

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 твоё настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твоё настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «дневник настроений». В нём ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать своё 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 малыш 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.