**«РЕЦЕПТЫ» ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА (для родителей)**

«В минуты стресса сохраняйте спокойствие и помните: то, к чему вы стремитесь, - это более счастливая ситуация для вас самих» (Байярд).

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

* слушайте своего ребенка - «активное слушание»;
* проводите вместе с ним как можно больше времени. Установите семейные традиции, совместные дела: игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение инте­ресных книг, походы в кино, театр, музеи, совестные прогул­ки; совместные покупки, совместные развлечения и отдых; совместное приготовление пищи;
* делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и пережива­ниях;
* если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы на­ходитесь под действием стресса, раздражены:

* скажите себе «STOP» и посчитайте до 10;
* не прикасайтесь к ребенку;
* лучше уйдите в другую комнату;
* отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
* в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь наме­ренно медленнее;
* дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, же­ланиях и потребностях, используя «Я-сообщение» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях: - «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного от­дохну, а потом мы с тобой поговорим»; - «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»; - «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни при- чем и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны:

* сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить;
* примите теплую ванну, душ;
* выпейте чаю;
* послушайте любимую музыку;
* просто расслабьтесь, лежа на диване;
* используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка .
* скажите себе «STOP» и посчитайте до 10;
* напрягайте и расслабляйте кисти рук;
* дышите медленнее и глубже;
* переключите мысль, подумав о чем-то хорошем, удержи­вайте это в сознании некоторое время