**«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, 1998).

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

* cлушайте своего ребёнка – «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 ребёнком своим опытом: рассказывайте ему о своём детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
* если в семье несколько детей, постарайтесь уделять своё «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 «СТОП» и посчитайте до десяти;
* не прикасайтесь к ребёнку;
* лучше уйдите в другую комнату;
* отложите совместные дела  с ребёнком (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 своё недовольство на детях:**

* «Извини, я очень устала на работе. У меня не всё 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, сейчас я очень раздражена. Ты абсолютно ни при чём и ни в чём 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 тёплую ванну, душ;
* выпейте чаю;
* послушайте любимую музыку;
* просто расслабьтесь, лёжа на диване;
* используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка.

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

* если ребёнок маленький, то не давайте ему играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите или которые могут быть опасны для него. Уберите их подальше или спрячьте так, чтобы ребёнок 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 напоить и накормить ребёнка, какие игрушки вы возьмёте с собой в поездку;
* не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать собственный эмоциональный срыв и не допускайте этого – управляйте собой:

           \*    скажите себе «СТОП» и посчитайте до десяти;
           \*    напрягайте и расслабляйте кисти рук;
           \*    дышите медленнее и глубже;
           \*    переключите мысль, подумав о чём – то хорошем, удерживайте это в сознании
                 некоторое время.