

## ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА.

(советы родителям по профилактике жестокого обращения с детьми)

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>ПУТИ ВЫПОЛНЕНИЯ</b>
<p><b>№1</b></p> <p><b>Наладьте взаимоотношения с ребёнком так, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Слушайте своего ребёнка.</b></li><li><b>2. Проводите вместе с ним как можно больше времени.</b></li><li><b>3. Делитесь с ним своим опытом.</b></li><li><b>4. Рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках, победах и неудачах.</b></li><li><b>5. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.</b></li></ol>
<p><b>№2</b></p> <p><b>Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под действием стресса и Вас легко вывести из равновесия.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком (если это, конечно, возможно).</b></li><li><b>2. Старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения.</b></li></ol>
<p><b>№3</b></p> <p><b>Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии.</b></p>	<p><b>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».</b></p>

<p><b>№4</b></p> <p><b>В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Примите тёплую ванну, душ.</b></li><li><b>2. Выпейте чаю.</b></li><li><b>3. Позвоните друзьям.</b></li><li><b>4. Сделайте «успокаивающую» маску для лица.</b></li><li><b>5. Просто расслабьтесь, лёжа на диване.</b></li><li><b>6. Послушайте любимую музыку.</b></li></ol>
<p><b>№5</b></p> <p><b>Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Не давайте ребёнку играть с теми вещами и предметами, которыми Вы очень дорожите.</b></li><li><b>2. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией (постараться вовремя «переключить» себя, подумать о чём-то приятном).</b></li></ol>
<p><b>№6</b></p> <p><b>К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Изучайте силы и возможности Вашего ребёнка.</b></li><li><b>2. Если Вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в д.сад), отрепетируйте всё заранее.</b></li><li><b>3. Если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки, и т.д.</b></li></ol>

## ***О наказании...***

**( 8 правил, которые необходимо соблюдать)**

- 1. Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому.**
- 2. Если есть сомнение, наказывать или нет – не наказывайте! (никакой «профилактики», никаких наказаний «на всякий случай»).**
- 3. За один раз – одно. Даже если проступков совершено сразу необозримое множество, наказание может быть суровым, но только одно, за всё сразу, а не поодиночке за каждый.**
- 4. Наказание не за счёт любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребёнка заслуженной похвалы или награды. Никогда не отнимайте подаренного Вами или кем бы то ни было – никогда! Можно отменять только наказание.**
- 5. Срок давности. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Запоздалые наказания «внушают» ребёнку прошлое, не дают стать другим.**
- 6. Наказан – прощён. О старых грехах – ни слова. Страница перевёрнута. Не мешайте начинать жизнь сначала!**
- 7. Без унижения. Наказание не должно восприниматься ребёнком, как торжество силы над его слабостью. Если ребёнок будет считать, что мы несправедливы, а наказали потому, что мы просто старше и сильнее, то наказание подействует только в обратную сторону.**
- 8. Ребёнок не должен бояться наказания. Он не может и не должен жить в постоянном страхе причинить огорчение, расстроить кого-либо из близких.**