

# ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ГНЕВА

Что такое гнев? В свое время Гораций сказал: «Гнев есть кратковременное безумие». И спорить с подобным утверждением чрезвычайно сложно. Мало кто не сожалел о своих словах и поступках, совершенных в состоянии аффекта, когда контроль над собой полностью или почти полностью пропадает. Впадая в такое состояние, человек не всегда понимает, что говорит, эмоции жгут изнутри и требуют выхода наружу, и сдерживать подобный накал страстей кажется не возможным. И тогда происходит непоправимое, последствия которого потом долго дают о себе знать.

Как научиться справляться со своими эмоциями, как наладить взаимоотношения с ребенком поможет эта статья.

## ***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.

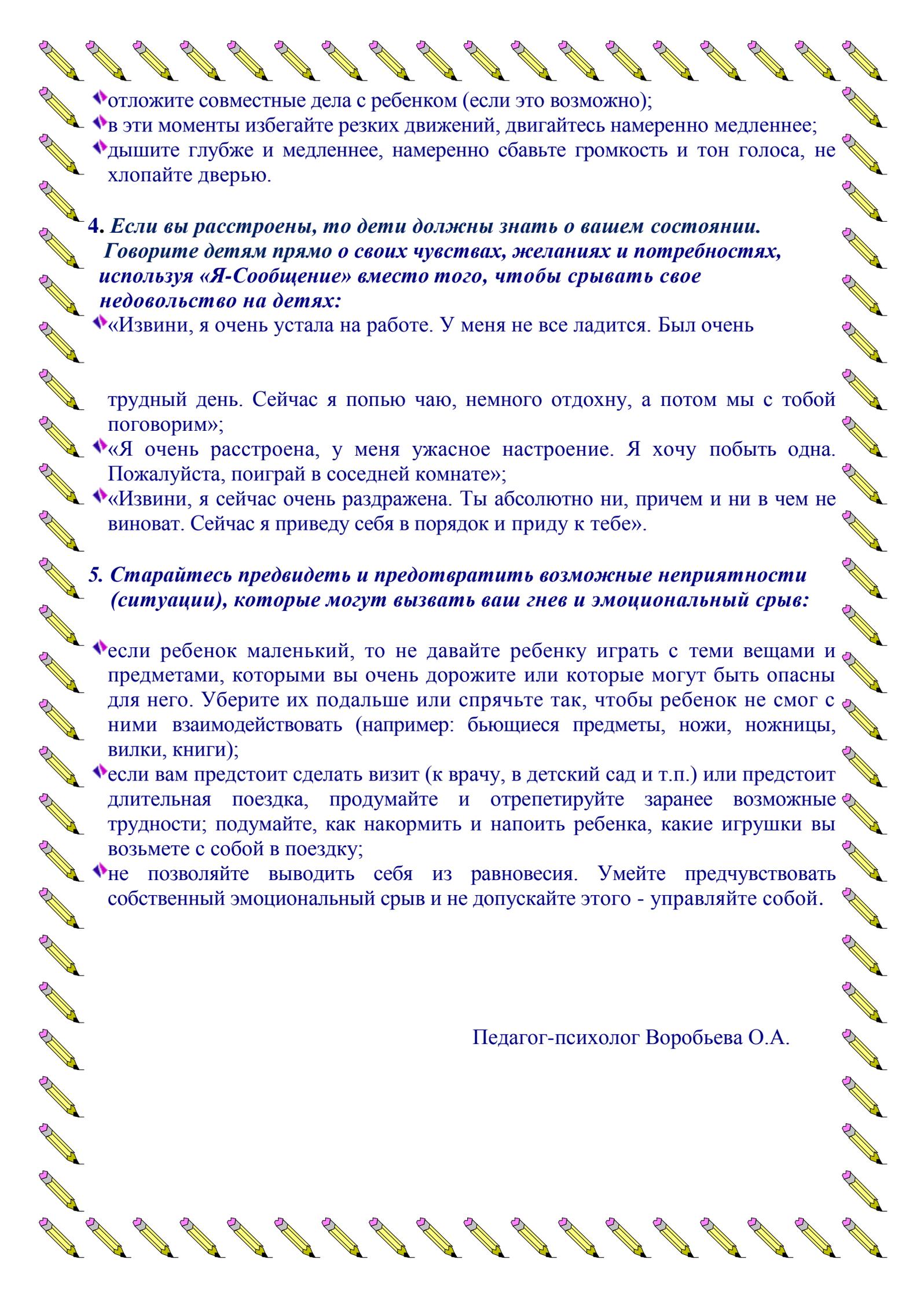
Установите семейные традиции, совместные дела: игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение интересных книг, походы в кино, театр, музеи, совместные прогулки; совместные покупки, совместные развлечения и отдых; совместное приготовление пищи; делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте 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. 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.

## ***3. 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.

#### ***4. 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, причем и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».

#### ***5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности (ситуации), которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв:***

- ♦ если ребенок маленький, то не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите или которые могут быть опасны для него. Уберите их подальше или спрячьте так, чтобы ребенок не смог с ними взаимодействовать (например: бьющиеся предметы, ножи, ножницы, вилки, книги);
- ♦ если вам предстоит сделать визит (к врачу, в детский сад и т.п.) или предстоит длительная поездка, продумайте и отрепетируйте заранее возможные трудности; подумайте, как накормить и напоить ребенка, какие игрушки вы возьмете с собой в поездку;
- ♦ не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать собственный эмоциональный срыв и не допускайте этого - управляйте собой.

Педагог-психолог Воробьева О.А.