**Памятка для родителей**

**«Как избавиться от гнева»**

1.Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы начинаете заводиться, раздражаться:

- намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не делайте резких движений;

 - используйте технику глубокого дыхания – сделайте три коротких вздоха и один длинный выдох.

  2. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии *(«Извини, я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Давай поговорим чуть позже» или «Извини, я сейчас очень раздражена»).*

3. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.

Именно ваш пример того, как адекватно справляться с раздражением поможет вашему ребёнку освоить приемлемые формы выражения гнева и использовать их в сложных ситуациях:

- старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения;

 - посчитайте до 10;

- напрягайте и расслабляйте кисти рук, дышите медленно и глубоко;

- разорвите или сомните бумагу, ненужную газету;

 - потопайте ногами, побейте подушку;

- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить (примите теплую ванну, душ; выпейте воды мелкими глотками, позвоните друзьям; просто расслабьтесь, лёжа на диване; послушайте любимую музыку; переключите мысли, подумав о чём-то хорошем).

**Способы выражения гнева у детей:**

* Громко спеть любимую песню.
* Пометать дротики в мишень.
* Попрыгать на одной ноге.
* Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом.
* Пускать мыльные пузыри.
* Устроить бой с боксерской грушей или подушкой.
* Полить цветы.
* Погоняться за кошкой (собакой).
* Пробежать несколько кругов вокруг дома.
* Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей).
* Сломать несколько ненужных игрушек.
* Устроить соревнование «Кто громче крикнет. Кто выше прыгнет. Кто быстрее пробежит».
* Стучать карандашом по столу.
* Скомкать или помять несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
* Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем замалевать его.
* Слепить из бумаги фигуру обидчика и сломать ее.
* Послушать музыку.