

Шесть рецептов избавления от гнева родителям

Длительный карантин - это стрессовая ситуация для всех без исключения. Мы порой выплескиваем накопившееся напряжение на детей, не контролируя себя, о чем потом горько жалеем. В таблице, приведенной ниже, даны общие рецепты избавления от гнева для родителей. Они подходят не только для ситуации самоизоляции, но и для общения с детьми в целом.

Шесть рецептов избавления от гнева

	Рецепт	Путь выполнения
№1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none">• Слушайте своего ребенка• Делитесь с ним своим опытом.• Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.• Говорите с ним спокойным, доброжелательным тоном.
№2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	<ul style="list-style-type: none">• Отложите или отмените все совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).• Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
№3	Если вы расстроены, то ребенок должен знать о вашем состоянии.	<ul style="list-style-type: none">• Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:• «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.	<ul style="list-style-type: none">• 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.	<ul style="list-style-type: none">• Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.• Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумайте о чем-то приятном, используйте рецепты, приведенные выше) и ситуацией.

№6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящему событию.	<ul style="list-style-type: none">• Изучайте силы и возможности вашего ребенка.• Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.) поговорите об этом с ребенком загодя. Объясните, что его ожидает, и как себя следует вести.• Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден. Продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.
----	--	---