

ШЕСТЬ СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ 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, 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 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, не трогай меня».

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что вас могло бы 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 ваги гнев:

- Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.
- Не 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 загодя.
- Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.