Шесть рецептов избавления от гнева.

рецепт № 1

Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно.

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 все совместные дела с ребенком (если это возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуту 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:

« 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».

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 возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.

Пути выполнения:

1. Не давайте ребенку играть с теми предметами, которыми вы очень дорожите.
2. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.

рецепт № 6

К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть все возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

Пути выполнения:

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