

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ПРАВИЛЬНО ВЫРАЖАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?

**Почему нельзя запрещать ребёнку
выражать негативные эмоции?
Как родителям реагировать на негатив?
Как научить ребёнка справляться
с эмоциями?**

**#институтвоспитания
институтвоспитания.рф**



**ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ**

Превращаем управление негативными эмоциями в игру

«Мешочек для криков»

Поможет успокоиться и прийти в равновесие. Правила: громко кричим в воображаемый мешочек, поднимая руки, а затем перестаем кричать, опуская руки, слушаем тишину. И повторяем: крик-тишина, крик-тишина.



«Десятка»

Когда нужно нейтрализовать негативные эмоции, выполнять на выбор: 10 прыжков, 10 хлопков в ладоши, 10 махов руками, 10 приседаний. Или просто медленно считать до 10.



Как научить понимать окружающих и давать оценку их поведению?

Совместное чтение, просмотр фильмов, мультфильмов и обсуждение поведения героев помогут ребёнку начать анализировать поведение окружающих.

Это умение поможет ему:

- внимательно относиться к чужим потребностям и чувствам;
- конструктивно выражать отрицание, неприятие чужого мнения или поступков;
- выстраивать личные границы и уважать право других людей на собственное мнение и личную позицию.



Учим ребенка способам достойно ответить оппоненту или обидчику

1 «УЛЫБАЕМСЯ И ШУТИМ»

Юмор — это спасательный якорь во многих неприятных или конфликтных ситуациях. Ребёнку, который с детства умеет шутить, легче обходить «острые углы» и справиться с неудачей, проигрышем, конфликтом.

2 «ПОКАЗЫВАЕМ БЕЗРАЗЛИЧИЕ»

Иногда лучше игнорировать, не отвечать на провокации и словесную агрессию. Обидчик ребёнка должен понимать, что его не боятся, но при этом не желают проявлять ответную агрессию.



Учим ребенка способам достойно ответить оппоненту или обидчику

3 «ДЕРЖИМ ЛИЦО»

Отвечая уверенно и спокойно на грубые выпады одноклассников или других людей, дети также могут остановить «порочный круг» проявления агрессии.

4 «ВЫСТРАИВАЕМ ГРАНИЦУ»

Можно посоветовать ребёнку сказать обидчику:

Со мной нельзя так говорить

Зачем ты мне это говоришь?

А я так не думаю

Мне это неинтересно

