

Консультация для родителей

Техники работы с гневом для детей

Подготовила педагог-психолог Грицай Анастасия Валерьевна

Родители, наблюдая за своими детьми, обращают внимание на то, что дети до определённого возраста не умеют владеть своими эмоциями и не умеют их выражать. Чтобы в более взрослом возрасте детям было легче владеть своими эмоциями, на своём примере и методом бесед, родители должны научить своих детей как проживать ту или иную эмоцию, а в конкретном случае, как справляться с гневом.

Ниже приведены примеры нескольких техник работы с гневом.

1. Дыхательная техника.

Проста в реализации. Достаточно пару раз показать и отработать её с ребёнком, чтобы потом ребёнок делал её самостоятельно. Учим ребёнка глубокому вдоху через нос и медленному выдоху через рот (на выдохе «выпускаем» злость и обиды).

2. «Стаканчик для гнева».

Берётся одноразовый стаканчик (лучше из картона), можно раскрасить его по усмотрению (например, нарисовать на нём злое лицо или монстрика) и убрать туда, где ребёнок может его легко достать. Сама техника проста: когда ребёнок злится, он берёт стаканчик, плотно прижимает его ко рту и громко в него кричит. Стакан будет поглощать звук, поэтому никто из окружающих не пострадает. Также, можно не только кричать в стаканчик, в него можно ругаться и обзывать.

3. «Подушка для битья».

(Используем ту подушку, которую не жалко).

Для битья подушки может подойти ракетка для игры в бадминтон, можно бить просто руками, а можно и покричать в подушку.

4. Работа с рисунком.

Дети отлично мыслят зрительными образами, поэтому можно предложить ребёнку нарисовать его гнев/злость/страх, а затем порвать на кусочки, растоптать, выбросить.

Также для детей любого возраста подходят и рисование, и пение, и физические упражнения и стряхивания (когда поочерёдно стряхиваются все конечности, а вместе с этими движениями стряхивается гнев).