**Учимся понимать своего ребёнка**

**2. Проявите гибкость, измените подход к проблеме, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребёнка.**

**1. Не создавайте «революционную ситуацию», а если создали, разрешайте её мирным путём.**



**3. Не надо искать виноватого.**

**В любом конфликте виноваты обе стороны.**

**Спасительная формула для выхода из ссоры: «Мы ссоримся, - значит, мы все неправы! Давай подумаем –**

**в чём».**



**4. Управляйте своими эмоциями, переключите их на физические упражнения, работу по дому.**

**Не теряйте чувства юмора, часто мы смотрим на всё, что происходит с нами в быту, слишком серьёзно. Человек, владеющий чувством юмора, умеет создать комфортное весёлое настроение в самые напряжённые моменты. Шутка, розыгрыш – отличные средства для того, чтобы овладеть**

**своим раздражением.**