

Консультация

для любимых и уважаемых родителей (законных представителей).

«Как научиться не злиться на ребёнка»

- ♥ Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.
- ♥ Слушайте и слышьте своего ребёнка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своём детстве.
- ♥ 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.
- ♥ Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите им прямо о своих чувствах, потребностях. Например: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или «Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»

В те минуты, когда вы разгневаны, сделайте для себя что-нибудь, что могло бы вас успокоить (примите тёплую ванну, душ; выпейте чая...)

**Любите, уважайте, цените друг друга, за то,
что просто вы есть друг у друга!**