**«Пять рецептов избавления от гнева»**

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

- слушайте его;

- проводите с ним как можно больше времени; 

- делитесь с ним своим опытом;

- рассказывайте ему о своем детстве, победах и удачах.

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 нему в минуты раздражения;

- выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.

3. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, говорите им прямо о своих чувствах, желаниях т потребностях. В те минуты, когда вы расстроены и разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:

- примите теплую ванну или душ;

- выпейте чай;

- позвоните друзьям;

- потанцуйте под громкую музыку;

- расслабьтесь на диване;

- спойте что-нибудь;

- сделайте массаж;

- найдите свой способ.

4. 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;

- учитесь предчувствовать наступление срыва.

5. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее.

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 ли сконцентрировать внимание);

- если вам предстоит первый визит, например к врачу, отрепетируйте его заранее, объясните ребенку необходимость данного визита.

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

