**Шесть рецептов избавления от гнева**

**Рекомендации психолога**

Уважаемые взрослые! В нашей жизни часто бывают стрессовые ситуации, когда чувствуешь огромную злость и часто под «горячую руку» попадают наши близкие, дети. Предлагаю вам шесть рецептов приготовления из «горячего» гнева теплых и внимательных отношений с детьми.

**Рецепт 1. взаимопонимание с ребенком**, чтобы ему с нами было спокойно и уверенно.

**Шаги приготовления:**

     Слушайте своего ребенка

    Проводите вместе 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 «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности

**Рецепт 2. Держим себя в руках**

**Шаги приготовления:**

    Отложите дела или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно), пока не успокоитесь.

    Старайтесь не прикасаться к ребенку, когда вы раздражены.

**Рецепт 3.** **Обращаем внимание на свои эмоции и предупреждаем детей о своем состоянии**

**Шаги приготовления:**

    Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:

«Я сейчас очень расстроена(рассержена), 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 иначе я могу на тебя накричать, а я бы этого не хотела».

**Рецепт 4.**  **Делаем для себя что-нибудь приятное, что могло бы нас успокоить**

**Шаги приготовления:**

    Физическая нагрузка (побегать, сделать резкие махи руками)

    Послушайте любимую музыку.

    Нарисуйте свой гнев, разорвите его на кусочки

    Выпейте чаю.

    Позвоните друзьям.

    Примите теплую ванну, душ.

    Просто расслабьтесь, лежа на диване.

**Рецепт 5.  Стараемся предвидеть и** **предотвратить возможные неприятности**, **которые могут вызвать наш гнев**

**Шаги приготовления:**

    Уберите из зоны доступа и не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.

    Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-нибудь приятном) и ситуацией.

**Рецепт 6.  К особо важным событиям готовимся заранее**

    Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям

    Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя.

    Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.

    Когда идете на прием к врачу, возьмите с собой игры, книжки, игрушки, чем можно развлечь ребенка, пока ждете свою очередь