультация для родителей

**«Пять рецептов избавления от гнева»**

# Социальный педагог Родичева О.И.

п.Тазовский

2020г.

Советы родителям

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, 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 своем детстве, победах и неудачах.

1. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия:

• отложите или отмените совместные дела с ребенком:

• старайтесь не прикасаться к нему в минуты раздражения; • выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.

1. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, говорите им прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях. Когда вы расстроены и разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.
2. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые помогут вызвать ваш гнев:

• не давайте играть ребенку с теми вещами и предметами, которыми вы очень

дорожите;

• не позволяйте выводить себя из равновесия, учитесь предчувствовать

наступление срыва.

1. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь учесть возможные варианты и подготовить ребенка к предстоящим событиям:

• изучите силы и возможности вашего ребенка (например, как долго он может

быть занят одним делом, может ли сконцентрировать внимание);

• если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его заранее,

объяснив ребенку необходимость данного визита.

Дети многому учатся у взрослых, и, к сожалению,

не только хорошему, но и плохому.

Поэтому начните заниматься самовоспитанием.