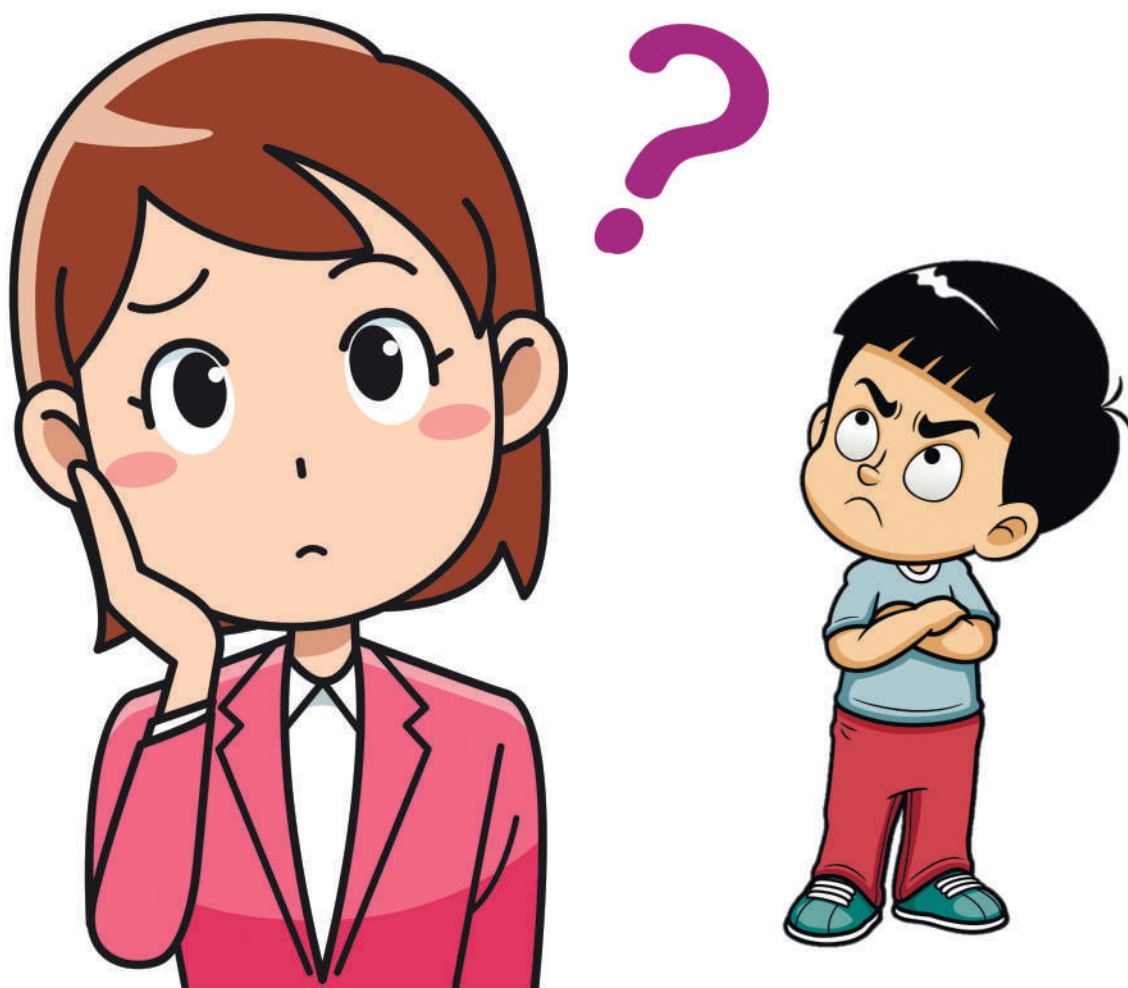


УГОЛОК ПСИХОЛОГА

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ  
ПРЕОДОЛЕТЬ  
НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ**



## **ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ, СУЩЕСТВУЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ И УПРАЖНЕНИЯ:**

✓ **Стройте вместе с ребенком «рожицы» перед зеркалом.** Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.



✓ **Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП»** и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.



✓ Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: **возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга).** Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.

✓ **Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме.** Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным, жестовым формам выражения гнева, раздражения («Я злюсь, меня это обидело»).



✓ Предложите воспользоваться **«чудо - вещами»** для выплескивания негативных эмоций:

- чашка (в нее можно кричать);
- ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);
- листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
- карандаши (нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
- пластилин (слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
- подушка «Бобо» (кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.



✓ **Средство «быстрой разрядки».** Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или «спеть песенку» (очень громко).

