***Родителям:* Шесть рецептов избавления от гнева**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рецепт | Содержание | Пути выполнения |
| №1 | Наладить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | 1. Слушайте своего ребенка. 2. Проводите вместе с ним как можно больше времени. 3. Делитесь с ним своим опытом. 4. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. 5. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое "безраздельное внимание каждому из них в отдельности. |
| №2 | Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия | 1. Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). 2. Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения. |
| №3 | Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | 1. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: 2. "Я очень расстроен, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате", или: 3. "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. | 1. Примите теплую ванну, душ. 2. Выпейте чаю. 3. Позвоните друзьям. 4. Сделайте "успокаивающую" маску для лица. 5. Просто расслабьтесь, лежа на диване. 6. Послушайте любимую музыку. |
| №5 | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможности, которые могут вызвать ваш гнев. | 1. Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. 2. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого управляйте собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией. |
| №6 | К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям | 1. Изучите силы и возможности вашего ребенка. 2. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все за годя. 3. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. д. |