**Памятка для родителей «Приступы раздражения»**

У всех случаются такие приступы. Мы никогда не избавимся от них полностью. Став взрослыми, стараемся быть более сдержанными при выражении своего недовольства. Двухлетние дети более откровенны и прямы. Они просто дают выход своей ярости. Ваша роль как родителей заключается в том, чтобы научить детей контролировать свою ярость, помочь им овладеть умением сдерживаться.

1. *Предчувствуйте т избегайте вспышек.*

Дети чаще раздражаются плачем и криком, когда устали, проголодались или чувствуют, что их торопят. Если Вы можете заранее предвидеть такие моменты, Вам удастся обойти их. Не отправляйтесь за длительными покупками с ребенком, когда Ваш ребенок проголодался. На работу следует вставать на полчаса раньше, если ребенка охватывает раздражение в утренние часы сборов в детский сад.

1. *Вмешивайтесь пораньше.*

Гораздо легче остановить приступ ярости, когда он только начинается, чем в то время, когда он в полном разгаре. Маленьких детей часто удается отвлечь, заинтересовать игрушкой или другим развлечением. Даже такая бесхитростная попытка, как щекотка, иногда приносит результат.

1. *Переключайтесь от команды «стоп» к команде «вперед».*

Маленькие дети более склонны реагировать на просьбу родителей сделать что-то, чем прислушаться к просьбе прекратить что-то делать. Поэтому, если Ваш ребенок кричит и плачет, попросите его подойти к Вам вместо требования прекратить крик.

1. *Назовите это эмоциональное состояние.*

Двухлетний ребенок может оказаться неспособным выразить словами свое чувство ярости. Не делая заключений по поводу его эмоций, постарайтесь отразить чувства ребенка. Например: «Может быть ты сердишься, потому что не получил пирожного?». Затем скажите ему: «Хотя ты и рассердился, ты не должен кричать в магазине». Это поможет ребенку понять, что есть определенные ситуации, в которых такое поведение не допускается.

1. *Скажите ребенку правду относительно последствий.*

Если ты будешь продолжать, тебе придется пойти к себе в комнату.

1. *Объявите тайм-аут.*

Одним из лучших методов наведения дисциплины для дошкольников является усаживание их на стулья. Ребенку придется сесть на стул (подальше от опасных предметов и всего интересного) от 2 до 5 минут. В течение этого времени Вы не должны разговаривать с ним. Когда ребенок успокоится, объясните, что приступы раздражения недопустимы.

1. *Отправьте ребенка в комнату, чтобы провести там тайм-аут.*

Если малыш не хочет остаться на стуле, непродолжительное пребывание одного в отдельной комнате может оказаться выходом из положения. Закройте дверь и придержите её в закрытом положении 60 секунд. Затем отведите ребенка к стулу, на котором он должен отбыть тайм-аут.

1. *Считайте до десяти (или больше).*

Не только ребенок нуждается в тайм-ауте. Вам также понадобиться время, чтобы успокоиться. Нельзя терять контроля над собой. Когда родители начинают кричать и ругаться, они становятся плохим примером для своих детей.

Рекомендовано государственным учреждением образования «Вороновский районный учебно-методический кабинет»

"Методические рекомендации для администрации и педагогов по организации взаимодействия учреждения образования

с семьями воспитанников

в современных условиях"