**«Несколько рецептов как избавиться от гнева и повысить свою самооценку»**

***Шесть рецептов избавления от гнева***

| | Содержание | Пути выполнения |
|---|---|---|
| **№ 1** | Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | Слушайте своего ребенка<br>Проводите вместе с ним как можно больше времени<br>Делитесь с ним своим опытом<br>Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах<br>Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности. |
| **№ 2** | Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия | Отложите дела или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).<br>Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения. |
| **№ 3** | Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:<br>«Я очень расстроен(а), хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или:<br>«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 | Примите теплую ванну, душ.<br>Выпейте чаю.<br>Позвоните друзьям.<br>Сделайте «успокаивающую» маску для лица (если вы женщина).<br>Просто расслабьтесь, лежа на диване.<br>Послушайте любимую музыку. |
| **№ 5** | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев | Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.<br>Не позволяйте выводить себя из равновесия.<br>Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-нибудь приятном) и ситуацией. |
| **№ 6** | К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить | Изучайте силы и возможности вашего ребенка<br>Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя. |

| | | |
|---|---|---|
| | ребенка к предстоящим событиям | Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д. |