

## Гнев застал Вас врасплох?

1. **Дышите глубже.** Вдох через нос полной грудью, задержите на 1-2-3 дыхание и выдох ртом, губки трубочкой. Три-пять раз.
2. Используйте **«экспресс-маячок».** У каждого он свой. Например, **«грудничок»** (Вы представляете своего оппонента в нежном возрасте. Адекватна ли Ваша реакция на малыша?) Или, **«тяжелоатлет»**, (а в одной ли вы «весовой категории» - физической, психологической, социальной?.. Адекватна ли ваша реакция на неравного партнера по общению? И т.д.).
3. **Подумайте о себе** (Вы безусловно способны на более позитивные чувства, гнев же проявляет не самую сильную сторону Вашей личности. А Вам это надо?)
4. **«Концы—в воду!»** если есть возможность, подставьте руки под проточную воду: она действует успокаивающе и «смоет» гнев-слабость.
5. **«Глоток свежести».** Семь-десять маленьких глотков воды.
6. **«Свет мой зеркальце, скажи...».** Увидев свое отражение, Вы едва ли заходите продолжить гневаться.



г. Петропавловск-Камчатский,  
ул. Ключевская, д. 28  
[www.kamsocentr.ru](http://www.kamsocentr.ru)  
e-mail: [miloserdie92@mail.ru](mailto:miloserdie92@mail.ru)  
Тел. (8-4152)46-77-96  
Режим работы:  
Понедельник — Четверг 9.00 –17.15  
Пятница 9.00-15.00 без обеда  
Обед с 12.15-13.00  
*Отделение комплексной помощи семьям*  
Тел. (4152) 42-72-82

Материал подготовила  
педагог-психолог Смыкова О.И.



КГАУ СЗ «Камчатский центр  
социальной помощи «СЕМЬЯ»  
Отделение комплексной помощи  
семьям»

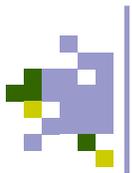
Серия «Его Величество Ребенок»

Выпуск 15

# 6 рецептов 6 рецептов от гнева



**42-72-82**



## 6 рецептов избавления от гнева...

**Рецепт 1.** Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.

Пути выполнения:

- слушайте своего ребенка,
- проводите 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 с каждым в отдельности.

**Рецепт 2.** Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под действием стресса и Вас легко вывести из равновесия.

Пути выполнения:

- отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно),
- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения,
- Помните! Все свои отрицательные эмоции мы сбрасываем на самых дорогих, любимых и незащищенных людей - детей. Им от этого очень

плохо. Лучше пойдите и выплесните это все на своего «любимого» начальника!!! Слабо?!

**Рецепт № 3.** Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии.

Пути выполнения:

- говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях. Например: «Я очень расстроена и хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в своей комнате., «Дела на работе вывели меня из равновесия. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

**Рецепт № 4.** В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное.

Пути выполнения:

- примите теплую ванну,
- выпейте чаю,
- позвоните друзьям,
- просто расслабьтесь, лежа на диване,
- сделайте «успокаивающую» маску для лица,
- послушайте любимую музыку.

**Рецепт №5.** Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев.

Пути выполнения:

- Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми дорожите,
- Не позволяйте выводить себя из равновесия. Учитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва (посчитайте, например, до 10...),
- Вспомните себя в этом возрасте и сразу гнев пройдет.

**Рецепт № 6** К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

Пути выполнения::

- Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, детский сад, на день рождения другого ребенка и т.п.), проговорите и отрепетируйте все заранее,
- Изучайте силы и возможности своего ребенка,
- Если ребенок капризничает - НЕ РУГАЙТЕ его! Поищите причину этих капризов и разрешите ее. Она - это причина - обязательно есть,, нужно только внимательнее отнестись к своему чаду.

