

## 5 РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	<p>Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Слушайте своего ребенка</li> <li>● Проводите вместе с ним как можно больше времени. Установите семейные традиции, совместные дела: игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение интересных книг, походы в кино, театр, музеи, совместные прогулки; совместные покупки, совместные развлечения и отдых; совместное приготовление пищи;</li> <li>● Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах</li> <li>● Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.</li> </ul>
№2	<p>Если вы расстроены, то дети и близкие должны знать о вашем состоянии (используя технику «Я-сообщения» (примеры - справа в колонке)</p>	<p>Говорите детям и близким прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или:</li> <li>● «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим»;</li> </ul>
№3	<p>Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● скажите себе «СТОП» и посчитайте до 10;</li> <li>● не прикасайтесь к ребенку;</li> <li>● лучше уйдите в другую комнату;</li> <li>● отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);</li> <li>● в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;</li> <li>● дышите глубже и медленнее, намеренно</li> </ul>

		убавьте громкость и тон голоса.
№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>● Просто расслабьтесь, лежа на диване.</li> <li>● Послушайте любимую музыку и т.д.</li> </ul>
№5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности (ситуации), которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● если ребенок маленький, то не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите или которые могут быть опасны для него. Уберите их подальше или спрячьте так, чтобы ребенок не смог с ними провзаимодействовать (например: бьющиеся предметы, ножи, ножницы, вилки, книги);</li> <li>● если вам предстоит сделать визит (к врачу, в детский сад и т.п.) или предстоит длительная поездка, продумайте и отрепетируйте заранее возможные трудности; подумайте, как накормить и напоить ребенка, какие игрушки вы возьмете с собой в поездку.</li> </ul>

*Любви и счастья Вам и Вашим близким!*

\*из книги Смирнова Т.П. “Психологическая коррекция агрессивного поведения детей”