

«КАК РЕАГИРОВАТЬ НА НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ ДЕТЕЙ»



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ И СЕБЕ
ПРЕОДОЛЕТЬ
НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?



ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УМЕЕТ ОЦЕНИТЬ
СВОЕ ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ,
БУДЕТ ЛЕГЧЕ И ОКРУЖАЮЩИМ, И
ЕМУ САМОМУ.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УМЕНИЯ ПОНИМАНИЯ СЕБЯ:

«...ПРИСЛУШАЙСЯ К СЕБЕ...»

- ЕСЛИ БЫ ТВОЕ НАСТРОЕНИЕ МОЖНО БЫЛО ПОКРАСИТЬ, ТО КАКОГО БЫ ЦВЕТА ОНО СТАЛО?*
- НА КАКОЕ ЖИВОТНОЕ ИЛИ РАСТЕНИЕ ПОХОЖЕ ТВОЕ НАСТРОЕНИЕ?*

«...ПРИСЛУШАЙСЯ К СЕБЕ...»

- А КАКОГО ЦВЕТА РАДОСТЬ, ГРУСТЬ, ТРЕВОГА, СТРАХ?
- МОЖНО ВЕСТИ «ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЙ». В НЕМ РЕБЕНОК КАЖДЫЙ ДЕНЬ БУДЕТ РИСОВАТЬ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ. ЭТО МОГУТ БЫТЬ РОЖИЦЫ, ПЕЙЗАЖИ, ЧЕЛОВЕЧКИ...

ОБСУДИТЕ С РЕБЕНКОМ СПОСОБЫ
ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА

ПУСТЬ ОН (И ВЫ САМИ) ПОПРОБУЕТ
ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ:

1. ЧТО ТЕБЯ МОЖЕТ РАЗОЗЛИТЬ?
2. КАК ТЫ СЕБЯ ВЕДЕШЬ, КОГДА
ЗЛИШЬСЯ?
3. ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ В СОСТОЯНИИ
ГНЕВА?

4. ЧТО ТЫ СДЕЛАЕШЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ЭТИ МИНУТЫ?

5. НАЗОВИ СЛОВА, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ ЛЮДИ, КОГДА ЗЛЯТСЯ.

6. А ЕСЛИ ТЫ СЛЫШИШЬ ОБИДНЫЕ ДЛЯ СЕБЯ СЛОВА, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ДЕЛАЕШЬ?

7. КАКИЕ СЛОВА ДЛЯ ТЕБЯ САМЫЕ ОБИДНЫЕ?



УЧИТЕ УПРАВЛЯТЬ РЕБЕНКА
СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ



- **МОЖНО СИЛЬНО СЖАТЬ
КУЛАКИ, НАПРЯЧЬ МЫШЦЫ
РУК, ЗАТЕМ ПОСТЕПЕННО
РАССЛАБЛЯТЬСЯ, «ОТПУСКАЯ»
НЕГАТИВ.**

УПРАЖНЕНИЕ:




**СИЛЬНО-СИЛЬНО НАДАВИТЬ ПЯТКАМИ НА
ПОЛ, ВСЕ ТЕЛО, РУКИ, НОГИ НАПРЯЖЕНЫ.**

**«ТЫ – МОГУЧЕЕ ДЕРЕВО, У ТЕБЯ СИЛЬНЫЕ
КОРНИ, КОТОРЫЕ УХОДЯТ ГЛУБОКО В ЗЕМЛЮ,
ТЕБЕ НИКТО НЕ СТРАШЕН»**

ЭТО ПОЗА УВЕРЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

УПРАЖНЕНИЕ:



**МОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЯ ЛЬВОМ! «ОН
КРАСИВ, СПОКОЕН, УВЕРЕН В СВОИХ СИЛАХ,
ГОЛОВА ГОРДО ПОДНЯТА, ПЛЕЧИ
РАСПРАВЛЕННЫ. ЕГО ЗОВУТ КАК ТЕБЯ
(РЕБЕНКА), У НЕГО ТВОИ ГЛАЗА, ТЕЛО.**

ТЫ – ЛЕВ!»

**ЗАГОНЯТЬ ЭМОЦИИ ВНУТРЬ, ПЫТАТЬСЯ
ИХ СКРЫВАТЬ - ВРЕДНО!**

*ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗРЯДКА
НЕОБХОДИМА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ,*

**А УМЕНИЕ РАССКАЗАТЬ О СВОИХ
ПРОБЛЕМАХ ПОМОЖЕТ НАЛАЖИВАТЬ
КОНТАКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ,
ПОНИМАТЬ САМОГО СЕБЯ.**

УЧИМСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

**СТРОЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ
«РОЖИЦЫ» ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ.
ИЗОБРАЖАЙТЕ РАЗЛИЧНЫЕ
ЭМОЦИИ, ОСОБО ОБРАТИТЕ
ВНИМАНИЕ НА МИМИКУ
ГНЕВНОГО ЧЕЛОВЕКА.**



ДЛЯ ОБУЗДАНИЯ ГНЕВА :

**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!»»**



**ЧТОБЫ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СПОКОЙНО
ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ, ПОИГРАЙТЕ
ТАК:**

**ВОЗЬМИТЕ В РУКИ КАКОЙ-НИБУДЬ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ
(ИГРУШКА). ЗАДАЧА РЕБЕНКА –
УГОВОРИТЬ ВАС ОТДАТЬ ЭТОТ
ПРЕДМЕТ. ВЫ ОТДАЕТЕ ВЕЩЬ, КОГДА
ЗАХОТИТЕ. ЗАТЕМ 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 ФОРМАМ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА, РАЗДРАЖЕНИЯ:

**«Я РАССТРОЕН,
МЕНЯ ЭТО ОБИДЕЛО»**

ПРЕДЛОЖИТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ
«ЧУДО-ВЕЩАМИ»
ДЛЯ ВЫПЛЕСКИВАНИЯ НЕГАТИВНЫХ
ЭМОЦИЙ:

- **ЧУДО-ЧАШКА (В НЕЕ МОЖНО КРИЧАТЬ);**
- **ЛИСТЫ БУМАГИ (ИХ МОЖНО МЯТЬ, РВАТЬ, С СИЛОЙ КИДАТЬ В МИШЕНЬ НА СТЕНЕ);**

- ЧУДО-КАРАНДАШИ (ИМИ МОЖНО НАРИСОВАТЬ НЕПРИЯТНУЮ СИТУАЦИЮ, А ПОТОМ ЗАШТРИХОВАТЬ ИЛИ СМЯТЬ РИСУНОК);
- ЧУДО– ПЛАСТИЛИН (ИЗ НЕГО МОЖНО СЛЕПИТЬ ФИГУРКУ ОБИДЧИКА, А ПОТОМ СМЯТЬ ЕЕ ИЛИ ПЕРЕДЕЛАТЬ);
- ВЫДЕЛИТЕ ОТДЕЛЬНУЮ ПОДУШКУ «ДЛЯ РАЗРЯДКИ» (ЕЕ МОЖНО КИДАТЬ, БИТЬ, ПИНАТЬ).

СРЕДСТВО «БЫСТРОЙ РАЗРЯДКИ»

**ЕСЛИ ВИДИТЕ, ЧТО
РЕБЕНОК ПЕРЕВОЗБУЖДЕН,
«НА ГРАНИ», ТО
ПОПРОСИТЕ ЕГО БЫСТРО
ПОБЕГАТЬ, ПОПРЫГАТЬ
ИЛИ СПЕТЬ ПЕСЕНКУ
(ОЧЕНЬ ГРОМКО).**



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!»

**ВСЕ ЭТИ «ЧУДО-ВЕЩИ» МОГУТ БЫТЬ
ИСПОЛЬЗОВАНЫ И ВЗРОСЛЫМИ!**

