

Шесть рецептов избавления от гнева (для родителей).



Содержание

Рецепт №1

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



Рецепт №2

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



Рецепт № 3.

В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.



Пути выполнения

- ❖ Слушайте своего ребенка.
- ❖ Проводите с ним как можно больше времени.
- ❖ Делитесь с ним своим опытом.
- ❖ Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.
- ❖ Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «бездельное» внимание каждому из них в отдельности.



- ❖ Отложите или отмените все совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).
- ❖ Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.



- ❖ Примите теплую ванну, душ.
- ❖ Выпейте чай.
- ❖ Позвоните друзьям.
- ❖ Сделайте успокаивающую маску для лица.
- ❖ Просто расслабьтесь, лежа на диване.
- ❖ Послушайте любую музыку.

Шесть рецептов избавления от гнева.

Содержание

Рецепт №4

Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.



Рецепт №5

Страйтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.



Рецепт № 6.

К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.



Пути выполнения

- ❖ Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях.
- ❖ «Я очень расстроена и хочу побыть одна. Понграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
- ❖ Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.
- ❖ Не позволяйте выводить себя из равновесия.



- ❖ Изучайте силы и возможности вашего ребенка.
- ❖ Если вам предстоит сделать первый визит (в школу, к врачу и т.д.), отрепетируйте все заранее.
- ❖ Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, устал, продумайте, как накормить ребенка, как дать возможность ему отдохнуть во время длительной поездки.