Шесть рецептов избавления от гнева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рецепт | Содержание | Пути выполнения |
| №1 | Наладить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | 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 | Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия | Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).   Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения. |
| №3 | Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем со-стоянии | Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:   "Я очень расстроен, 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". |
| №4 | В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сде-лайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить. | Примите теплую ванну, душ.   Выпейте чаю.   Позвоните друзьям.   Сделайте "успокаивающую" маску для лица.   Просто расслабьтесь, лежа на диване.   Послушайте любимую музыку. |
| №5 | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможности, которые могут вызвать ваш гнев. | Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.   Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувство-вать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого управляйте собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией. |
| №6 | К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные ню-ансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям | Изучите силы и возможности вашего ребенка.   Если вам предстоит сделать пер-вый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все за годя.   Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, проду-майте, как накормить его во время длительной поездки и т. д. |

**Шесть шагов управления эмоциями:**

1. Осознавать эмоции. Нельзя управлять тем, чего не замечаешь. Самый первый и, возможно, наиболее важный шаг – научиться осознавать своё состояние, свою эмоцию. Ну а дальше можно и порулить.
2. Выбирать. Одни эмоции лучше подходят для одних ситуаций, другие для других. Весьма возможно, что та эмоция, которую мы испытываем – это не совсем та эмоция, которая подходит для данной конкретной ситуации. Для удачной покупки лучше подходит удовлетворение, чем разочарование. А если вас несправедливо обвиняют, более подходящим будет возмущение или гнев, чем восторг или влюблённость.
3. Управлять интенсивностью эмоции. Интенсивность эмоции может быть:
   * слабой — эмоция появляется редко и случайно, легко подавляется другими чувствами
   * средняя — эмоция управляется сознанием, может влиять на другие чувства
   * сильная — с трудом поддается управлению сознанием
4. Трансформировать эмоцию. Понятно, что одно дело выбирать до того, как эмоция пошла. Но ведь что-то нужно делать и с той эмоцией, которую не ждали – а она пришла. Её полезно трансформировать во что-то более подходящее. На вас напала обида, а вы считаете её не совсем подходящёй для ситуации объяснения с любимым человеком. Хотелось бы вместо неё получить что-нибудь более подходящее: радость, влюблённость, интерес? Тогда необходимо проделать работу по трансформации эмоции.
5. Проявлять или выражать эмоцию. Эмоции несут в себе энергию. Эта энергия требует проявления на телесном уровне: в движениях, голосе, позе и т.д. Если этого не делать, а проигнорировать эмоцию и подавить – невыраженная энергия бродит внутри вас и постоянно пытается проявиться в виде всяких напряжений, спазмов и болей.
6. Реагировать.