



**ШЕСТЬ
РЕЦЕПТОВ
ИЗБАВЛЕНИЯ
ОТ ГНЕВА**

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

| | |
|--|---|
| <p>1. Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Слушайте своего ребёнка; - проводите вместе с ним как можно больше времени; - делитесь с ним своим опытом; - рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках и неудачах; - если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «безраздельное внимание» каждому из них в отдельности |
| <p>2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком; - старайтесь не прикасаться к ребёнку <p>В минуты раздражения</p> |
| <p>3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии</p> | <p>Говорите детям о своих чувствах, желаниях и потребностях («Я очень расстроена, хочу</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>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»)</p> |
| <p>4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Примите тёплую ванну, душ; - выпейте чаю; - позвоните друзьям; - просто расслабьтесь, удобно лёжа на диване; - послушайте любимую музыку |
| <p>5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные не приятности, которые могут вызвать ваш гнев</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Не разрешайте ребёнку брать те вещи и предметы, которыми вы очень дорожите; - не позволяйте выводить себя из равновесия; - умейте прочувствовать наступление собственного эмоционального срыва |

| | |
|--|---|
| | <p>и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией</p> |
| <p>6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Изучайте силы и возможности вашего ребёнка; - если вам предстоит сделать первый визит к врачу (в школу, к знакомым и т. д.), отрепетируйте всё загодя; - если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить и напоить его во время длительной поездки и т. д. |

Совет: каждый раз, когда вы выходите из себя из -за плохого поведения вашего ребенка, первый шаг - это подавить в себе импульс реагировать сию же минуту. Вместо этого подождите 5-10 минут. Запритесь в ванной или уйдите в другое укромное место, там закройте глаза и глубоко подышите. Можно представить себе ангелов, которые держат корзину, складываете все, что вас беспокоит. А затем создайте в своем воображении такие отношения с ребенком, которые вы хотели бы иметь