



Консультация для родителей

«Как разрядить негативные эмоции»

Приступы агрессии происходят не от капризов и прихоти ребенка, 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, но 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 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, а обязательно продемонстрировать ребёнку, показывать, как это делать и вовлечь его в процесс.

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.

