

Шесть рецептов избавления от гнева

| Рецепт | Содержание | Пути выполнения |
|--------|--|---|
| № 1 | Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | <ul style="list-style-type: none"> • 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, 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. | <ul style="list-style-type: none"> • Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком. • Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения. |
| № 3 | Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <ul style="list-style-type: none"> • Примите теплую ванну, душ. • Выпейте чаю. • Позвоните друзьям. • Просто расслабьтесь, лежа на диване. • Послушайте любимую музыку. |
| № 5 | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев. | <ul style="list-style-type: none"> • Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. • Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией. |
| № 6 | К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. | <ul style="list-style-type: none"> • Изучайте силы и возможности вашего ребенка. • Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все загодя. |

Вопрос для размышления. Вспомните случаи, когда Вам удавалось эффективно перевести агрессию в позитив? Какие способы Вы использовали?