**Шесть рецептов избавления от гнева,
которые будут полезны родителям**

***Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Пути выполнения |
| 1 | Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | – слушайте своего ребёнка;– проводите вместе с ним как можно больше времени.– делитесь с ним своим опытом;– рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках и неудачах;– если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «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 ребёнком;– старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения |
| 3 | Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | – говорите детям 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 могло бы вас успокоить | – примите тёплую ванну душ;– выпейте чай;– позвоните друзьям;– просто расслабьтесь лёжа на диване;– послушайте любимую музыку |
| 5 | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш  гнев | – не разрешайте ребёнку брать те вещи и предметы, которыми вы очень дорожите;– не позволяйте выводить себя из равновесия;– умейте прочувствовать наступление 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 ребёнка к предстоящим событиям | – изучайте силы и возможности вашего ребёнка;– если вам предстоит сделать первый визит к врачу, в школу, к знакомым и т. д.), отрепетируйте всё загодя;– если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить и напоить его во время длительной поездки и т. д. |