

## Шесть рецептов избавления от гнева

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	Наладить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слушайте своего ребенка.</li> <li>2. Проводите вместе с ним как мож-но больше времени.</li> <li>3. Делитесь с ним своим опытом.</li> <li>4. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.</li> <li>5. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое "безраздельное внимание каждому из них в отдельности.</li> </ol>
№2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).</li> <li>2. Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.</li> </ol>
№3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:</li> <li>2. "Я очень расстроен, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате", или:</li> <li>3. "Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня".</li> </ol>
№4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Примите теплую ванну, душ.</li> <li>2. Выпейте чаю.</li> </ol>

	приятное, что могло бы вас успокоить.	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Позвоните друзьям.</li> <li>4. Сделайте "успокаивающую" маску для лица.</li> <li>5. Просто расслабьтесь, лежа на диване.</li> <li>6. Послушайте любимую музыку.</li> </ol>
№5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможности, которые могут вызвать ваш гнев.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.</li> <li>2. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого управляйте собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.</li> </ol>
№6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучите силы и возможности вашего ребенка.</li> <li>2. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все за годя.</li> <li>3. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. д.</li> </ol>