**ПАМЯТКА РЕБЕНКА – РОДИТЕЛЯМ**

* Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я прошу. Я просто испытываю вас.
* Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
* Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только силой.
* Не давайте обещаний, которые вы не можете выполнять; это ослабит мою веру в вас.
* Не делайте для меня то, что я в состоянии сделать за себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
* Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо больше внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно наедине.
* Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. Мой слух притупляется в это время, и у меня остается мало желания сотрудничать с вами. Будет лучше, если мы поговорим об этом несколько позже.
* Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая при этом, что я ни на что не годен.
* Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня по пустякам. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
* Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
* Не слишком защищайте меня от собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
* Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я вообще перестану задавать вам вопросы и буду искать информацию на стороне.
* Не делайте вид, что вы совершенны и непогрешимы.
* Не беспокойтесь, что я не могу успешно развиваться без внимания и одобрения.
* Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом.
* И кроме того, я вас так люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же….

**Советы родителям**

*5 рецептов избавления от гнева*

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

**• слушайте его;**

**• проводите с ним как можно больше времени;**

**• делитесь с ним своим опытом;**

**• рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.**

**2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под воздей­ствием стресса и вас легко вывести из равновесия:**

**• отложите или отмените совместные дела с ребенком;**

**• старайтесь не прикасаться к нему в минуты раздражения;**

**• выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.**

**3. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, говорите им прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях. В те минуты, когда вы расстроены или разгне­ваны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:**

**• примите теплую ванну или душ;**

**• сделайте массаж;**

**• выпейте чай;**

**• позвоните друзьям;**

**• потанцуйте под громкую музыку;**

**• расслабьтесь на диване;**

**• спойте что-нибудь;**

**• найдите свой способ.**

**4. Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:**

**• не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите;**

**• не позволяйте выводить себя из равновесия;**

**• учитесь предчувствовать наступление срыва.**

**5. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Поста­райтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям:**

**• изучите силы и возможности вашего ребенка (например, как долго он может быть занят одним делом, может ли концентрировать внимание);**

**• если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его за­ранее, объяснив ребенку необходимость данного визита.**

**Дети многому учатся у взрослых, и, к сожалению, не только хорошему, но и плохому. Поэтому начните заниматься самовоспитанием. Надеемся, что данные рекомендации вам помогут.**