

# «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:

- слушайте 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.

(М.Мак – Кей, Ю. Мак – Кей, П. Роджерс, 1997)