

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА

- 1) 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 ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
 - если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем одновременно.
- 2) Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:
 - не прикасайтесь к ребенку;
 - лучше уйдите в другую комнату;
 - отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
 - избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
 - дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.
- 3) Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Прямо говорите детям о своих чувствах, желаниях, потребностях, используя «Я - сообщение», вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:
 - «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим».
 - «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате».
 - «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни при чем и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу тебя в порядок и приду к тебе».
- 4) В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:
 - поговорите о своих проблемах с кем-нибудь из своих близких;
 - держитесь настоящего друга или человека, который понимает вас;
 - запомните: вы не можете отвечать за настроение других людей;
 - взгляните на фотографии, чтобы вспомнить о былом и хорошем;
 - сходите в кино;
 - купите сами себе букетик цветов;
 - сходите погулять в парк;

- вспомните какие-нибудь самые счастливые мгновения своей жизни;
- позвоните другу или подруге с хорошим чувством юмора;
- пофантазируйте о чем-нибудь приятном хотя бы 5 минут;
- выберите себе какое-нибудь хобби;
- устройте себе спортивную разминку;
- понежьтесь – ванна и массаж не плохо помогают;
- напишите все те письма, которые собирались написать уже давно;
- сделайте сами себе какой-нибудь подарок;
- побывайте у парикмахера;
- купите кассету с шумом прибоя или джунглей и наслаждайтесь ими;
- сделайте что-нибудь исключительно для себя.