

## Пять рецептов избавления от гнева.

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- слушайте его;
- проводите с ним как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своём детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под воздействием стресса и вас легко вывести из равновесия:

- отложите или отмените совместные дела с ребёнком;
- старайтесь не прикасаться к нему в минуты раздражения;
- выйдите из комнаты, в которой находится ребёнок.

3. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, говорите им прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях. Когда вы расстроены и разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.

4. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:

- не давайте играть ребёнку с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите;
- не позволяйте выводить себя из равновесия, учитесь предчувствовать наступление срыва.

5. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь учесть возможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям:

- изучите силы и возможности вашего ребёнка (например, как долго он может быть занят одним делом, может ли сконцентрировать внимание);
- если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его заранее, объяснив ребёнку необходимость данного визита.

Дети многому учатся у взрослых, и, к сожалению, не только хорошему, но и плохому. Поэтому начните заниматься самовоспитанием. Надеемся, что данные рекомендации вам помогут