Шесть рецептов избавления от гнева

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

№	Содержание	Пути выполнения
1	2	3
1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	• Слушайте своего ребенка • Проводите вместе с ним как можно бльше времени • Делитесь с ним своим опытом • Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках и неудачах • Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «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 ребенком • Старайтесь не прикасаться к ребенку 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 теплую ванну, душ • Выпейте чаю • Позвоните дузьям • Просто расслабьтесь, удобно лежа на диване • Послушайте любимую музыку
5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	• Не разрешайте ребенку 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 ребенка к предстоящим событиям	• Изучайте силы и возможности вашего ребенка • Если вам предстоит сделать первый визит к врачу (в школу, к знакомым и т.д.), отрепетируйте все загодя • Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как напоить и накормить его во время длительной поездки и т.д.

Совет: каждый раз, когда вы выходите из себя из-за плохого поведения вашего ребенка, первый шаг – это подавить в себе импульс реагировать сию же минуту. Вместо этого подождите 5-10 минут. Запритесь в ванной или уйдите в другое укромное место, там закройте глаза и глубоко подышите. Можно представить себе ангелов, которые держат корзину, куда вы складываете все, что беспокоит. А затем создайте в своем воображении такие отношения с ребенком, которые вы хотели бы иметь.