5 рецептов избавления от гнева  
  
1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, 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 своем детстве, победах и неудачах.   
  
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под воздей-  
ствием стресса и вас легко вывести из равновесия:   
• отложите или отмените совместные дела с ребенком;   
• старайтесь не прикасаться к нему в минуты раздражения;   
• выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.   
  
3. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, говорите им прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:   
• примите теплую ванну или душ;   
• сделайте массаж;   
• выпейте чай;   
• позвоните друзьям;   
• потанцуйте под громкую музыку;   
• расслабьтесь на диване;   
• спойте что-нибудь;   
• найдите свой способ.   
  
4. Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые   
могут вызвать ваш гнев:   
  • не давайте ребенку играть 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. Поста-райтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям:   
• изучите силы и возможности вашего ребенка (например, как долго он может быть занят одним делом, может ли концентрировать внимание);   
• если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его за-ранее, обьяснив ребенку 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.