***Составитель: педагог – психолог Лыкова Е.А.***

*Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.*

* Средство «быстрой разрядки» Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку.

* Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!»
* Учите ребенка выражать гнев в приемлемой форме. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).
* Предложите воспользоваться «чудо–вещами» для выплескивания негативных эмоций:– чашка (в нее можно кричать);
* тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);
* листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
* карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
* пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
* подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.
* Средство «быстрой разрядки» Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку.


***Составитель: педагог – психолог Лыкова Е.А.***

* Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
* Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
* Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, я вообще перестану задавать их вам и буду искать информацию где-то на стороне.
* Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у  вас беспокойства. Иначе я буду бояться ещё больше. Покажите мне, что такое мужество.
* Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить – это поколеблет мою веру в вас.
* Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться,  притворяясь глухим.
* Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.
* Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я, как и вы, учусь на собственном опыте.
* Не забывайте, я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
* Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне всё спокойно с глазу на глаз.