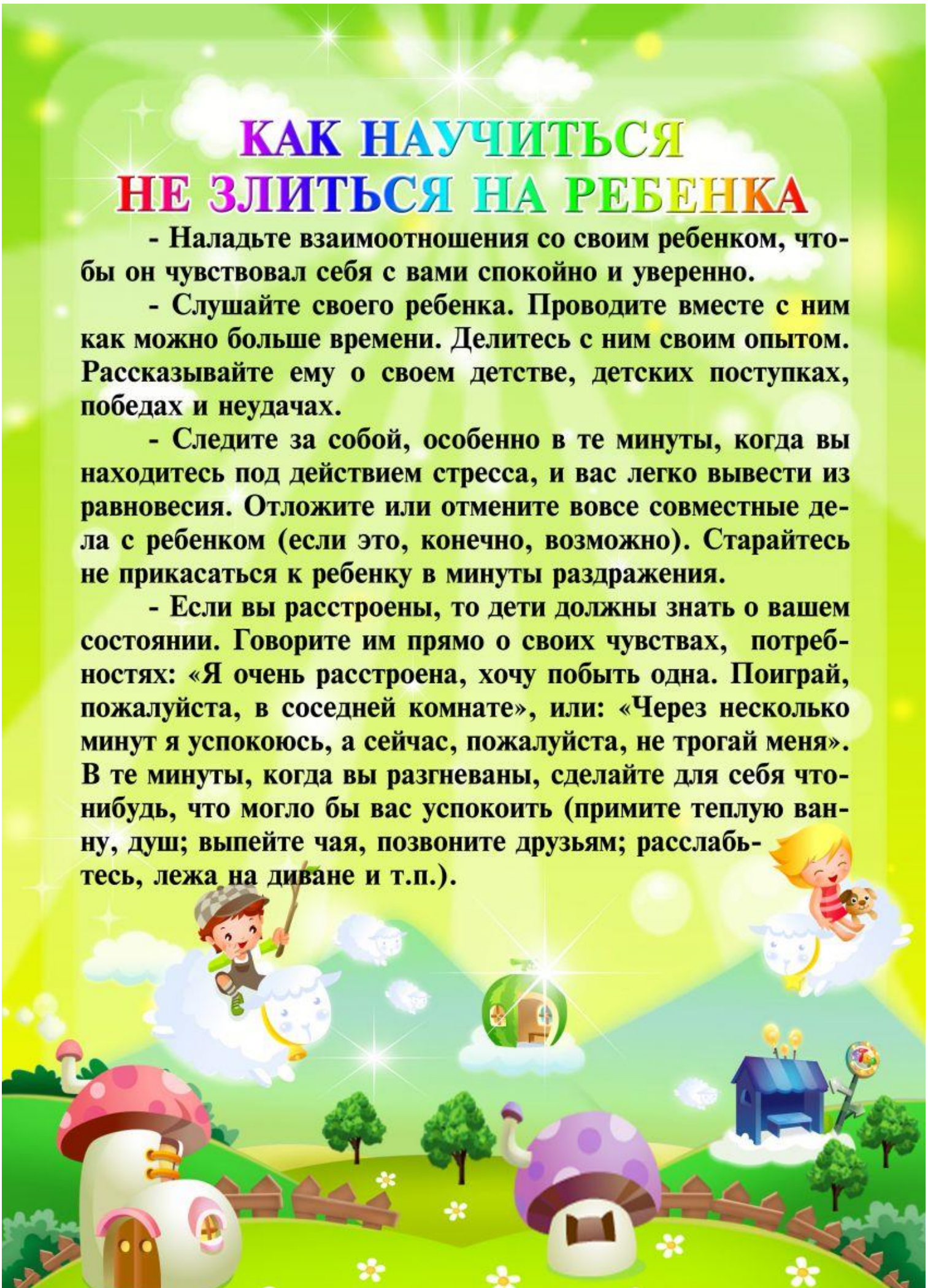
КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ ЗЛИТЬСЯ НА РЕБЕНКА

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

- 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.

- 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 ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

- Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите им прямо о своих чувствах, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: «Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня». В те минуты, когда вы разгневаны, сделайте для себя что-нибудь, что могло бы вас успокоить (примите теплую ванну, душ; выпейте чая, позвоните друзьям; расслабьтесь, лежа на диване и т.п.).