**5 рецептов избавления от гнева**

***Уважаемые взрослые, мамы и папы, бабушки и дедушки! Наша с вами жизнь не всегда наполнена только радостными событиями. Порою жизненные неурядицы, стрессы провоцируют нас на проявление бурных реакций. Но рядом с нами дети, которые многому учатся у взрослых, и, к сожалению, не только хорошему. Поэтому начните заниматься самовоспитанием.***

Надеюсь, что предложенные ниже рекомендации помогут вам справится с негативными чувствами.

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

• слушайте его;

• проводите с ним как можно больше времени;

• делитесь с ним своим опытом;

• рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздей-ствием стресса и вас легко вывести из равновесия:

• отложите или отмените совместные дела с ребенком;

• старайтесь не прикасаться к нему в минуты раздражения;

• выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.

3. Если Вы расстроены, дети должны знать об этом, говорите им прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях. В те минуты, когда вы расстроены или разгне¬ваны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:

• примите теплую ванну или душ;

• выпейте чай;

• позвоните друзьям;

• потанцуйте под громкую музыку;

• расслабьтесь на диване;

• спойте что-нибудь;

• найдите свой способ.

4. Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев:

• не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми Вы очень дорожите;

• не позволяйте выводить себя из равновесия;

• учитесь предчувствовать наступление срыва.

5. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Поста-райтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям:

• изучите силы и возможности Вашего ребенка (например, как долго он может быть занят одним делом, может ли концентрировать внимание);

• если Вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его за¬ранее, объяснив ребенку необходимость данного визита.

Педагог-психолог

Пирожкова И.Н