

Иногда в состоянии длительной стрессовой ситуации мы выплескиваем накопившееся напряжение на детей, не контролируя себя, о чем потом горько жалеем. В таблице, приведенной ниже, даны общие рецепты избавления от гнева для родителей.

### Шесть рецептов избавления от гнева

	Рецепт	Путь выполнения
№1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слушайте своего ребенка</li> <li>• Делитесь с ним своим опытом.</li> <li>• Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.</li> <li>• Говорите с ним спокойным, доброжелательным тоном.</li> </ul>
№2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).</li> <li>• Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.</li> </ul>
№3	Если вы расстроены, то ребенок должен знать о вашем состоянии.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:</li> <li>• «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или:</li> <li>• «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».</li> </ul>
№4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Примите теплую ванну, душ.</li> <li>• Выпейте чаю.</li> <li>• Позвоните друзьям.</li> <li>• Сделайте «успокаивающую» маску для лица.</li> <li>• Просто расслабьтесь, лежа на диване.</li> <li>• Послушайте любимую музыку.</li> </ul>
№5		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не давайте ребенку играть теми вещами и</li> </ul>

<p>№6</p>	<p>Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.</p> <p>К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящему событию.</p>	<p>предметами, которыми вы очень дорожите.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумайте о чем-то приятном, используйте рецепты, приведенные выше) и ситуацией.</li> <li>• Изучайте силы и возможности вашего ребенка.</li> <li>• Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.) поговорите об этом с ребенком загодя. Объясните, что его ожидает, и как себя следует вести.</li> <li>• Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден. Продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.</li> </ul>
-----------	--	--