Методические рекомендации для

родителей:

**«Как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции».**

**Методические рекомендации помогут родителям в оценке и помощи** своего душевного состояния и **негативных эмоций ребенка**. Предлагаемые упражнения и советы необходимы для сохранения психофизического здоровья, а умение рассказывать о своих проблемах **поможет** налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя (**родители** тоже могут тоже делать их вместе с **ребенком**).

**Уважаемые** **родители**!

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 котором **ребенок** каждый 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.

Обсудите с **ребенком** способы выражения гнева.

Пусть он *(и вы сами)* попробует ответить на вопросы:

1. Что может тебя 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 тебя 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.

Уважаемые мамы и папы, следующие специальные упражнения **помогут** вам научиться справляться с гневом

**1.** Стройте вместе с малышом *«рожицы»* перед зеркалом. Изображайте различные **эмоции**, особо обратите внимание на мимику гневного человека

**2.** Нарисуйте вместе запрещающий знак ***«СТОП»*** и договоритесь, что как только **ребенок почувствует**, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя ***«СТОП!»*.** Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева.

**3.** Чтобы научить **ребенка** спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой – нибудь привлекательный предмет. Задача **ребенка** – уговорить вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: **ребенок просит только с помощью мимики**, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – вы просите у **ребенка**. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.

**4.** Учите **ребенка***(и себя)* выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все **негативные** ситуации с взрослыми или с друзьями. Научите **ребенка** словесным формам выражения гнева, раздражения (*«Я расстроен, меня это обидело»*).

Предложите воспользоваться ***«чудо - вещами»*** для выплескивания **негативных эмоций**.

**Чашка** *(в неё можно кричать)*;

**Листы бумаги** *(их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене)*;

**Карандаши** (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);

**Пластилин** (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять её или переделать);

**Подушка *«Бобо»*** *(её можно кидать, бить, пинать)*.

**5.** Средство *«быстрой разрядки»*. Если **ребенок перевозбужден**, *«на грани»*, то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть громко песенку.

6. Игра *«Обзывалки»*. Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами: названия фруктов, цветов, овощей. Например, *«Ты – одуванчик!»*, *«А ты - дыня!»*. И так до тех пор, пока не иссякнет поток слов.

Чем **помогает такая игра**?

Если вы разозлитесь на **ребенка**, захотите его *«проучить»*, вспомните веселые *«обзывалки»*, возможно, даже назовите **ребенка**, ему не будет обидно, а вы получите **эмоциональную разрядку**

Учите управлять **ребенка своими эмоциями с пяти лет**.

Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, *«отпуская»* **негатив**.

Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (**ребенка**, у него твои глаза, тело, ты – лев!»

Сильно – сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека.

Если **ребенок начинает злиться**, попросите его сделать несколько медленных вдохов – выдохов или сосчитать до 5 -10. Загонять **эмоции внутрь**, пытаться их скрывать очень вредно. Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения.

**ПОМНИТЕ!**

**Эмоциональная** разрядка необходима для сохранения психофизического здоровья, а умение рассказывать о своих проблемах **поможет** налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя