

ПРАВИЛА РАБОТЫ С ГНЕВОМ.

Гнев возникает по трем причинам:

- ✓ Ощущение непереносимой беспомощности («не могу исправить ситуацию»);
- ✓ Нарушение психологических границ («покушение на «зону комфорта»»);
- ✓ Нарушение физических границ («покушение на «зону комфорта»»)

ПРЕДЛАГАЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ИНСТРУКЦИЮ КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ГНЕВЕ

1. ПРОГОВОРИТЬ ЭМОЦИЮ РЕБЕНКА: «Я вижу, ты злишься/сердишься», «Это нормально - злиться», «Я понимаю, ты расстроен, я бы на твоём месте тоже был расстроен».
2. ПОМОЧЬ ПЕРЕЖИТЬ ЭМОЦИЮ. Эмоция как реакция на раздражитель длится от нескольких секунд до 12 минут. В это время надо просто быть рядом с ребенком, помогая ему выразить свой гнев:
 - Дать эмоции физически выйти (побить подушку или диван, покричать, потопать, попрыгать и т.д.).
 - Дать теплый напиток.
 - Помочь (проследить) восстановить дыхание.
3. УСТАНОВИТЬ ВИЗУАЛЬНЫЙ И ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ. Обнять или взять за руку, посмотреть в глаза.
4. ДАТЬ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫГОВОРИТЬСЯ. Узнать причину или ситуацию. Без оценки ситуации.
5. ДАТЬ РЕБЕНКУ СВОЮ ПОДДЕРЖКУ. Помочь найти варианты преодоления ситуации. Не советовать, а предлагать варианты: при «непереносимой беспомощности» - предложить помощь; при «нарушении психологических или физических границ» - помочь восстановить границы, обговорить каким образом взаимодействовать, не нарушая их.
6. ПОДВЕСТИ ИТОГ. «Мы с тобой договорились»

Способы выражения (выплескивания) гнева.

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
6. Подрататься подушками.
7. Устроить «бой» с боксерской грушей.
8. Пробежать по коридору.
9. Полить цветы.
10. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
11. Передвинуть в квартире мебель (журнальный столик, детский стульчик, пуфик).
12. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
13. Постирать «белье» (тряпочки, носочки).
14. Отжаться от пола максимальное количество раз.
15. Сломать несколько игрушек (лучше построить что-нибудь из конструктора, а потом сломать эту постройку).
16. Устроить соревнования «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
17. Постучать карандашом по столу (побарабанить).
18. Скомкать или порвать несколько газетных листов, а потом их выбросить.
19. Нарисовать на бумаге, слепить из пластилина свой гнев (ситуацию, которая этот гнев вызывает), а потом зачеркнуть, порвать, скомкать его.