

Шесть рецептов избавления от гнева

1 рецепт

Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.

Пути преодоления

- 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 рецепт

Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. **Пути выполнения**

- Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).
- Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения

3 рецепт

Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. **Пути выполнения**

- 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 рецепт

В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить. **Пути выполнения**

- Примите теплую ванну, душ.
- Выпейте чаю.
- Позвоните друзьям.
- Сделайте «успокаивающую» маску для лица.
- Просто расслабьтесь, лежа на диване.
- Послушайте любимую музыку.

5 рецепт

Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.

Пути выполнения

- Не давайте ребенку играть с 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 (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

6 рецепт

К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. **Пути выполнения**

- Изучайте силы и возможности вашего ребенка.
- Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, 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.