

Шесть рецептов избавления от гнева

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	• Слушайте своего ребенка • Проводите вместе с ним как можно больше времени. • Делитесь с ним своим опытом. • Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах • Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
№2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	• Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком если это, конечно, возможно). • Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
№3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	• Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: • «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: • «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
№4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное что могло бы вас успокоить.	• Примите теплую ванну, душ. • Выпейте чаю. • Позвоните друзьям.

		• Сделайте «успокаивающую» маску для лица. • Просто расслабьтесь, лежа на диване. • Послушайте любимую музыку.
№5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	• Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите • Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (думать о чем-то приятном) и ситуацией.
№6	У некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.	• Изучайте силы и возможности вашего ребенка. • Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя. • Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.