

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно?

Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте - непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, неуверенность, несамостоятельность, страхи, 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.

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

Предоставление услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям).

Целевая аудитория – родители (законные представители) детей от 0 до 8 лет: детей младше 3-х лет, детей, получающих образование в семейной форме, детей с ОВЗ, детей-инвалидов, граждане, воспитывающие детей, оставшихся без попечения родителей, граждане желающие принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей.

Специалисты центра:

- Педагоги-психологи
- Учителя-логопеды

Записаться на консультацию можно:

- При личном обращении
- По телефону: 8(49449)52529
- По электронной почте
couns.centre@mail.ru
- На сайте ДОУ

Ждем Вас по адресу:

Костромская область, город Шарья,
ул. 2 микрорайон, д.55

**МБДОУ «Детский сад №17
«Сказка»»**

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

**Как помочь ребенку
преодолеть негативные
эмоции и научиться владеть
собой**



**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР**

Очень важный жизненный навык для ребенка - уметь правильно выражать свои эмоции. **Сдерживать негативные эмоции нельзя!** Необходимо уметь их конструктивно выплескивать, чтобы никого случайно не задеть и не ранить.

Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные игры и упражнения

1. Стройте вместе с ребенком «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 игры 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 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:

- 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, а потом смять ее или переделать);
- тесто (мешать, месить или бить);
- воздушный шарик (выдуть «злость» в шарик и завязать его);
- подушка «Бобо» (ее можно 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 лучше использовать боксерскую грушу.

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

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

6. Игра «Обзывалки».

Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необходимыми 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 обозвав ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку.

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.