Шесть рецептов избавления от гнева

**Рецепт №1**  Наладить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно

*Пути выполнения:*

1. Слушайте своего ребенка.
2. Проводите вместе с ним как можно больше времени.
3. Делитесь с ним своим опытом.
4. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.
5. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое безраздельное внимание каждому из них в отдельности.

**Рецепт №2**  Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия

*Пути выполнения:*

1. Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).
2. Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения

**Рецепт №3** Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии

*Пути выполнения:*

1. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:
2. "Я очень расстроен, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате", или:
3. "Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня".

**Рецепт №4** В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.

*Пути выполнения:*

1. Примите теплую ванну, душ.
2. Выпейте чаю.
3. Позвоните друзьям.
4. Сделайте "успокаивающую" маску для лица.
5. Просто расслабьтесь, лежа на диване.
6. Послушайте любимую музыку.

**Рецепт №5** Старайтесь предвидеть и предотвратить возможности, которые могут вызвать ваш гнев.

*Пути выполнения:*

1. Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.
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.

**Рецепт №6** К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям

*Пути выполнения:*

1. Изучите силы и возможности вашего ребенка.
2. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в школу и т. д.), отрепетируйте все заранее.
3. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. д.