

ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

№ 1 Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно.

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 влиянием стресса и вас легко вывести из равновесия.

Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).

Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

№ 3 Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии

Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:

«Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»

«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.

Позвоните друзьям.

Просто расслабьтесь, лежа на диване.

Примите тёплую ванну, душ.

№ 5 Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.

Не давайте ребенку играть 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 (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.

Изучайте силы и возможности вашего ребенка.

Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.

