

Консультация психолога:

«Как помочь детям справиться с гневом в ситуации самоизоляции».

В условиях карантина/самоизоляции все члены семьи оказываются запертыми друг с другом на несколько недель – напряженность между родственниками нарастает. Дети более восприимчивы к любым изменениям и напряжению в семье, поэтому родители не должны удивляться, что уровень активности и агрессии у детей превышает обычную норму.

Еще раз напоминаю, что необходимо измерять собственную «эмоциональную температуру» — убеждаться, что вы справляетесь с эмоциями в здоровом ключе: это станет первым шагом в предотвращении трудного поведения детей. Агрессия и тревога в детском поведении является прямым следствием стресса, тревоги и агрессии взрослого. Если родитель начнет паниковать, то и ребенок тоже. Поэтому родителям стоит следить за своим поведением дома и прислушиваться к телесным ощущениям. Более частые головные боли, проблемы с пищеварением могут возникать из-за постоянного состояния сверхнастороженности.

Во вторую очередь следует измерять «эмоциональную температуру ребенка» — насколько поведение ребенка будет отличаться от его обычного поведения. У детей, дошкольного возраста, стресс проявляется именно таким образом – в ссорах, поскольку дети не знают, как иначе они могут выразить свои эмоции.

Родители могут помочь детям доступным способом выразить гнев и научить ребенка распознавать свое эмоциональное состояние и развить потребность говорить о нем, а значит и контролировать. Один из лучших способов снять стресс и избавиться от гнева – поиграть вместе с ребенком, активно взаимодействуя в игре. Второй и доступный всем способ – сказки. Я предлагаю вам прослушать сказку «Гнев – Гневыч» и поиграть с ребенком в игру «Рассерженные шарики» и «Прощание с гневом» и научиться способам безопасного выражения гнева просмотрев мультфильм «Малыши и летающие звери. Злюсь».

Техника «Рассерженные шарики» (подготовленный надутый воздушный шар).

«Представьте, будто надутый шарик — это тело человека, а находящийся в нем воздух — чувства раздражения и гнева.

Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него? Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным?

Теперь лопнем шарик. Что случилось с шариком? (Взорвался)

Ребята, если шарик — это человек, то взорвавшийся шарик что означает? (какой-нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека).

Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным? Почему? Что вы почувствовали, когда взорвался шарик?

Давайте вместе надуем еще один красный шарик, но завязывать его не будем. Держите шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу. Вы помните, шарик — это человек, а воздух внутри него — чувства раздражения и гнева.

А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился? Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь? Какой делаем вывод?

(Когда мы выражаем злость безопасными способами, то она никому не причинит вреда).

Игра «Прощание с гневом».

«Ребята, я вам предлагаю изобразить свой гнев, когда вы на кого – то сердиты, на воздушном шаре. Если гнев большой, то и шар можно надуть побольше, изобразите свой гнев на нем, как вы хотите, каким хотите цветом.» Нарисовав гнев и взяв его в руки, ребенок выходит на балкон, в сопровождении родителей, и выпускает его со словами: «Шар воздушный улетай, гнев с собою забирай».