



## СЕМЬЯ ЭТО ...

Надеемся, что эти весёлые открытки  
заставят вас задуматься о важности семьи в  
воспитании ребёнка

### Советы старшего воспитателя

183034, Мурманск,  
ул. Гаджиева, дом 14а. Тел.:  
8(815)2 413012

У меня семья большая:  
Мама Нина, баба Рая,  
Папу Александром звать,  
Он бабуле просто — зять!  
Ну а я бабуле — внучка.

И еще собачка Жучка  
С нами вместе проживает,  
Дом бабулин охраняет!

Кто в большой семье хозяин?  
Ну конечно, баба Рая —  
Здесь сомненья быть не может:

Всем подскажет и поможет,  
У нее большой талант  
Завязать красивый бант,  
Маму с папой помирить  
И красиво стол накрыть,  
Приласкать, поцеловать,  
На ночь сказку рассказать!  
Даже Жучка понимает,  
Чьи приказы выполняет,  
Благодарно лижет руки —  
От любви, а не от скуки!



На улице дождь непрерывный,  
А дома тепло и светло.  
И можно на бурые ливни  
Спокойно смотреть сквозь стекло.

Тут можно укрыться от зноя,  
Спастись от морозного дня.  
В хорошее место родное -  
Домой так и тянет меня.

**А.Барто**

Воскресенье – вот везенье!  
 Воскресенья так нужны!  
 Потому что в воскресенье  
 Мама делает блины.  
 Папа к чаю чашки моет  
 Вытираем их вдвоем,  
 А потом мы всей семьёю  
 Чай с блинами долго пьем.  
 А в окошко льется песня,  
 Я и сам запеть готов,  
 Хорошо, когда мы вместе,  
 Даже если нет блинов.

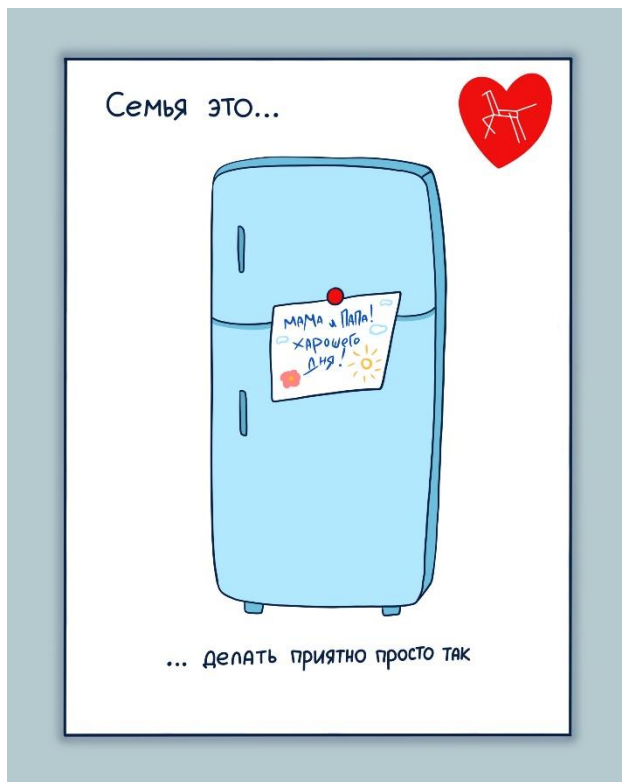


### Навыки преодоления стресса

39. Умение проигрывать.
40. Умение обходиться с чужой собственностью.
41. Умение говорить «нет».
42. Умение адекватно реагировать на отказ.
43. Умение справляться с ситуацией игнорирования.
44. Умение справляться со смущением.
45. Умение справиться с накопившимся стрессом с помощью двигательной активности.

### Навыки альтернативной агрессии

31. Умение отстаивать свои интересы мирным путем.
32. Умение выразить недовольство.
33. Умение спрашивать разрешения.
34. Умение спокойно реагировать в ситуации, когда не принимают в общую деятельность группы.
35. Умение адекватно реагировать в ситуации, когда дразнят.
36. Умение проявлять толерантность.
37. Умение принять последствия собственного выбора.
38. Умение адекватно реагировать на незаслуженные обвинения.



### Способы преодоления стресса:

- Релаксация.
- Воображение-визуализация.
- Поднятие самооценки.
- Занятие любимым делом, отличным от основного (хобби).
- Привитие чувства юмора.
- Наглядный пример и т.д.



