

Шесть рецептов избавления от гнева.

содержание	пути выполнения
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.
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.
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».
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.
Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	- 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.
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 д\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.