

## Шесть рецептов избавления от гнева

### **ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА**

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка ;
- проводите вместе с ним как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

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

- отмените совместные дела с ребенком;
- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения ;
- выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.

3. Если вы расстроены дети должны знать об этом, говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях . В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить

- примите теплую ванну или душ;
- выпейте чаю;
- позвоните друзьям;
- потанцуйте под громкую музыку , расслабьтесь на диване;
- спойте что-нибудь;
- сделайте самомассаж;
- найдите свой способ.

4. Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:

- не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы дорожите;
- не позволяйте выводить себя из равновесия;
- учитесь предчувствовать наступление срыва.

5. К некоторым особо важным событиям следует г готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям :

- изучите силы и возможности вашего ребенка (например, как долго он может быть занят одним делом, может сконцентрировать внимание);
- если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его заранее, объяснив ребенку необходимость данного визита.

6. Дети многому учатся у взрослых и, к сожалению, не только хорошему, но и плохому. Поэтому начните заниматься самовоспитанием.

**Уважаемые родители, мы надеемся, что данные рекомендации вам помогут.**