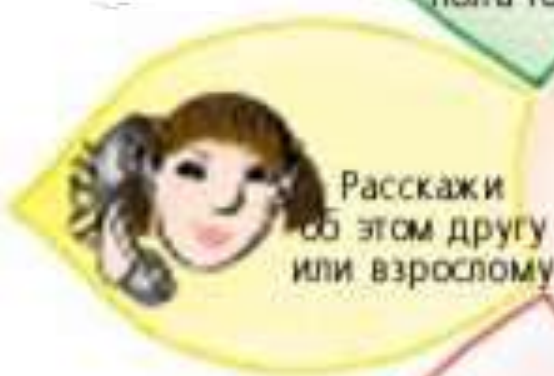


Я злюсь!

Возьми себя в руки



Попинай подушку или куклу «Бобо»



Порви газеты или сделай из них мячик



Покричи в стаканчик



Что делать в тот момент, когда ребенок разозлился?

Скажите ему:

- Мне кажется, ты очень злишься. Давай я научу тебя правильно злиться. Смотри на меня! Сделай «зверское» лицо. Самое злобное, какое ты только можешь. Не надо корчить рожицы, просто оскаль зубы, сморщи нос, нахмурь брови и напряги все мускулы. А теперь – рычи. Просто без слов, низким звуком из середины живота, рычи: «Р-р-р!».
- А теперь еще и ноги добавим, давай, топочи ногами посильней. Сожми руки в кулаки, но не размахивай ими, как мельница, а потряси возле тела, как будто угрожаешь. И еще добавь звука побольше: «А-а-а-р-г-х!».

Вся тренировка длится не более трех минут.

Что мы сделали? Мы прожили эмоцию телом. Мы ни на кого не нападали, не кидались с кулаками. Мы сначала осознали свое чувство («Я очень злюсь»), назвали его и позволили своему телу прореагировать. **После того как эмоция осознана, названа и прожита в теле, она уходит.**

Если этого не сделать, мы начинаем болеть, в теле появляются зажимы и болезненные блоки, приходится глотать таблетки и ходить на массаж. Основная причина головных болей и у детей, и у взрослых – напряжение в задней поверхности шеи, вызванное сдерживаемой агрессией.

Причины агрессивного поведения ребенка:

- неумение ребенка управлять своим поведением (до 3 – 4 лет является нормой);
- недостаточное усвоение ребенком общественных норм поведения, общения;
- нет единства требований к ребенку со стороны окружающих его взрослых;
- ребенку предъявляются слишком суровые или слишком слабые требования;
- физические (особенно жестокие) наказания;
- неблагоприятная семейная обстановка: отчуждение, постоянные ссоры, стрессы;
- психологический климат в дошкольном учреждении.

Советы родителям

- Упорядочьте систему требований, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример.
- Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
- Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.
- Давайте ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть.
- Направьте его энергию в положительное русло:
 - спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу),
 - рисование,
 - пение.
- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.
- На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».
- Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.
- Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый. Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!».
- Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научится быть гуманным и добрым.
- Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окричите ребенка.
- **Помните, что бороться с агрессивностью нужно терпением, объяснением, поощрением.**

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, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».

Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные упражнения

1. Стройте вместе с малышом **«рожицы» перед зеркалом**. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.
2. 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.
3. 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.
4. Учите ребенка (и себя) **выражать гнев и другие негативные эмоции в социально приемлемой форме**. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. На первом этапе предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой (Например: «Если ты хочешь ударить, бей лучше не меня, а стул»), а затем научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).
5. В том случае, если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», у него имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, используйте **средства «быстрой разрядки»**: попросите его быстро побегать, попрыгать, пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору; громко спеть любимую песню; покидать мяч об стену; устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».

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

чашка, «стаканчик для криков»

• в них можно кричать, высказать свои отрицательные эмоции

тазик или ванна с водой

• в них можно швырять резиновые игрушки, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом

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, а потом смять ее или переделать

надувной молоток

• им можно поколотить стул или какой-либо другой твердый предмет

подушка или кукла «Бобо»

• ее можно кидать, бить, пинать, бороться с ней, "выбивать" из нее капризки и упрямки

Выделите «для разрядки» отдельную «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и введите ребенка в игру-сказку:

- Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри нее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давай прогоним упрямки.

Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!». Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке:

- Все ли упрямки вылезли и что они делают? *Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает.* - Упрямки испугались и молчат в подушке, – *отвечает взрослый.*

Этот прием успокаивает ребенка после возбуждения.

Можно сделать куклу «Бобо»: пришить к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, глаза, рот. **Не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.**

Все эти «чудо-вещи» могут быть использованы и взрослыми!!!

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.