



Материал подготовила  
педагог-психолог И.А.Добрица

**Адрес:**

610017, г.Киров, ул. Лепсе, 10

[www.mama-au43.ru](http://www.mama-au43.ru)

E-mail: [centr\\_usinovleniya@mail.ru](mailto:centr_usinovleniya@mail.ru)

**Телефон:**

(8332) 21-28-23 Директор

(8332) 21-28-24 Методист

(8332) 21-28-25 Специалисты

Факс (8332) 21-28-23

Министерство образования Кировской области  
Кировское областное государственное казенное учреждение  
«Кировский областной центр усыновления, опеки и попечительства»

**6 рецептов  
избавления от гнева,  
которые будут полезны  
родителям**



*Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.*

**4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить, например:**

- примите тёплую ванну душ;
- выпейте чай;
- позвоните друзьям;
- просто расслабьтесь лёжа на диване;
- послушайте любимую музыку

**5. 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 прочувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляйте собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией

**6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить себя и 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., отрепетируйте всё загодя;
- если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить и напоить его во время длительной поездки и т. д.

**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 своём детстве, детских поступках и неудачах;
- если в семье несколько детей,
  - постарайтесь общаться не только со всеми детьми вместе, но и уделяйте своё «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 или отмените вовсе совместные дела с ребёнком;
- старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения.

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

- говорите детям 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»)