

## Консультация для родителей на тему:

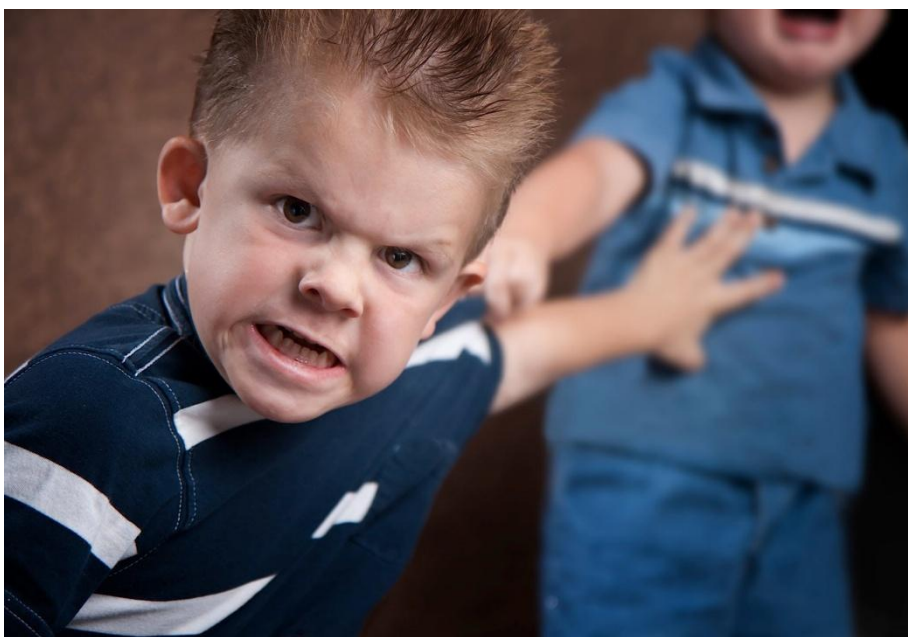
### «Игры на управление гневом»

**Гнев** – одна из важнейших эмоций человека, и в тоже время одна из самых неприятных. Причиной гнева обычно является фрустрация, связанная с ситуацией, не поддающейся контролю. У ребенка дошкольного возраста гнев может вызвать нежелание сверстника поделиться игрушкой.

#### **Причины, способные активизировать эмоцию гнева:**

- когда ребенок не может получить ожидаемого.
- боль.
- ограничение физической свободы, когда ребенок испытывает дискомфорт (посадили на стул или поставили в угол).
- психологическое ограничение (слово «нельзя»).
- неправильные или несправедливые действия и поступки окружающих (как ребенок это интерпретирует).
- ощущение дискомфорта – голод, усталость, стресс.

Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка—большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, «гроза» дворов, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. **Детские гнев, злость, агрессия—признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.**



Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать других. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответную негативную эмоцию, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокаиваются до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку. Например, такой ребенок сознательно будет одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит ее крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли, очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребенка единственный механизм «выхода» психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

В нашей жизни, к сожалению, происходит много событий, которые сами по себе могут ожесточить, озлобить, довести до отчаяния и вызвать негативные переживания. Дети четко улавливают настроение окружающих. Поэтому родителям не стоит при ребенке обсуждать неприятности, смотреть передачи про катастрофы и фильмы про убийства и безысходность, оценивать отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в «исполнении» ребенка. Взрослые не должны удивляться, почему их ребенок слово в слово повторяет их ругательные выражения, находится в позиции постоянного сопротивления и неприятия окружающих его людей и событий.



**Если вы стали замечать, что ваш ребенок наэлектризован злостью, гневом, дерется, обзывается, обижает, жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это задать себе вопросы:**

- Когда это началось?
- Что явилось причиной?
- Как это выглядело в первый раз?
- Что изменилось в поведении ребенка с того времени?
- Что на самом деле хочет ребенок?
- Чем вы реально можете ему помочь?

Только поняв и приняв это, взрослые «догадаются», что ребенок ни в чем не виноват и если его не будут обижать, то он будет доброжелателен и приятен в общении. Обнаружив у своего ребенка признаки злости, гнева, агрессивного поведения, поиграйте с ним в описанные ниже игры.

### **«Подушечные бои» (для детей с 5 лет)**

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие (взрослые, дети) кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «сражение двух племен» или «Вот тебе за...».

Замечание. Игру начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.



### **«Падающая башня» (для детей с 5 лет).**

Из подушки строится высокая башня. Задача каждого участника—штурмом взять ее (запрыгнуть), издавая победные крики типа: «Ура!», «А-а-а».

Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены.

Замечание: каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

### **Игра «Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет)**

Ребенку дается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

### **«Нет! Да!» (для детей с 5 лет).**

Участники (и взрослые, и дети) свободно бегают по помещению и громко-громко кричат «Нет! Нет!». Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и еще громче кричат «Нет! Нет!». По сигналу взрослого продолжают бегать, но кричат уже «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.

### **«Час тишины и час «можно»» (для детей с 4 лет)**

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды, папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них.

Замечание: «часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

### **«Уходи, злость, уходи» (для детей с 4 лет)**

Играющие (взрослый, ребенок) ложатся на ковер. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!». Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая спокойно музыку 3 минуты.

Предостережение: следите, чтобы, ударяя руками по подушке, участники не попадали по рукам соседа.

### **“Штурм крепости” (для детей с 5 лет)**

Из попавшихся «под руку» небьющихся предметов строится «крепость» (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла—все собирается в одну большую кучу). У играющих есть мяч—”пушечное ядро”. По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча—“крепость”—не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.



### **“Жужа» (для детей с 6 лет)**

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, стоят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Замечание: взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

### **«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет).**

Предложите ребенку поругаться, но не плохими словами, а ... овощами: «Ты—огурец!», «А ты—редиска», «Ты—морковка!», «А ты—тыква» и т.д.

Замечание: прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.



### **«Два барана» (для детей с 5 лет)**

Помните: «Рано-рано два барана повстречались на мосту»? Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача—противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся—проиграл. Можно издавать звуки «Бе-е-е-е».

Замечание: следите, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.



### **Упражнение «Тренируем эмоции»**

Вместе с ребенком выполняйте мимическую гимнастику:

- Удивитесь, как ребенок, который увидел чудесный цветок.
- Испугайтесь, как заяц, увидевший волка.
- Нахмурьтесь, как осенняя туча.
- Изобразите рассерженного человека.
- Изобразите злую волшебницу.

Взрослый изображает, а ребенок старается повторить. А затем рассматривает свое изображение в зеркале.

### **«По кочкам» (для детей с 5 лет)**

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие (дети, взрослые) - «лягушки», живущие на болоте. Вместе на одной «кочке» капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква! Подвинься!». Если двум «лягушкам» тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую «кочку».

Замечание: взрослый тоже прыгает по «кочкам». Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.



### **«Коврик злости»**

В специально отведенном уголке можно положить «коврик злости» (обычно маленький коврик с шероховатой поверхностью). Если Вы видите, что ребенок агрессивно настроен к окружающим или потерял контроль над своими действиями, предложите ему посетить волшебный коврик. Для этого ребенок заходит на коврик (без обуви) и вытирает ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

### **«Волшебный мешочек»**

Если ребенок проявляет вербальную агрессию (обзывается, говорит «плохие слова»), предложите ему отойти в уголок и оставить «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязками). В мешочек можно даже покричать. После этого, как ребенок выговорится, завяжите мешочек

вместе с ребенком и спрячьте.



### «Разговор с руками»

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-то боль, можно предложить такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите оживить ему свои ладошки: нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите делать? Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что ручки хорошие, они многое умеют делать (перечислить, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Примечание: если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

### Техника «Разрывание бумаги» (дети 5-7 лет)

Перед началом игры необходимо договориться с ребенком, что он будет помогать убирать комнату. Затем необходимо объяснить, что это упражнение позволит ему освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Затем обсуждаются разные чувства и вызывающие их



ситуации (3-4 мин). Далее ребенок вместе со взрослым начинает разрывать подготовленную бумагу (старые газеты, журналы, ненужную бумагу) и бросать кусочки бумаги в кучку в центр комнаты. Когда кучка станет большой, ребенок энергично подбрасывает кусочки бумаги в воздух. Детям нравится делать кусочки из бумаги и прыгать на них, обсыпаться кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух.

#### **Список использованной литературы:**

- Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И. А. Пазухина. — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. — 272 с, ил.
- Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет / Художники Г. В. Соколов, В. Н. Куров. — Ярославль: Академия Холдинг, 2001. — 160 с.: ил. — (Серия: «Ваш ребенок: наблюдаем, изучаем, развиваем»).
- Т. А. Данилина, Зедгенидзе В. Я., Степина Н. М. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ. — М.: Айрис-пресс, 2004. — 160 с.

#### **Зрительный ряд:**

[sakura-marypoppins.by](http://sakura-marypoppins.by)

[elyza.ru](http://elyza.ru)

[shutterstock.com](http://shutterstock.com)

[izbyshki.ru](http://izbyshki.ru)

[ru.123rf.com](http://ru.123rf.com)

[psychologos.ru](http://psychologos.ru)

[900igr.net](http://900igr.net)

Консультацию подготовила: педагог-психолог Плюснина Ю. В.