**Шесть рецептов избавления от гнева:**

1. Наладить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно.

- слушайте своего ребенка
- проводите 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.

- 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. Например: «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.

- примите теплую ванну, душ
- выпейте чаю
- позвоните друзьям
- сделайте «успокаивающую» маску для лица
- просто расслабьтесь, лежа на диване
- послушайте любимую музыку

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев.

- 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 (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 Вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя
- если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормит его во время длительной поездки и т.д..