

«РЕЦЕПТЫ» ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА (для родителей)

«В минуты стресса сохраняйте спокойствие и помните: то, к чему вы стремитесь, - это более счастливая ситуация для вас самих» (Байярд).

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

- слушайте своего ребенка - «активное слушание»;
- 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;
- делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
- если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:

- скажите себе «STOP» и посчитайте до 10 (добавление автора);
- не прикасайтесь к ребенку;
- лучше уйдите в другую комнату;
- отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
- в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
- дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, используя «Я-сообщение» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях: - «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»; - «Я очень

расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»; - «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни при- чем и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны:

- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить;
- примите теплую ванну, душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь, лежа на диване;
- используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка (добавление автора).

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности (ситуации), которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв:

- 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);
- 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;
- не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать собственный эмоциональный срыв и не допускайте этого - управляйте собой:

- скажите себе «STOP» и посчитайте до 10 (добавление автора);
- напрягайте и расслабляйте кисти рук;
- дышите медленнее и глубже;
- переключите мысль, подумав о чем-то хорошем, удерживайте это в сознании некоторое время