**Шесть рецептов избавления от гнева.**

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

**Рецепт 1.** Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.

*Пути выполнения:*

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

**Рецепт 2.** 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.
* Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

**Рецепт 3.** Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.

*Пути выполнения:*

* Говорите детям 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»).

**Рецепт 4.** 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, удобно лежа на диване.
* Послушайте любимую музыку.

**Рецепт 5.** Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.

*Пути выполнения:*

* Не разрешайте ребенку брать те вещи и предметы, которыми вы очень дорожите.
* Не позволяйте выводить себя из равновесия.
* Умейте почувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

**Рецепт 6.** К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть все возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

*Пути выполнения:*

* Изучайте силы и возможности вашего ребенка.
* Если вам предстоит сделать первый визит к врачу (в школу, к знакомым и т.д.), отрепетируйте все загодя.
* Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить и напоить его во время длительной поездки.

Каждый раз, когда вы выходите из себя из-за плохого поведения вашего ребенка, первый шаг – подавить в себе импульс реагировать в сию же минуту. Вместо этого подождите 10-15 секунд (закройте глаза, глубоко подышите). А затем представьте в своем воображении такие отношения с ребенком, которые вы хотели бы иметь.