

4. Техника «РАЗМЫВАНИЕ». Для работы понадобится стекло, гуашь. Когда ребёнок злится или грустит, предлагаем ему нарисовать ситуацию, которая вызывает эти эмоции. Ребёнок рисует, а затем смывает тонкой струйкой воды и смотрит, как вода размывает этот рисунок или помогает смывать рукой. Затем снова повторяет. Как минимум 10 раз.

5. Техника с газетами. Берём газету, расстилаем на пол, босыми стопами пытаемся изорвать газету, как можно мельче, больше частей. Другой вариант. Становимся на газету босыми ногами и пытаемся превратить эту газету в шарик, и потом максимум разгладить.

6. «Подушка для битья». В детской комнате можно повесить грушу, на которую ребёнок будет выплёскивать свой гнев. Если груши нет, то можно подушку. Сшить на неё наволочку определённого цвета (красного, чёрного, по желанию ребёнка).

7. «Рисунок мелками». Совместно с ребёнком рисуйте раздражение мелками. Мелки пачкают руки, а если родитель рядом, то вместе пачкаются, это про принятие.

8. Прогулка в лес. В лесу можно покричать, побегать и вплеснуть по максимуму своё раздражение.

И, самое главное, не забываем, что мама и папа самые близкие для ребёнка люди. И всё, что они делают, ребёнок считает, что так правильно и копирует их. Поймите себя на мысли, что гневаться, раздражаться необходимо правильно. Есть правило, если родители хотят поругаться, то делают это тихо в таком месте, где дети не увидят и не услышат вас.

Когда вы вместе с ребёнком будите справляться с трудностями, у вас всё обязательно получится!!!

Памятка для родителей

Способы борьбы с детским гневом



Составитель: Педагог-психолог Полухина Е.А.

г. Катайск, 2019 год

Все мы люди, все мы когда-нибудь раздражаемся, злимся и гневаемся. И это нормально. Наша задача выплёскивать свой гнев конструктивными способами и без вреда для окружающих. Научитесь сами это делать и с радостью научите своих детей.

1. Создать «ДНЕВНИК ЦВЕТА». Он поможет определить эмоционального состояния вашего ребенка, проанализировать настроение в зависимости от разных событий, узнать что-то новое о ребёнке. Рекомендую для деток старше 3х лет. Понадобится любой блокнот небольшого размера и карандаши разных цветов.

Покажите пустой блокнот ребёнку, откройте первую страницу и разложите карандаши перед ним. «Эта книжка может угадать твоё настроение. Она уже знает, что ты сегодня чувствуешь, и предлагает тебе любой из карандашей (желательно 1 цвет или 2). Раскрась всю страничку одним карандашом». Обратите внимание, какой цвет выбрал ребенок и с каким нажимом раскрашивает страницу. Спросите, что малыш чувствовал, когда раскрашивал? Радость? Грусть? Интерес? Злость? Он может рассказать и нашептать блокноту все свои страхи и радости, раздражение и желания. Поблагодарите блокнот, скажите, что обязательно вернетесь к нему завтра. Блокнот заполняется ежедневно.

2. Создать совместно с ребёнком "КОРОБКУ СПОКОЙСТВИЯ". Чтобы "коробка спокойствия" получилась по-настоящему полезной - наполните ее вместе с ребенком, расспросив его о том, на что ему нравится смотреть, какие звуки он любит слышать, какие прикосновения, запахи и вкусы ощущать. Пусть он знает, где лежит его "коробка спокойствия", и как ей можно пользоваться, когда он расстроен и беспокоится о чем-либо. Главное, постарайтесь положить туда предметы для каждого из 5 чувств. Вот несколько рекомендаций для наполнения "коробки спокойствия", которые могут вам пригодиться:

-Осязание. Маленький контейнер с мягким пластилином или глиной, крутящийся спиннер, кубик рубик, мягкая игрушка, кусочек приятной на ощупь ткани, антистрессовый мячик с резиновыми шипами для сжимания рукой.

- Слух. Различные аудиозаписи на диске или в плеере - музыка, аудиокнижки, звуки природы. А еще запись вашего голоса или разговора с ребенком. Найдите то, что действует на него успокаивающе. Может быть, вашему ребенку нравится звук колокольчиков или весеннего дождя.

- Обоняние. Эфирные масла, лосьоны или небольшие мешочки с пряностями, такими как корица, могут обеспечить успокаивающий запах для детей. Это также может быть кусочек любимого мыла или ароматные травы. Поищите вместе с ребенком запахи, которые вызывают у него счастливые и расслабляющие воспоминания.

- Вкус. Травяной чай, жвачка, мята или карамель - любимые вкусы и успокаивают, и придают сил.

- Зрение. Фотографии близких и родных людей, домашних животных, любимых мест или счастливых событий создадут приятный и спокойный визуальный ряд. Отыщите такие фотографии вместе, чтобы включить их в небольшой альбом для "коробки". Ободряющая записка от мамы, папы.

- Всё вместе. Бутылочка мыльных пузырей сочетает в себе контроль дыхания и наблюдение за красивыми пузырями. Книжки-раскраски с цветными карандашами или фломастерами тоже обеспечивают положительный успокаивающий опыт от разных органов чувств. Рисование помогает детям переключиться с беспокойства на воображение и творчество.

3. Создаём «КОРОБКУ ГНЕВА». Берём любую коробку, можно совместно с ребёнком сделать надписи на ней, раскрасить или обклеить наклейками. Придумайте место для неё. В этом месте также должна лежать бумага, газеты, цветные карандаши и т.д. Когда ребёнок гневается, он приходит в это место и выплёскивает своё раздражение. Рисует, рвёт, мнёт, делает всё, что ему хочется и выбрасывает этот ненужный мусор в «коробку гнева». Чтобы ребёнку легче выработать эту привычку, все члены семьи должны делать то же самое при появлении раздражения и гнева.