**РЕЦЕПТЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА**

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

**-слушайте своего ребенка;**

**-проводите вместе с ним как можно больше времени;**

**-делитесь с ним своим опытом;**

**-рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.**

**2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под воздействием стресса и вас лег­ко вывести из равновесия:**

**-отложите или отмените совместные дела с ре­бенком;**

**-старайтесь не прикасаться к ребенку в мину­ты раздражения;**

**-выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.**

**3. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, говорите детям прямо о своих чувствах, же­ланиях и потребностях. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:**

**-примите теплую ванну или душ;**

**-выпейте чаю;**

**-позвоните друзьям;**

**-потанцуйте под громкую музыку расслабь­тесь на диване;**

**-спойте что-нибудь;**

**-сделайте самомассаж;**

**-найдите свой способ.**

**4. Старайтесь предвидеть и предотвращать 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;**

**-учитесь предчувствовать наступление срыва.**

**5. К некоторым особо важным событиям следу­ет готовиться заранее. Постарайтесь предусмот­реть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям:**

**-изучите силы и возможности вашего ребенка (например, как долго он может быть занят одним делом, может сконцентрировать внимание);**

**-если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его заранее, объяснив ре­бенку необходимость данного визита.**

**Дети многому учатся у взрослых и, к сожале­нию, не только хорошему, но и плохому. Поэтому начните заниматься самовоспитанием. Надеюсь, что данные рекомендации вам помогут.**

С уважением, педагог-психолог Гладкова Юлия Вячеславовна