



Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применения своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он пользуется как бегством от собственной душевной боли....

Эрих Фромм

Рецепты избавления от гнева

Рецепт 1

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

Пути выполнения:

- Слушайте своего ребенка
- Проводите с ним как можно больше времени.
- Делитесь с ним своим опытом
- Рассказывайте ему о своих детских поступках, победах и неудачах
- Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми, умейте уделить время каждому.

Рецепт 2

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

Пути выполнения:

- Отложите или вовсе отмените совместные дела с ребенком.
- Старайтесь не прикасаться к ребенку во время раздражения.

Рецепт 3

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

Пути выполнения:

- Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, 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».

Рецепт 4

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

Пути выполнения:

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

Рецепт 5

Старайтесь предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.

Пути выполнения:

- Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.
- Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (думая о чем-то приятном) и ситуацией.

Рецепт 6

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

Пути выполнения:

- Изучите силы и возможности вашего ребенка.
- Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все заранее.
- Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте, как накормить его во время длительной поездки.

