

Шесть рецептов избавления от гнева

1 рецепт

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

Пути преодоления

- Слушайте своего ребенка.
- Проводите вместе с ним как можно больше времени.
- Делитесь с ним своим опытом.
- Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах 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 рецепт

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

Пути выполнения

- Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).
- Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения

3 рецепт

Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.

Пути выполнения

- 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»

4 рецепт

В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.

Пути выполнения

- Примите теплую ванну, душ.
- Выпейте чаю.
- Позвоните друзьям.
- Просто расслабьтесь, лежа на диване.
- Послушайте любимую музыку.

5 рецепт

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

Пути выполнения

- Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.
- Не позволяйте выводить себя из равновесия.

Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

6 рецепт

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

Пути выполнения

- Изучайте силы и возможности вашего ребенка.
- Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, детский сад и т.д.), отрепетируйте все заблаговременно.