ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рецепт** | **Содержание** | **Пути  выполнения** |
| **№ 1** | Наладьте взаимоотношения  со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно | 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** | Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под влиянием 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»« Дела на работе вывели меня из себя, через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».  |
| **№ 4** | В те минуты, когда  вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что  могло бы вас успокоить | Позвоните друзьям.Просто расслабьтесь, лежа на диване.Примите тёплую ванну, душ. |
| **№ 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 (подумать 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 заранее.Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д. |