**ПАМЯТКА**

**для родителей**

***«Как избавиться от гнева***

***и повысить самооценку»***

1. ***Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно.***

* ***Слушайте своего ребёнка***
* ***Проводите вместе с ним как можно больше времени***
* ***Делитесь с ним своим опытом***
* ***Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах***
* ***Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.***

***2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под действием стресса и Вас легко вывести из равновесия.***

* ***Отложите дела или отмените вовсе совместные дела с ребёнком (если это, конечно, возможно).***
* ***Старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения.***

***3. Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии.***

* ***Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:***

***«Я очень расстроена, хочу побыть одна.***

***Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или:***

***«Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».***

***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.***
* ***Позвоните друзьям.***
* ***Просто расслабьтесь, лежа на диване.***
* ***Послушайте любимую музыку.***

***5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев.***

* ***Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми Вы очень дорожите.***
* ***Не позволяйте выводить себя из равновесия.***

***Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-нибудь приятном) и ситуацией.***