

**Способы, которые помогают
снять внутреннее напряжение,
агрессию, раздражение**

- Заняться спортом.
- Принять контрастный душ.
- Постирать белье.
- Скомкать газету и выбросить.
- Помыть посуду.
- Погулять на свежем воздухе.
- Послушать музыку.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.
- Вдохнуть глубоко (до 10 раз).
- Постараться переключиться на другую деятельность.
- Пообщаться с друзьями, близкими.

**для равнодушных
родителей**

**Я тебя
понимаю...**



Своим поведением дети демонстрируют нам свои чувства. Наблюдая за ребенком, можно определить, что он чувствует, в каком состоянии находится. Если вы заметили в поведении ребенка следующие **признаки** - бейте тревогу!

- Понижение или резкие перепады настроения, глубокая печаль, повышенная эмоциональная чувствительность, плаксивость, потеря аппетита, переедание, повышенная сонливость, бессонница, постоянное недомогание, снижение внимания, нерешительность, апатия.

- Потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим интерес, социальная самоизоляция, отход от семьи, друзей, несвойственная молчаливость или высказывание со скрытым вторым смыслом, смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.

- Предпочтение траурной или скорбной музыки, раздача личных вещей, составление завещания, разговоры об отсутствии ценности жизни, фантазии на тему смерти, интерес к возможным средствам самоубийства, высказывания «я не хочу жить», «я хочу умереть», «нет смысла жить дальше» и т.д., косвенные высказывания «ничего, скоро вы отдохнете от меня», «ничего, скоро все закончится для меня», «они скоро пожалеют, что отвергли меня».

- Раздача личных вещей знакомым и друзьям, приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.

- Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность, написание прощальных писем, странное «прощальное» поведение с людьми, связанные со смертью, символические высказывания, особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.

Чтобы избежать неблагоприятного поведения, способствуйте развитию самоуважения и чувства собственного достоинства ребенка:

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.

- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.

- Чаще обнимайте ребенка, прикасайтесь к нему, используйте упражнения на расслабление.

- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

- Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

- Используйте наказание лишь в крайних случаях. Наказывая ребенка, вы его унижаете.

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»

- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и чувствовал себя успешным.

Если вы любите своего ребенка безусловной любовью, у него появится чувство внутреннего равновесия, и это позволит ему по мере взросления контролировать свое поведение.

