**«Рецепты» избавления от гнева**

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

* Слушайте своего ребёнка
* 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 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, а не только всем вместе одновременно.

**2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражения:**

* Скажите себе «СТОП» и посчитайте до 10;
* 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, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни причём 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, которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв:**

* Если ребёнок маленький, то не давайте играть с теми вещами, которыми вы очень дорожите или которые могут быть опасны для него. Уберите их подальше или спрячьте так, чтобы ребёнок не смог с ними провзаимодействовать.
* 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 накормить, напоить, 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 сосчитайте до 10;
* Напрягайте и расслабляйте кисти рук;
* Дышите медленней и глубже;
* Переключите мысль, подумав о чём – то хорошем, удерживайте это в сознании некоторое время

*Материал подготовила педагог-психолог Ю.А. Гудко*