

# Как разрядить негативные эмоции

Приступы агрессии происходят не от капризов и прихоти ребенка, а от того, что действия эти неконтролируемы и всегда сопровождаются повышенной нервной возбудимостью, истериками, чрезмерной плаксивостью, подавленным состоянием.

Предложите ребёнку варианты снять напряжение и «разрядить» свою злость: «Когда ты очень злишься, бить других нельзя, можно сделать вот что (на ваш выбор):

Давай мы с тобой:

- поколотим подушку руками;
- покидаемся подушкой;
- попинаем подушку ногами;
- покидаем мягкие игрушки (в корзину, на пол, на диван);
- будем мять в комок листы бумаги! (обычные листы бумаги, газету резко сминают в комок за 1 секунду);
- покидаемся бумажными комками в стену или друг в друга;
- порвём бумагу;
- будем обзывать овощами;
- нарисуем того, на кого ты злишься, и потом его зачирикаем;
- слепим того, на кого ты злишься, а потом его раздавим;
- попросите малыша нарисовать на альбомном листе причину агрессии и предложите порвать листок.
- вдохнуть и досчитать до 10;
- выплеснуть всю злость на подушки, то есть побить ее, как боксерскую грушу;
- переключите внимание на что-то другое;
- займите ребенка спортивной игрой (гимнастикой, футболом).
- 

Каждый раз, когда вы видите, что ребёнок злится, озвучивайте (проговаривайте) его чувства, показывайте понимание и поддержку и предлагайте ему какой-нибудь из вариантов выше. Скорее всего, со временем, у него появится свой любимый способ, и он сможет справляться без вас.

Таким образом, вы помогаете ребёнку выплеснуть напряжение, разрядить свою негативную эмоцию и при этом он не причинит вред себе, взрослым или другим детям.