

## **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 «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 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 побыть 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. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш 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.

