

Рекомендации 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.

Можно предложить ребёнку варианты снять напряжение и «разрядить» свою злость: **«Когда ты очень злишься, то 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.
- нарисуем того, на кого ты злишься, и потом его зачирикаем.
- слепим того, на кого ты злишься, а потом его раздавим.
- попросите малыша 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.