***Памятка взрослым***

***«Как помочь ребенку выразить эмоции без агрессии?»***

Маленькие дети, как и взрослые, испытывают негативные эмоции: злость, страх, разочарование, но их язык ограничен, поэтому для самовыражения они используют свое тело. Например, дерутся или кусаются, топают ногами, падают на пол в истерике или кидаются игрушками.

Задача взрослого – научить ребенка осознавать свои чувства. И реагировать на негативные эмоции так, чтобы не навредить ни себе, ни окружающим. Это требует времени, терпения и усилий.

**Злиться - нормально**

Все иногда злятся, грустят и пугаются – и это важно понимать каждому из нас. Абсолютно нормально чувствовать то, что чувствуешь. Злиться можно, а вот вредить другим людям – нельзя. Важно ***показать*** ребенку, ***что вы принимаете его чувства***, но не агрессивное поведение. Например:

* «Я понимаю, что ты расстроился из-за своего брата, но бить его нельзя».
* «Тебе грустно, что пора идти домой, но убегать от меня нельзя».
* «Ничего страшного, что твоя башня рухнула, но бросаться кубиками – плохо».

**Предложите здоровые альтернативы**

Одна учительница начальных классов вместо того, чтобы говорить «Не бегайте в коридоре», предлагала детям: «Давайте дойдем до столовой как мышки, чтобы нас не услышала кошка». Этот прием работал гораздо лучше, чем строгое «нельзя».

Можно просто сказать ребенку «перестань так себя вести». Но это не поможет ему справиться с теми сильными эмоциями, которые кипят внутри**. Личным примером и практикой** мы можем научить их таким инструментам:

* Называть свои эмоции и проговаривать вслух
* Обращаться за помощью к взрослым, если не знаешь, что делать
* Глубоко дышать, чтобы успокоиться.

**Помогите извлечь урок** из случая, когда ребенок не справился с эмоциями и проявил агрессию – развивайте эмпатию.

**Эмпатия** – способность встать на место другого человека, проявить сочувствие. После того, как ребенок успокоится, можно поговорить с ним о произошедшем:

«Ты разозлился и ударил своего друга. А тебя кто-нибудь пинал? Каково это? Что ты чувствовал? Как думаешь, что чувствовал твой друг? Что ты можешь сделать в следующий раз, когда разозлишься?»

Развивать эмпатию нужно и родителям. Обращайте внимание на факторы, которые делают ребенка раздражительным: голоден ли он? Устал? Слишком возбужден? Завидует игрушке друга? Испуган? Разочарован?

Когда мы строго реагируем на плохое поведение ребенка, то **напоминаем, что видим его, любим и заботимся о нем.** Только так можно научить сочувствию и заботе о других.

***Выражайте любовь к своему ребенку как можно чаще!!!***

Ниже представлены некоторые упражнения, которые помогут справиться с агрессией ребенка и развить чувство эмпатии.

**Упражнение «Уходи злость, уходи»**

Ребенок лежит на ковре, вокруг него – подушки. Закрыв глаза, он по- команде, начинает со всей силы их колотить, с громким криком: «Уходи злость, уходи!». Упражнение продолжается 3 мин, затем, по команде взрослого, ребенок ложится в позу «Звезды», широко раскинув руки и ноги, спокойно лежит, слушая приятную музыку, еще 3 мин.

**«Мимическая гимнастика»**

Под руководством взрослого, выполняет ребенок:

* Улыбнись, как Буратино.
* Удивись, как ребёнок, который увидел волшебный цветок.
* Испугайся, как заяц, увидевший волка.
* Нахмурься, как осенняя туча.
* Позлись, как ребёнок, у которого отняли мороженое.
* Испугайся, как ребёнок, потерявшийся в лесу.

**«Танец»**

Ребёнок должен выразить в танце какое-либо чувство: «радость», «страх», «печаль», «удивление», «счастье», «жалость». Взрослый использует музыку разную по характеру, чтобы ребёнку легче было выразить то или иное чувство.

**«Мусорное ведро»**

Взрослый рассказывает о роли мусорного ведра и о том, что чувство обиды, как и мусор, нельзя копить, его надо выбрасывать. Но как это сделать? Можно рассказать о своей обиде в бумажный стаканчик, а затем смять его и выбросить в ведро. А можно нарисовать обиду, разорвать рисунок и так же выбросить в ведро. И проделать то, что захочет сделать ребенок.

**Библиотерапия**

Читайте с ребенком сказки и рассказы на тему сопереживания, разговаривайте о прочитанном. Спрашивайте, что, по его мнению, чувствовал персонаж (положительные или отрицательные эмоции) и что изменилось в конце.

**За дополнительной консультацией обращаться по адресу:**

г. Курган, пр. Конституции, 68, к.1а

Телефон (3522) 44-98-50

[www.centr45.ru](http://www.centr45.ru)

с. Половинное:

ул. Победы, 10

тел. 8(35238) 9-15-91

зональный кабинет

психологической помощи

ГБУ «Центр помощи детям»

**Департамент образования и науки**

**Курганской области**

**Государственное бюджетное учреждение**

**«Центр помощи детям»**

****

**Злость или радость?**

**

**г. Курган**