

* Десять способов снять
«родительский стресс»

Составила-Булыкова Надежда Петровна,
социальный педагог МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 5»

*1. Старайтесь каждый день выделять хотя бы немного времени для себя. Читайте, гуляйте, слушайте любимую музыку - все это проверенные способы снять стресс.

*2. Если вы чувствуете, что не в состоянии справиться со всем, что на вас обрушилось, не стесняйтесь обратиться за помощью к родным или друзьям.

3. Не теряйте чувство юмора, когда все идет не так, как хотелось бы. Идеальных родителей, как и идеальных детей не существует.

4. Постарайтесь принять как должное, что дети порой совершают ошибки, бывают невыносимы и непоследовательны, совершают безумные поступки - все это часть обычного детского поведения.

* 5. Когда вы сильно рассердитесь, посчитайте до десяти, прежде чем начать принимать меры.

*6. Напряжение можно снять с помощью простого прикосновения - возьмите ребенка за руку, обнимите его, похлопайте по плечу.

*7. Слушайте своего ребенка, давайте ему понять, что вы цените разговоры с ним. Хорошая коммуникация позволяет предотвратить конфликты и стресс.

* 8. В семье должно быть время и место для развлечений и спорта. Смех и физкультура заметно снижают стресс.

*9. Обсуждайте волнующие вас проблемы воспитания со своими друзьями. Но не забывайте при этом рассказывать им и о том удовольствии, которое вам приносит общение с вашим ребенком.

