Шесть рецептов избавления от гнева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рецепт | Содержание | Пути выполнения |
| №1 | Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | Слушайте своего ребенкаПроводите вместе с ним как можно больше времени.Делитесь с ним своим опытом.Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачахЕсли в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности. |
| №2 | 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. |
| №3 | 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, те трогай меня». |
| №4 | 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. |
| №5 | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев. | Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожитеНе позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (думать о чем-то приятном) и ситуацией. |
| №6 | К 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 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. |

 Литература: «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми» Е.К.Лютова Г.Б.Монина