

# Рекомендации по профилактике гнева



1. Наладьте взаимоотношения с вашим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно – это поможет вам в дальнейшем не бояться открытого проявления чувств, даже если вы чем-то расстроены:

- 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. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный взрыв по отношению к ребенку:

- не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы дорожите;

- не позволяйте выводить себя из равновесия;

- умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального взрыва и не допускайте этого.

3. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям:

- изучите силы и возможности вашего ребенка;

- если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все заранее;

- если ребенок обычно капризничает в тот момент, когда он голоден, заранее продумайте, как накормить его, например, во время длительной поездки и т. д.

## *Как избавиться от гнева*

1. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы начинаете заводится, раздражаться:

- отложите обсуждение с ребенком его поведение, отложите или отмените совместные дела с ребенком (если это, конечно возможно);

- намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не делайте резких движений;

- по возможности выйдите в другую комнату или помещение;

- используйте технику глубокого дыхания – сделайте три коротких вдоха и один длинный выдох.

2. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии («Извини, я расстроена, у меня ужасное настроение. Давай поговорим чуть позже» или «Извини, я сейчас очень раздражена»).

3. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. Именно ваш пример того, как адекватно справляться с раздражением, поможет вашему ребенку освоить приемлемые формы выражения гнева и использовать их в сложных ситуациях:

- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения;

- посчитайте до 10;

- напрягайте и расслабляйте кисти рук, дышите медленно и глубоко;

- разорвите или сомните бумагу, ненужную газету;

- потопайте ногами, побейте подушку;

- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить (примите теплую ванну, душ; выпейте воды мелкими глотками; позвоните друзьям; просто расслабьтесь, лежа на диване; послушайте любимую музыку; переключите мысли, подумав о чем-то хорошем).

