

Шесть рецептов избавления от агрессии у ребёнка

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно

- ⦿ Слушайте своего ребенка;
- ⦿ проводите вместе с ним как можно больше времени;
- ⦿ делитесь с ним своим опытом;
- ⦿ рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах;
- ⦿ если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «бездельное» 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 совместные дела с ребенком;
- ⦿ старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии

- ⦿ Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побывать одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»

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;
- ⦿ послушайте любимую музыку

5. Страйтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваши гнев

- ⦿ Не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите;
- ⦿ не позволяйте выводить себя из равновесия; научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее

- ⦿ Изучайте силы и возможности своего ребенка;
- ⦿ если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад), отрепетируйте все заранее.

