



ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР «ДИВО»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

Памятка родителям «Родитель, испытывающий гнев в отношении поведения ребенка»

Каждый родитель рано или поздно испытывает ощущение усталости и стресса. В такой ситуации, как правило, страдает ребенок. Специалисты рекомендуют тем родителям, кто испытывает желание встряхнуть или ударить плачущего ребенка, постараться проделать следующее:

- ❖ Выйти из комнаты и позвонить человеку, которому вы доверяете.
- ❖ Включить успокаивающую музыку и постараться не допускать негативных мыслей.
- ❖ Сделать 10 глубоких вдохов и успокоиться; затем сделать еще 10 вдохов.
- ❖ Пойти в другую комнату и выполнить физические упражнения. Напряжение и расслабление мышц способствуют снятию стресса.
- ❖ Принять душ.
- ❖ Сесть, закрыть глаза и живо представить себе, что находитесь в приятном месте, с которым у вас связаны положительные эмоции.
- ❖ Если ни одна из предложенных стратегий не помогает, обращайтесь за психологической помощью.



НАШ САЙТ



WWW.CENTR-DIVO.RU



МЫ В ВКОНТАКТЕ