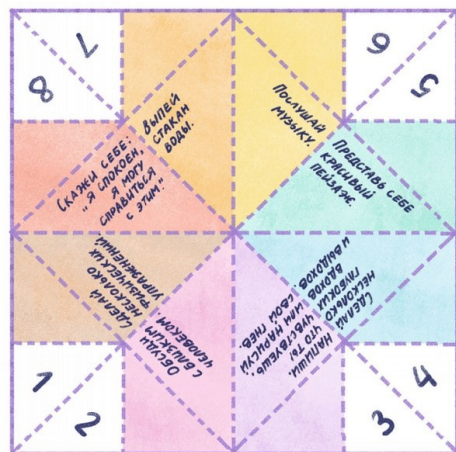


ЛОВУШКА ГНЕВА

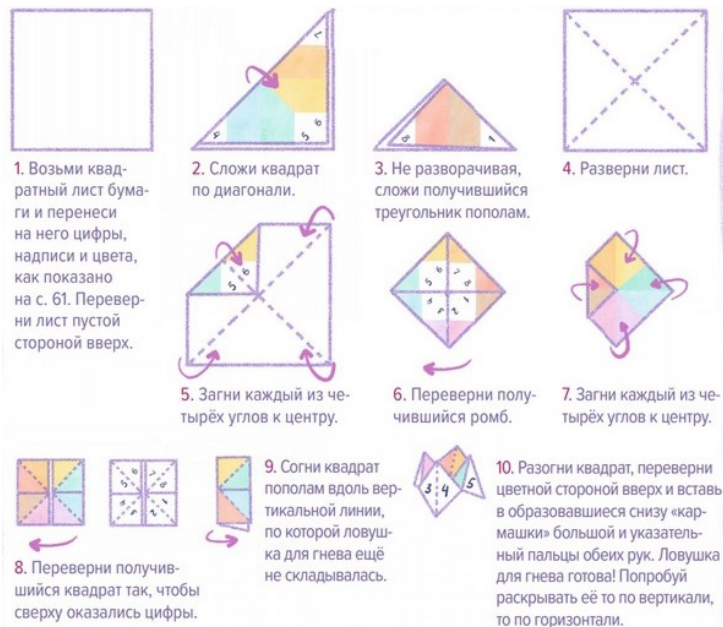


Ловушку нужно нарисовать по схеме, на каждом поле написать разные реакции на гнев (всего их получится восемь) и затем сложить также по схеме.

Реакции могут быть такими: выпить стакан воды, пробежать

вокруг дома 3 раза, присесть 33 раза, разорвать лист бумаги на очень мелкие кусочки, дышать 3 минуты как паровоз (чух-чух-чух), прыгать 27 раз и т.д.

Здесь воспользуйтесь своей фантазией.



Каждый раз, когда ребенок испытывает гнев, доставайте ловушку, ребенок случайным образом выбирает действие и выполняет его. Ловушку рекомендуется носить с собой.

Уважаемые родители!

Предлагаем Вам поиграть со своими детьми в игры, направленные на саморегуляцию поведения, на развитие произвольности и самоконтроля.

1. «Раз, два, три - говори!» Вы задаете вопрос, а ребенок отвечает только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три - говори!».

2. «Зоопарк» Попросите ребенка изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз - прыгай, как зайчики, хлопну два раза - ходи вразвалочку, как

медведи, хлопну три раза - «превращайся» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге.

3. «Да» и «нет» не говори»

4. «Море волнуется»

5. «Минута шалости» - психологическая разгрузка. По сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагается детям пошалить: каждый делает, что ему хочется прыгает, бегают, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

6. «Динозаврики» снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов. Дети, представляя себя динозавриками, делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики.

7. «Способы повышения настроения». Обсудите с ребенком, как можно повысить себе самому настроение (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).

8. Упражнения на осознанное дыхание под счет. Или «Дыхание одуванчика» - сядьте и тянитесь вверх за макушкой. Представьте, что перед вами находится нежный цветок одуванчика. Глубоко вдохните и мягко дуйте на цветок. Представьте, как семена летают в воздухе. Повторите 3 раза. Занимайтесь вместе со своим ребёнком, когда вы оба расслаблены. Объясните ему технику, чтобы он мог использовать её при необходимости.

Также детям необходима отработка навыков общения - нередко они не знают, как можно договориться с людьми. Обсуждайте вместе с детьми жизненные ситуации, конфликты, возникающие в детской среде, учите находить различные способы выхода из проблемы. И, тем самым, формируйте в детях навык миром добиваться своих целей.

Эмоциональный интеллект



Управление негативными эмоциями

Детские истерики и агрессия

С этими проявлениями рано или поздно сталкивается каждый родитель.

Гнев и страх – эмоции, которые вызывают больше всего вопросов. Это очень важные ресурсные состояния, в которые мы погружаемся целиком, проживая их снова и снова. Это самые глубинные и древние эмоции, без них человечество не могло бы выжить.

Все эмоции важны. Не бывает плохих эмоций.

Поэтому с ними нужно работать. Если ребенку запрещать испытывать негативные эмоции, это приведет к психосоматическим заболеваниям и скрытой агрессии.

Что нужно помнить о гневе

Гнев – это защитная реакция любого человека.

Это глобальный ресурс, которым мама может грамотно управлять, по-разному реагируя на разные причины его возникновения.

Гнев необходим, как лакмусовая бумажка текущего состояния ребенка.

Попробуйте начать с себя!

Что происходит с вами во время гнева?

Когда вы его испытываете, то попробуйте соединить его с неким физическим действием:

Можно сесть на пол или даже лечь и попытаться успокоиться. В лежачем состоянии, да еще и на полу, гнев испытывать сложнее.

Делать дыхательную гимнастику.

Загибать пальцы, отсчитывая этапы и причины.

А что делать с ребенком?

Ребенка тоже можно обучить этим приемам. Если ему смешно от того, что вы легли на пол, то это уже первый шаг навстречу угасания эмоции. В следующий раз во время гнева, скорее всего, он поступит также.

Можно крепко обнимать малыша, давая ему прочувствовать личные границы. Можно растирать уши или ладошки. Можно заниматься дыхательной гимнастикой: задерживать дыхание, раздувать и втягивать щеки.

Рекомендованы также ежедневные занятия с карточками, по которым можно изображать гнев в разных позах, задействуя мимику. Подойдут любые игровые формы с танцами, игрушками и подвижной деятельностью. Ребенок, который чувствует свое тело, лучше управляет внутренним состоянием.

Важно помнить, что растить ребенка нужно удобными для них самих, потом для нас и только потом для общества.

Методики, как научить ребенка управлять гневом:

Когда я чувствую гнев

Разбор появления гнева с ребенком начинается с ответа на вопрос: «Для чего это нужно?» Чтобы ребенок мог распознать эмоцию у себя и считывать ее у окружающих. Рисуем человечка, отмечаем части тела, разбираем влияние гнева на каждую из них — что происходит с нашим лицом (губами, глазами, щеками и т.д.) и телом (плечами, руками, ногами и т.д.) Обязательно показываем на примерах.

Айсберг гнева

Рисуем с ребенком айсберг. Разбираем «подводные части» гнева - эмоции, которые стали его предпосылками.

Я злюсь, потому что:

- Мне больно
- Мне стыдно
- Я не уверен
- Мои ожидания не оправдались
- Я устал

Нужно определить эмоцию, назвать её, понять причину возникновения, а только потом можно управлять эмоцией.

Как жить рядом с маленькими агрессорами?

- нельзя бить;
- не наказывать лишением родительской любви и внимания;
- расширять опыт общения с людьми;
- учить проявлять особое внимание к жертве нападения, проявлять сочувствие (эмпатию) к обиженному человеку; в развитии умения сострадать помогают чтение, сочинение историй, сказок.
- формировать самоконтроль, то есть умение собой управлять;

- обучение агрессивных детей умению изливать агрессию в приемлемой (конструктивной) форме.

С младшими детьми используется 2 направления при обучении агрессивных детей конструктивным способам выражения гнева:

- их учат прямо, заявлять обидчику о своих чувствах: «ты меня злишь», «я не хочу тебя видеть, с тобой играть», «ты мне неприятен» и др.;
- выражать гнев в косвенной форме (выплескивать) с помощью игровых приемов.

Таких способов выплескивания гнева немало.

Вот некоторые из них.

1. Громко спеть любимую песню.
 2. Пометать дротики в мишень.
 3. Попрыгать на скакалке.
 4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
 5. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
 6. Пускать мыльные пузыри.
 7. Устроить «бой» с боксерской грушей.
 8. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
 9. Рвать бумагу (например: старые газеты).
 10. Отжаться от пола максимальное количество раз.
 11. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
 12. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его.
- Агрессивный ребенок не умеет контролировать свое поведение, поэтому его следует обучать приемам управления своим поведением.