

Очень важные советы

	Содержание	Пути выполнения
№ 1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none"> • Слушайте своего ребенка. • Проводите вместе с ним как можно больше времени. • Делитесь с ним своим опытом. • Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, 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	<ul style="list-style-type: none"> • Отложите дела или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). • Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
№ 3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	<ul style="list-style-type: none"> • Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: • «Я очень расстроен(а), хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате». <p>или:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
№ 4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	<ul style="list-style-type: none"> • Примите теплую ванну, душ. • Выпейте чаю. • Позвоните друзьям. • Сделайте «успокаивающую» маску для лица (если вы женщина). • Просто расслабьтесь, лежа на диване. • Послушайте любимую музыку.
№ 5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	<ul style="list-style-type: none"> • Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. • Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-нибудь приятном) и ситуацией.
№ 6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям	<ul style="list-style-type: none"> • Изучайте силы и возможности вашего ребенка. • Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя. • Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.

