

Взрослые ищут универсальные способы общения с детьми. Такие способы существуют, но, чтобы ими воспользоваться, нужно лучше узнать не только ребенка, но и самого себя, научиться контролировать свои чувства и эмоции, избавляться от гнева.



Любите своего ребенка любым: Неталантливым, неудачливым, повзрослевшим. Общайтесь с ним, радуйтесь, потому что ребенок—это праздник, который пока с тобой!



Ненасильственные методы воспитания.



Шесть рецептов избавления от гнева.

1. Поддерживайте у ребенка веру в свои силы, укрепляйте самоуважение, создавайте условия для его самореализации, стимулируйте совершение им нравственных поступков.
2. Внимательно выслушивайте сына или дочь, показывайте им, что с их мнением считаются, его ценят.
3. Честно говорите детям о том, что испытываете (в том числе и о негативных эмоциях), но проявляйте свои чувства без агрессии, подчеркивая уважение к собеседнику.
4. Никогда не допускайте действий и слов, оскорбительных для чувства собственного достоинства ребенка, не срывайте на нем злость.
5. Попробуйте исключить из речи такие слова и выражения как «нельзя», «не разрешаю», «как сказал(а), так и будет» и т. п.

Содержание	Пути выполнения
Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно, 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	Отклоните или отмените свое дело с ребенком (если это, конечно, не важно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях.
В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что—нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	Примите теплую ванну, душ. Выпейте чаю. Позвоните друзьям. Сделайте «успокаивающую» маску для лица. Просто расслабьтесь, лежа на диване. Послушайте любимую музыку.
Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	Не давайте играть ребенку теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. Не позволяйте выводить себя из равновесия.
К некоторым особо важным занятиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.	Изучайте силы и возможности вашего ребенка. Если вам предстоит первый визит (к врачу, в детский сад) отрепетируйте все загодя.