

Рекомендации по профилактике гнева

1. Наладьте взаимоотношения с вашим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно — это поможет вам в дальнейшем не бояться открытого проявления чувств, даже если вы чем-то расстроены:
 - слушайте своего ребенка;
 - проводите вместе с ним как можно больше времени;
 - делитесь с ним своим опытом;
 - рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах;
 - если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
2. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв по отношению к ребенку:
 - не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы дорожите;
 - не позволяйте выводить себя из равновесия;
 - умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого.
3. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям:
 - изучите силы и возможности вашего ребенка;
 - если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад, в школу и т. д.), отрепетируйте все заранее;
 - если ребенок обычно капризничает в тот момент, когда он голоден, заранее продумайте, как накормить его, например, во время длительной поездки и т.д.