

Шесть рецептов избавления от гнева в общении с ребенком



Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	<p>Наладить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). 2. Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
№3	<p>Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.	<ol style="list-style-type: none"> 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.	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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.