Как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции?
Как научить ребенка владеть собой?

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя.
(Вы тоже можете делать их вместе с ребенком).

- Скажите ребенку: «Прислушайся к себе. Если бы твое настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твое настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «Дневник настроений». В нем ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать свое настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.

- Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребенок представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость ребенок захочет расположить в одном месте).

- Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:
  1. Что тебя может разозлить?
  2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
  3. Что чувствуешь в состоянии гнева?
  4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
  5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.
  6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?
  7. Какие слова для тебя самые обидные?

  Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

Ознакомлен:_____/_____

Дата _____