

## Шесть рецептов избавления от гнева.

**1. Наладьте взаимоотношения** со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойной и уверенно:

- слушайте своего ребенка;
- проводите с ними как можно больше времени;
- делитесь с ними своими опытами;
- 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:

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

**3. Говорите детям прямо о своих чувствах**, желаниях и потребностях. Если вы расстроены, дети должны знать об этом. 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. Готовьтесь заранее** к некоторым особо важным событиям. 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 визит, например к врачу, отрепетируйте его заранее, объяснив ребенку необходимость данного визита.

**6. Занимайтесь самовоспитанием.** Дети многому учатся у взрослых и к сожалению, не только хорошему, но и плохому. Надеемся что данные рекомендации вам помогут.