



Профилактика гнева.

1. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы начинаете заводится, раздражаться:
 - отложите обсуждение с ребенком его поведение, отложите или отмените совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно);
 - намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не делайте резких движений;
 - по возможности выйдите в другую комнату или помещение;
 - используйте технику глубокого дыхания — сделайте три коротких вдоха и один длинный выдох.
2. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии («Извини, я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Давай поговорим чуть позже» или «Извини, я сейчас очень раздражена»).
3. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. Именно ваш пример того, как адекватно справляться с раздражением, поможет вашему ребенку освоить приемлемые формы выражения гнева и использовать их в сложных ситуациях:
 - старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения;
 - посчитайте до 10;
 - напрягайте и расслабляйте кисти рук, дышите медленно и глубоко;
 - разорвите или сомните бумагу, ненужную газету;
 - потопайте ногами, побейте подушку;
 - сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить (примите теплую ванну, душ; выпейте воды мелкими глотками; позвоните друзьям; просто расслабьтесь, лежа на диване; послушайте любимую музыку; переключите мысли, подумав о чем-то хорошем).