Приложение № 1

**Шесть рецептов избавления от гнева**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Пути выполнения |
| Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, что бы 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 своём детстве, детских поступках и неудачах;- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «безраздельное внимание» каждому из них в отдельности |
| 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;- старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения |
| Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | - Говорите детям о своих чувствах, желаниях и потребностях («Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграйте, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогайте меня») |
| В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-то приятное, что могло бы вас успокоить, или займитесь физическими упражнениями, что бы нейтрализовать гнев  | - Примите тёплую ванну, душ;- выпейте чаю;- позвоните друзьям;- просто расслабьтесь, удобно лежа на диване;- послушайте любимую музыку;- сделайте 10 приседаний, подойдите к зеркалу и улыбнитесь |
| Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев | - Не разрешайте ребёнку брать те вещи и предметы, которыми вы очень дорожите;- не позволяйте выводить себя из равновесия;- умейте почувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией (подумайте о чем-то приятном или смешном, физическая разрядка) |
| К некоторым особо важным событиям следует готовится заранее. Постарайтесь предусмотреть все возможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям | - Изучайте силы и возможности вашего ребёнка;- если вам предстоит сделать первый визит к врачу (в школу, к знакомым и т.д.), обсудите всё заранее;- если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить и напоить его во время длительной поездки и т.д. |

Совет: каждый раз, когда вы выходите из себя из-за плохого поведения вашего ребёнка, первый шаг – это подавить в себе импульс реагировать сию же минуту. Вместо этого подождите 5-10 минут. Запритесь в ванной или уйдите в другое помещение, там закройте глаза и глубоко дышите. Можно представить себе ангелов, которые держат корзину, куда вы складываете все, что вас беспокоит. А затем создайте в своём воображении такие отношения с ребёнком, которые вы хотели бы иметь.

ПОМНИТЕ: *ребёнок больше всего нуждается в вашей любви, когда он её меньше всего заслуживает!!!*

Приложение № 2

Домашнее задание

**ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

**Задание первое**

Посмотрите, насколько вам удается принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

**Задание второе**

Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из школы или детского сада, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно немыслимо.

**Задание третье**

Обнимайте вашего ребенка не менее 12 раз в день (обычное утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Примечание: хорошо эти приёмы применять и по отношению к взрослым членам семьи.

**Задание четвертое**

Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

ЧЕТЫРЕ РЕЗУЛЬТАТА УЧЕНИЯ

Ваш ребенок чему-то учится. Общий итог будет состоять из нескольких частных результатов. Назовем четыре из них.

**Первый,** самый очевидный — это знание, которое он получит или умение, которое он освоит.

**Второй** результат менее очевиден: это тренировка общей способности учиться, то есть учить самого себя.

**Третий** результат — эмоциональный след от занятия: удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах.

Наконец, **четвертый** результат — след на ваших взаимоотношениях с ним, если вы принимали участие в занятиях. Здесь итог также может быть либо положительным (остались довольны друг другом), либо отрицательным (пополнилась копилка взаимных недовольств),

Запомните, родителей подстерегает опасность ориентироваться только на первый результат (выучился? научился?). Ни в коем случае не забывайте об остальных трех. Они гораздо важнее!