

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1» г. Всеволожска

Консультация для родителей
Учимся выражать гнев безопасно

Подготовила: педагог-психолог:
Мария Владимировна Гагулина

Учимся выражать гнев безопасно

Очень важно не запретить ребенку проявлять (и испытывать) гнев и злость, а научиться выражать эти чувства безопасно, так, чтобы при этом не пострадал ни сам ребенок, ни окружающие, ни какое-то имущество.

Могу сказать, что универсальных способов здесь нет и быть не может. Здесь нужно пробовать и искать то, что подойдет именно вам и вашему ребенку. Более того, в какой-то конкретной ситуации даже любимое и проверенное средство может и не сработать, поэтому желательно иметь в запасе целую копилочку средств и способов безопасного выражения гнева. Эти средства должны помочь нам именно выразить гнев вовне, а не переключиться и не загнать его поглубже внутрь. Обычно эти способы предполагают достаточно активные движения, это связано с природой гнева, с тем, какие изменения вызывает эта эмоция в нашем организме. Итак, что это могут быть за способы?

- *громко покричать*
 - *потопать ногами*
 - *подраться пустыми пластиковыми бутылками*
 - *покидать дротики в цель*
 - *скомкать бумагу или порвать ее*
 - *нарисовать обидчика и зачирикать его изображение*
 - *слепить фигурку обидчика из пластилина и скомкать ее*
 - *сломать несколько специально отложенных для этих целей игрушек*
- постирать (руками)*
- *устроить драку пустыми пластиковыми бутылками (кроме всего прочего, они очень громко «брякают», соприкасаясь друг с другом);*
 - *еще один чудесный инструмент для разрядки агрессии (подсказанный мне моей коллегой) – утеплители для труб. Это такие мягкие гибкие цилиндры, на которых можно подраться, как на мягких мечях, «пуская» накопившееся напряжение.*

Существуют также специальные игры-упражнения, которые можно использовать как в психологической практике, как и просто дома, играя с ребенком. Расскажу о двух из них.

Упражнение «ослик»

Готовим пространство: ставим стол или стул и укладываем на него несколько подушек (мягкая прослойка должна получиться достаточно толстой и не разъезжаться, иначе выполнение упражнения будет небезопасным). Далее подходим к столу и резко бьем по подушкам рукой с громким криком «И-а». Очень важно кричать правильно: «и» тянем на глубоком вдохе, рука при этом идет вверх, «а» - на выдохе, очень резко, но не горлом, а «из глубины», сопровождая крик движением руки вниз. Опыт показывает, что дети иногда поначалу стесняются выполнять это упражнение. Особенно тяжело бывает по-настоящему громко крикнуть. Здесь важна помощь взрослого: вы можете выполнить упражнение первым, порепетировать крик вместе с ребенком и т.д.

Упражнение «Два медведя»

Еще один вариант безопасной разрядки агрессии, который взрослый может использовать, играя с ребенком. Вам обоим придется встать на четвереньки лицом друг к другу и соприкоснуться плечами в районе шеи. Затем толкаем друга и рычим. Рычание – здесь очень важный элемент, этот звук позволяет выпустить наружу много накопившегося гнева. Рычать нужно стараться не горлом, а более низко, утробно (мы же медведи все-таки). Конечно, упражнение заканчивается победой маленького медвежонка. Большой медведь переворачивается знак поражения кверху мягким (или не очень, тут уж как у кого) брюшком. Играя в игру, очень важно соблюсти баланс между тем, чтобы не сделать победу ребенка слишком легкой, но и не увлечься демонстрацией своей, взрослой, медвежьей силы.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Предложить ребенку нарисовать «ужасный рисунок», после этого рисунок передается взрослому и тот делает из него «прекрасный» и передает снова ребенку. Так рисунок проходит несколько кругов. На каком-то этапе, можно поменяться и уже ребенок будет делать из «ужасного» прекрасный рисунок.

Упражнение «Крик»

Ребенок делает глубокий вдох, прикрывает лицо подушкой и начинает кричать. Повторить крик несколько раз, пока не наступит ощущение опустошения. Это выполнение так же успешно выполняется со стаканчиком или мешочком, которые «предназначены» для криков. Ребенок должен взять стаканчик или мешочек и прокричать в них все что накопилось.

Упражнение «Рисуем чувства»

Ребенок рисует эмоцию подходящим под его настроение цветом. Это могут быть «каляки-маляки», линии или целые картины. После выполнения рисунка, ребенку предлагается сделать с рисунком все что хочется. Обычно, дети хотят его либо порвать, либо выбросить.

Упражнение «Снежки»

Для игры заранее готовятся «снежки» — шарики из ваты, снаружи смазанные клеем и высушенные. Взрослому и ребенку нужно как можно больше раз попасть друг в друга при условии, что каждый получает равное количество «снежков», и не заходят за определенную линию по направлению друг к другу. Для снежков могут подойти скомканные листы бумаги, которые «готовятся» вместе с ребенком.

Источник:

1. <https://www.b17.ru/article/94281/>
2. <https://www.marieclaire.ru/psychology/kak-spravlyatsya-s-negativnyimi-emotsiyami/>