



Шесть рецептов от гнева

1. **Наладьте взаимоотношения** со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:
 - слушайте своего ребенка;
 - проводите с ним как можно больше времени;
 - делитесь с ним своим опытом;
 - рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.
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 ребенку в минуты раздражения;
 - выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.
3. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, **говорите детям прямо** о своих чувствах, желаниях и потребностях. В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:
 - примите теплую ванну или душ
 - выпейте чаю;
 - позвоните друзьям;
 - потанцуйте под громкую музыку, расслабьтесь на диване;
 - спойте что-нибудь;
 - сделайте самомассаж;
 - найдите свой способ.
4. **Старайтесь предвидеть** и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев:
 - не давайте играть ребенку 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 сконцентрировать внимание);
 - если Вам предстоит первый визит, например к врачу, отрепетируйте его заранее, объяснив ребенку необходимость данного визита.

Дети многому учатся у взрослых и, к сожалению, не только хорошему, но и плохому. Надеемся, что данные рекомендации Вам помогут.