

Консультация «Как разрядить негативные эмоции»

Приступы агрессии происходят не от капризов и прихоти ребёнка, а от того, что действия эти неконтролируемы и всегда сопровождаются повышенной нервной возбудимостью, истериками, чрезмерной плаксивостью, подавленным состоянием. Предложите ребёнку варианты снять напряжение и «разрядить» свою злость: «когда ты очень злишься, бить других нельзя, можно сделать вот что (на ваш выбор)

Давай мы с тобой:

поколотим подушку руками!

покидаемся подушкой!

попинаем подушку ногами!

покидаем мягкие игрушки (в корзину, на пол, на диван).

будем мять в комок листы бумаги! (обычные листы бумаги, газету резко сминают в комок за 1 секунду).

покидаемся бумажными комками в стену или друг в друга!

порвём бумагу!

будем обзывать овощами.

попросите ребенка нарисовать на альбомном листе причину агрессии и предложите порвать листок.

вдохнуть и досчитать до 10.

выплеснуть всю злость на подушки, то есть побить ее, как боксерскую грушу.

переключите внимание на что-то другое.

займите ребенка спортивной игрой (гимнастикой, футболом).

Все это нужно не просто сказать, обязательно продемонстрировать ребёнку, показывать, как это делать и вовлечь его в процесс.

«Велосипед».

Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Ребенок ложится на спину на ковер или матрас. Ноги согнуты в коленях. Медленно он начинает движения такие ногами, как будто едет на велосипеде. Ноги при этом касаются пола и высоко поднимаются, чередуются, сначала поднимается одна, потом другая. Постепенно увеличивается сила и скорость касаний пола. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

«Кулачки».

Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения

Дайте ребенку в каждую руку какую-нибудь резиновую игрушку (шар, кольцо) и попросите его сжать кулачки крепко-крепко. Пока он подержит кулачок сжатым, пусть

считает до 5. Затем пусть ребенок разожмет кулачки и сделает громкий выдох. Руки и тело расслабятся.

«Подушка-колотушка».

Цель: способствует осознанию конструктивных форм поведения, проживанию агрессии и расслаблению.

Агрессия у ребенка накапливается постепенно и спонтанно выплескивается, после такого всплеска он снова становится спокойным и уравновешенным. Если ребенку дать возможность выместить агрессию на какой-либо объект, то агрессивных проявлений станет меньше. Для этой цели используется специальная «подушка-колотушка». Можно взять старую большую подушку, диванную тяжелую подушку или использовать старую наволочку – набить ее ненужными тряпками. Такую подушку ребенок может спокойно колотить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Проживая свою агрессию до того, как накопит негативные эмоции, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

«Бои без правил».

Цель: снятие эмоционального напряжения, способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации.

Эта игра обычно очень нравится детям, вызывает целую бурю положительных эмоций, помимо этого подушечные бои помогают ребенку выплеснуть свою агрессию вовне без нанесения физического вреда окружающим. В бою принимает участие двое детей или ребенок и родитель. Сделайте импровизированный канат (*подойдет бельевая веревка, скрученная в жгут простыня и т. д*) и положите в большую наволочку маленькую подушку - получится оружие для подушечного боя. Один участник встает на канат, а другой должен с помощью подушки сбить своего противника с каната, вывести из равновесия. Потом меняются местами.

«Будущие чемпионы».

Цель: эта игра позволяет ребенку выместить в игровой форме на неодушевленный предмет свои агрессивные тенденции, свою «энергию кулака».

Многие дети хотят стать в будущем великими спортсменами, чемпионами мира и олимпийских игр. Для этого надо много тренироваться. Например, маленькие боксеры должны иметь хороший удар. Предложите детям «отработать» его. Для этого вам понадобится что-то большое и мягкое: подушка, диванный пуфик, перина и т. п. Будущий боксер изо всех сил бьет по этой подушке, стараясь, чтобы удар был как можно сильнее и точнее.

«Лепим настроение».

Цель: работа с мягким пластилином/кинестетическим песком/соленым тестом/глиной/восковым пластилином дает возможность отреагировать свои чувства, изменить плохое настроение на хорошее.

Разминая пластилин, ребенок лепит свое плохое настроение и рассказывает, от чего настроение испортилось. Это позволяет прожить агрессивные чувства. Затем ребенку предлагается выбрать цвета, которые нравятся и вылепить из них хорошее

настроение (или раскрасить глину/соленое тесто в цвета своего хорошего настроения).

«Животное в лесу»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение выполняется на ковре. Предлагаем ребенку представить любое животное в лесу. И просим ребенка показать в образе этого животного три настроения: злость – спокойствие – радость. Сначала он показывает, как животное злится – потом, как оно успокаивается и как радуется. Можно включить музыкальное сопровождение упражнения: «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птички» и др. (с целью снятия эмоционального напряжения, способствует особому эмоциональному настрою)

«Ты - солнышко»

Цель: осознание конструктивных форм поведения и мышечная релаксация, создание хорошего настроения. Лучше всего это упражнение выполнять после упражнений на отреагирование негативных чувств.

Предложите ребенку побыть солнышком. «Представь, что ты солнышко и ты видишь маленького беспомощного зверька (можно дать в руки мягкую игрушку). Вытяни ладошки, представь что твои руки – это лучики, поддержи на ладошках маленького зверька, согрей его своим теплом. Теперь сложи ладошки, спрячь в них зверька, приложи ладошки к груди, успокой его, скажи ему на ушко добрые, ласковые слова».

Если вы чувствуете в себе этот ресурс, вы можете поиграть с ребенком в эту игру так, как будто солнышко – это вы, а испуганный детеныш – ваш ребенок. Представьте, что это ваши руки – лучики, обнимите, успокойте, скажите своему ребенку на ушко добрые, ласковые, теплые слова.

Каждый раз, когда вы видите, что ребёнок злится, озвучивайте (*проговаривайте*) его чувства, показывайте понимание и поддержку и предлагайте ему какой-нибудь из вариантов выше. Скорее всего, со временем, у него появится свой любимый способ, и он сможет справляться без вас.

Таким образом, вы помогаете ребёнку выплеснуть напряжение, разрядить свою негативную эмоцию и при этом он не причинит вред себе, взрослым или другим детям.