

## Как помочь ребенку справиться с гневом.



Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения. Важно понимать, что гнев опасно подавлять, необходимо научиться выплескивать его в приемлемых формах. А естественный механизм разрядки гнева – это резкие звуки, резкие движения, испарина. Главное, чтобы это было интересно.

Итак:

1. **«Рожицы».** Стройте вместе с малышом «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, обратите внимание на мимику гневного человека.



2. **«СТОП».** 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 обязательно научитесь использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.

3. **«Уговори меня».** Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка - уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру постепенно можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Полезно меняться ролями - 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.



4. **«Расскажи мне».** Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Умение проговаривать свое эмоциональное состояние помогает снижать накопившееся напряжение. Объясните, чтобы справиться с гневом - надо проговаривать негативные ситуации с родителями или с друзьями вслух. Научите ребенка правильным словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, я обиделся» - а не «ты меня обидел» и т.д.).



**5. «Вещи – вырчалочки».** Очень полезны «чудо - вещи» для выплескивания негативных эмоций: – чашка (в нее можно кричать); – тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки); – листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене); – карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок); – пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика или свою злость, а потом смять ее или переделать); – подушка «Бобо» (ее можно кидать, стучать по ней, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки»; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет. Все эти «чудо - вещи» полезно использовать и взрослым!

**6. «Быстрая разрядка».** Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).

**7. Игра «Обзывалки».** Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты - одуванчик!», «А ты тогда - дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет. Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, малыш назовет обидчика «огурцом» (а не ...), Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение. Важно: заканчивать такую игру полезно комплиментами.



Учите управлять ребенка своим эмоциями (с пяти лет) - Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив. - Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!» - Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты - могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, ты спокоен и уверен в себе». - Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов - выдохов или сосчитать до 5-10.

*Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий - заболевания сердца, неврозы, высокое давление. А также, раздражительность и агрессивность ведут к проблемам в общении, непониманию. Поэтому учите ребенка и учитесь сами выражать эмоции без вреда для себя и окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих эмоциях поможет сохранять добрые отношения с окружающими и понимать самого себя.*

**Главное делать вместе, вместе у вас все получится!**