

Шесть рецептов избавления от гнева

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	Наладить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<p>Слушайте своего ребенка.</p> <p>Проводите вместе с ним как можно больше времени.</p> <p>Делитесь с ним своим опытом.</p> <p>Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.</p> <p>Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое "безраздельное внимание" каждому из них в отдельности.</p>
№2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	<p>Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).</p> <p>Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.</p>
№3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	<p>Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:</p> <p>"Я очень расстроен, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате", или:</p> <p>"Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня".</p>
№4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	<p>Примите теплую ванну, душ.</p> <p>Выпейте чаю.</p> <p>Позвоните друзьям.</p> <p>Сделайте "успокаивающую" маску для лица.</p> <p>Просто расслабьтесь, лежа на диване.</p> <p>Послушайте любимую музыку.</p>
№5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможности, которые	<p>Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.</p>

	могут вызвать ваш гнев.	Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать 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 нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям	Изучите силы и возможности вашего ребенка. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все за год. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, 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
 - средней — 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 подходящей 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.

б. Реагировать.