



Шесть рецептов избавления от гнева

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

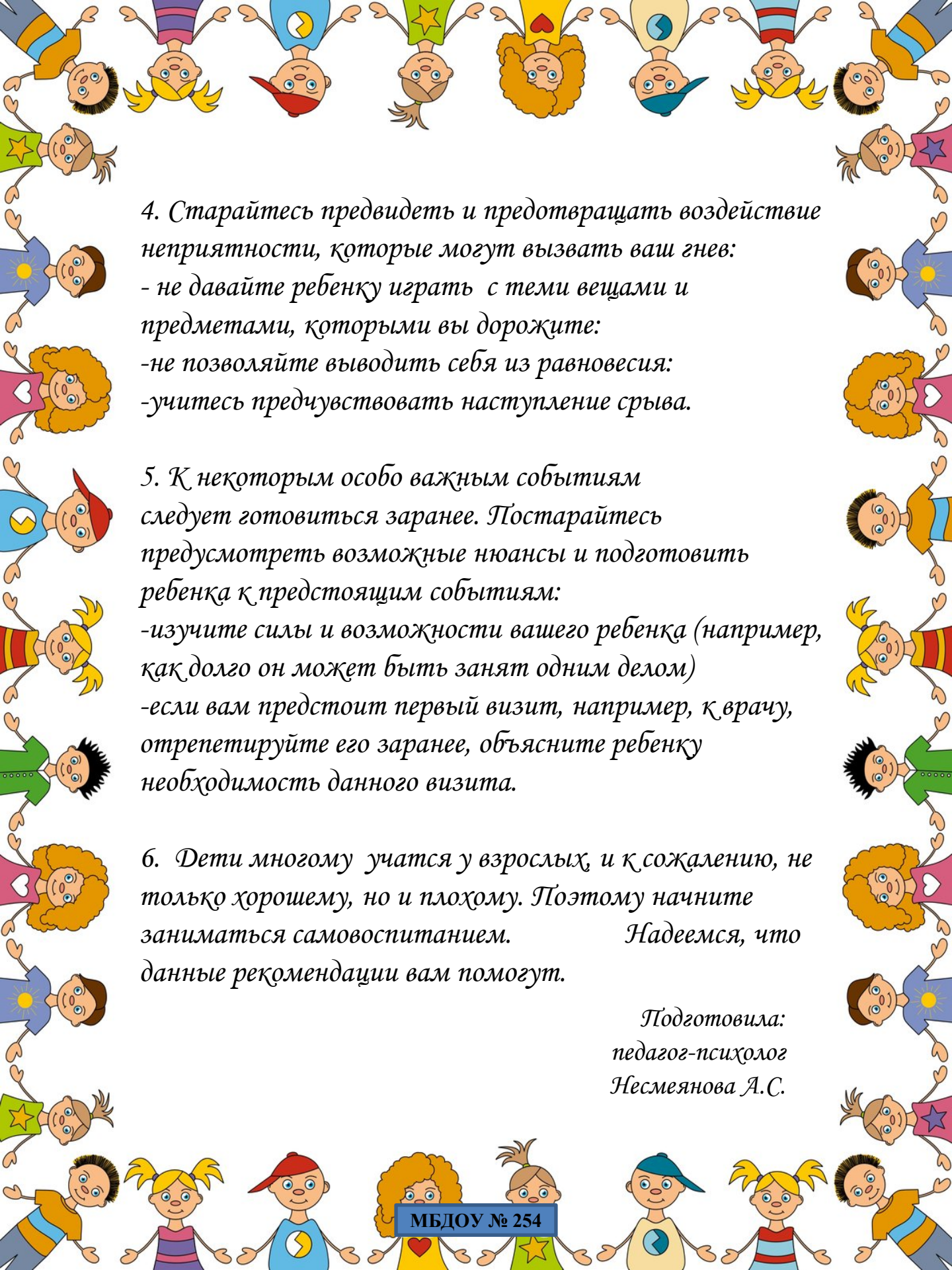
- слушайте своего ребенка;*
- проводите с ним как можно больше времени;*
- рассказывайте ему о своем детстве, победах, неудачах;*

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. В минуты, когда вы разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:

- примите теплую ванну или душ;*
- выпейте чаю;*
- позвоните друзьям;*
- спойте что-нибудь;*
- сделайте самомассаж*



4. Старайтесь предвидеть и предотвращать воздействие неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:

- не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы 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)

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

6. Дети многому учатся у взрослых, и к сожалению, не только хорошему, но и плохому. Поэтому начните заниматься самовоспитанием.

Надеемся, что данные рекомендации вам помогут.

Подготовила:
педагог-психолог
Несмеянова А.С.