



# Шість рецептів позбавлення роздратованості для батьків.

## Зміст

Налагодьте взаєностосунки зі своєю дитиною, щоб вона відчувала себе з вами спокійно та впевнено.

Слідкуйте за собою, особливо в ті хвилини, коли ви під дією стресу

Якщо ви засмучені то діти повинні знати про ваш стан.

У хвилини коли ви засмучені чи розгнівані, зробіть для себе щось приємне.

Намагайтеся передбачити та зупинити можливі неприємності, які можуть викликати гнів.

До деяких особливо Важливих подій слід готуватися раніше. Намагайтеся передбачити мож-

## Шляхи виконання

- Слухайте свою дитину; - Проводьте разом з нею якомога більше часу; - Діліться з нею своїм досвідом; - Розповідайте про своє дитинство; - Приділяйте однакову увагу кожному з дітей.

- Відкладіть або відмініть всі спільні справи з дитиною; - Не торкайтеся дитини в хвилини роздратування.

Говоріть прямо про свої почуття та бажання; « Я дуже засмучений (а), залиш мене одну», «Справи на роботі засмутили мене, залиш мене, будь- ласка, на декілька хвилин одного (у)»

Прийміть теплу ванну; - Випийте чаю; - Зателефонуйте друзям; - Послухайте улюблену музику.

- Не дозволяйте дитині гратися з речами, які для вас дорогі; - Не дозволяйте виводити себе з рівноваги. - Вмійте передбачити і попередити

- Вивчайте сили та можливості вашої дитини; - Готуйте дитину до можливих подій та ситуацій наперед (поїздка, похід у гості)