

## **Рекомендации родителям. Уважаемые родители!**

1. Налаживайте взаимоотношения со своими детьми, чтобы они чувствовали себя с вами спокойно и уверенно.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены: скажите себе «Стоп!» и посчитайте до 10; намеренно сбавьте громкость и тон голоса; не прикасайтесь к ребенку; лучше уйдите в другую комнату.

3. 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.

4. И главное - у вас появилась возможность освоить новый способ бытия, пожить иначе, будьте благодарны жизни за это и ищите во всём позитив.

У Вас всё получится! Успехов вам в общении с детьми

С уважением педагог-психолог МБОУ К-Е СОШ № 5 Зиновьева Т.В.

17.04.2021г.