**Как родителю управлять собой, если ребенок вызывает гневные реакции?**

**Шесть рецептов избавления от гнева.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рецепт** | **Содержание** | **Пути выполнения** |
| №1 | Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно. | - 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, общайтесь не только все вместе, но и с каждым 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 (поручите кому-нибудь);- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения. |
| №3 | Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии. | - 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 | 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 друзьям;- сделайте «успокаивающую» маску для лица;- просто расслабьтесь, лежа на диване;- послушайте любимую музыку. |
| №5 | Старайтесь предвидеть и предотвратить 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; умейте предчувствовать свои эмоциональные срывы и не допускайте этого, научитесь управлять собой 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 визит, неприятный для ребенка, отрепетируйте все заранее;- подумайте заранее от комфорте для Вашего ребенка, если Вы собрались в дальнюю дорогу. |