5 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 неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под воздей-
ствием 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 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;
• сделайте массаж;
• выпейте чай;
• позвоните друзьям;
• потанцуйте под громкую музыку;
• расслабьтесь на диване;
• спойте что-нибудь;
• найдите свой способ.

4. Старайтесь предвидеть и предотвращать 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. Поста-райтесь 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 концентрировать внимание);
• если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его за-ранее, обьяснив 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.