

Как научить ребенка выражать гнев в приемлемой форме



- ✘ Стройте вместе с ребенком «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневающегося человека.
- ✘ Примите участие в детском спектакле, возьмите на себя отрицательную роль.
- ✘ Рисуйте карикатуры.
- ✘ Проговаривайте все негативные ситуации. Находите словесные формы выражения гнева, раздражения: «Я расстроен», «Меня это обидело» и т.д.
- ✘ Для выплескивания негативных эмоций используйте «чудо-вещи»: чашка - в нее можно кричать; тазик или ванна с водой - в них можно швырять резиновые игрушки; листы бумаги - их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене; карандаши - ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок, пластилин - из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать.