**Консультация для родителей.**

[**Как справиться с гневом и яростью у ребенка**](http://mamabook.com.ua/kak-spravitsya-s-gnevom-i-yarostyu-u-rebenka/)

*Консультацию подготовила*

*педагог-психолог*

*Литовченко Ф.М.*

*Май 2016 год*

Гнев – это отрицательно окрашенная эмоция, направленная против испытываемой несправедливости и сопровождающаяся желанием устранить её. Это – природная защитная реакция на ущемление прав, наполняющая человека силой и смелостью, обычно с потерей самоконтроля.

По сложившимся культурным устоям, гнев является нежелательной, недостойной эмоцией, осуждаемой обществом. И как следствие социального давления, у большинства детей подобные эмоции загоняются внутрь. Появляется так называемая «копилка гнева». Детский гнев постепенно накапливается, и в какой-то момент выплескивается наружу.

Иногда он выплескивается в безобидной, казалось бы, ситуации, сваливается на людей невиноватых (в нашем случае на ни в чем не повинных гостей), а иногда выражается у малыша в виде психосоматических заболеваний (сердечно-сосудистых заболеваний, головных болей, желудочных проблем, крапивницы и т.д.).

Все понятно – подавлять в ребенке гнев нельзя. Так что же делать?

**Разберитесь, откуда появились гнев и ярость**

Всем известно, что дети – великие подражатели. Они постоянно копируют модели поведения, которые встречают повсюду – дома, в садике, в магазине, на игровой площадке, в телепрограммах и книгах. От всего негативного ребенка, конечно же, не уберечь, но можно приложить усилия, чтобы он меньше сталкивался с отрицательными примерами, а если столкнулся, то знал, как себя вести.

Посмотрите, на что похожи аффективные реакции ребенка. Где вы их раньше видели? Если не знаете, то спросите ребенка: «А кто научил тебя так? Где ты это видел?» Уверяю, вы откроете для себя много нового.

***Семья***

90% моделей поведения ребенок копирует от членов семьи. Последите за своим поведением. Если папа постоянно всем грубит, мама бьет посуду, а брат хлопает дверью, демонстрируя свое негодование, ребенок будет поступать так же. Он ведь не знает, как еще можно делать, чтобы показать свое недовольство или добиться цели.

***Детский сад, магазин, игровая площадка и другие общественные места***

Вы всегда воспитывали ребенка вежливым и добрым. И вдруг вы замечаете, что он стал называть вас нехорошими словами, рвать книжки, бросаться предметами. Попросите ребенка рассказать, где он увидел такое. Разберите ту ситуацию. Помогите ему понять, кто прав, а кто виноват. Вместе найдите более благоприятный и добрый способ разрешения ситуации.

***Телепрограммы, видео и книги***

Так легко включить ребенку телевизор, а самому заниматься делами. Но не забывайте, пока вы заняты, воспитанием вашего ребенка занимается телеящик. Очень важно отслеживать программы, отбирать из них те, которые следует смотреть ребенку, а какие не следует. Если нет времени все просматривать – почитайте отзывы и комментарии в Интернете.

И не перегружайте ребенка мультиками. Достаточно двух-трех коротких мультфильмов в день или одной серии мультсериала. Книги лучше выбирать вместе с ребенком.

**Коррекция агрессивности: игры для детей разных возрастов**

Поиграйте с ребенком. Представленные ниже коррекционные игры помогут снизить вербальную (словесную) и невербальную (с применением физической силы) агрессию, помогут выплеснуть гнев, снимут эмоциональное и мышечное напряжение, обучат приемлемым моделям поведения. Количество игроков — от двух и выше. Можно играть всей семьей.

***Игры для детей с двух лет:***

«На поле боя»
Приготовьте оружие битвы – шарики из ваты, бумаги или возьмите мелкие мягкие игрушки. Суть игры: дети бросаются легкими предметами друг в друга, можно прятаться в укрытия и выбегать. В конце игры соперники мирятся.

«Такие разные кошки»
Спросите детей, каких они видели кошек? Добрых? Злых? Кусачих? Ласкающихся? Предложите поиграть в кошек. Суть: дети превращаются то в добрых, то в злых кошек. Добрые – мурлыкают, ласкаются, злые – царапаются, прыгают на вас, шипят. Заканчиваем игру добрыми кошками.

***Игры с трех лет:***

«Спортсмены»
Спросите детей, каких спортсменов они знают, что делают спортсмены. Положите на пол газету, а еще лучше – обруч. Ребенок встает в круг и изображает спортсмена, например, каратиста. Делает резкие движения ногами. Зрители подбадривают: «Быстрее, сильнее!» Активная поддержка зрителей и движения помогут выбросить отрицательную энергию.

Далее ребенок может изобразить боксера, прыгуна и т.д. Можно предложить ребенку изобразить спортсмена, какого он пожелает. Главное правило игры – не выходить за круг.

«Снег из бумаги»
Спросите детей: «А что такое зима? Как она выглядит? Что можно делать зимой?» Предложите детям создать собственную зиму, а именно — устроить снегопад.

Возьмите газеты, старые журналы, рекламные проспекты. Порвите все это вместе с детьми на мелкие кусочки. Когда кусочков станет много, предложите детям подбрасывать их над головой: «Пошел снег!!!», обсыпать друг друга, бросать горстки, играть в снежки.

«Добрые обзывалки»
Поговорите с детьми на тему, сколько же существует обидных слов, сказав которые, мы можем ранить своего друга, маму, папу. Придумайте смешные и добрые обзывалки, от которых не может быть обидно – «помидорка», «капустка», «картошечка». Пусть играющие по очереди обзывают друг друга такими словами.

Если вы заметили агрессию – игра останавливается. Потом участники называют другу друга такими же словами, но в уменьшительно-ласкательной форме: «Милая капусточка», «Морковочка ты моя». Обсудите с детьми, какие слова было приятнее слушать.

***Игры с четырех лет:***

«Волшебный клубочек»
Агрессивному или расшалившемуся малышу подарите волшебную пряжу. Достаньте ее из какой-нибудь красивой корзиночки или сундучка. Объясните ребенку, что, сматывая ее в волшебный клубочек, он постепенно успокаивается, учится спокойно разрешать вопросы. С каждым разом клубочек будет расти, а малыш — становиться все добрее.

«Подушка гнева»
Подарите ребенку волшебную подушку. Когда он в следующий раз захочет ударить кого-либо, кинуть в кого-нибудь игрушкой или обозвать, он сможет уединиться в своей комнате и со всей силы выбить из подушки воображаемую пыль. Мальчикам можно предложить представить подушку боксерской грушей.

***Игры для детей с пяти лет***

«Спорщики»
Предложите детям поиграть в словесный бой. Один ребенок будет говорить «да», другой – «нет». Начинается поединок очень тихо, постепенно громкость нарастает. Заканчивается игра тогда, когда громче кричать уже невозможно. Дети останавливаются, делают несколько глубоких вдохов и выдохов. Обратите внимание детей, как приятно слышать тишину.

«Гномики»
Нарисуйте и вырежьте из бумаги трех гномиков. Одному гномику раскрасьте шляпу в красный цвет, другому – в желтый, третьему – в синий. Можно это сделать вместе с детьми. Затем прочтите стихотворение:

«Гномики в красных шляпах бегали и кричали» – поднимите красного гномика, дети бегают и шумят.
«Гномики в желтых шляпах на ушко друг другу шептали» – поднимите желтого гномика, дети говорят шепотом.
«Гномики в синих шляпах замерли и молчали» – дети замирают и слушают тишину.

Игра повторяется несколько раз и заканчивается синими гномиками.

**Музыкотерапия**

Успокоить разгневанного малыша поможет спокойная ненавязчивая музыка. Но не стоит включать ее на полную катушку, она должна звучать «как бы между прочим».

Универсальным средством для снятия раздражительности по праву считается классическая музыка. Хорошо подойдут композиции Людвига вана Бетховена «Лунная соната», Иоганна Себастьяна Баха «Кантата №2», Сезара Франка «Симфония ре минор». Общее беспокойство помогут устранить композиции Иоганнеса Брамса «Колыбельная», Фредерика Шопена «Ноктюрн соль минор», Клода Дебюсси «Свет луны».

У ребенка также может быть свой «диск доброты». Прогуляйтесь с ним в магазин и поищите детский сборник для хорошего настроения.

Источник: <http://mamabook.com.ua/kak-spravitsya-s-gnevom-i-yarostyu-u-rebenka/>