

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 212 «Солнышко» общеразвивающего вида

Консультация для родителей
«Как научить ребенка владеть собой»

Выполнил:
педагог-психолог
И.П. Ишимова

Барнаул, 2019

Цель: повышение психологической компетентности родителей.

Рост эмоционально-психического напряжения среди детей приводит к развитию невротической личности. Эмоциональное отношение ребенка к окружающей действительности «вырастает» из его практического взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное — научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или взрослые. Ребенок много может сам, родители способны понять и успокоить его. Вот и успокойте.

«Врасти в землю» (для детей с 5 лет)

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко стисни зубы. Ты — **могучее**, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

«Дыши и думай красиво» (для детей с 5 лет)

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

—мысленно скажи: «Я — лев» — выдохни, вдохни; —мысленно скажи: «Я — птица», выдохни, вдохни;

—мысленно скажи: «Я — камень» — выдохни, вдохни; —мысленно скажи: «Я — цветок» — выдохни, вдохни:

скажи: «Я спокоен» — выдохни. Ты действительно успокоишься».

«Возьмите себя в руки» (для детей с 5 лет).

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, есть очень простой способ доказать себе, свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди — эта поза выдержанного человека».

К 5–6 годам у ребёнка уже начинают формироваться зачатки способности к самоконтролю, а это основа умения управлять собой и своими эмоциями. Развивать его относительно просто: для этого есть игры. Можно использовать настольные игры с правилами. Если ребёнок им не подчиняется, то не сможет выиграть или даже будет исключён из игры.

Прекрасно подойдут и сюжетно-ролевые игры. Когда ребёнок делает то, что предписано игрой, например, изображает часового, который не должен двигаться, он испытывает двойственные чувства. С одной стороны, ему хочется веселиться, а надо стоять молча; с другой, он справляется со своей ролью, а это приносит чувство глубокого удовлетворения. Так, играя, ребёнок учится самоконтролю.

Есть и специальные игры, формирующие произвольность у детей, например «Светофор»: у ведущего есть три цветные таблички. Когда он показывает зелёную, можно прыгать и кричать, жёлтую — нужно превратиться в мышку, красную — замереть.

Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные упражнения.

1. Стройте вместе с малышом «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.
2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.
3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и

действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.

4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме.

Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

- 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);
- подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет. ***Все эти «чудо-вещи» могут быть использованы и взрослыми!!!***

5. Средство «быстрой разрядки» Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).

6. Игра «Обзывалки».

Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты – одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.

Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, малыш назовет обидчика «огурцом» (а не ...), Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение.

Учите управлять ребенка своим эмоциями (с пяти лет)

1. Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.
2. Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!»
3. Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

Рекомендуемая литература:

1. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ек-бург, 2006. – 192 с.
2. Кутявина Н. Л., Топоркова И. Г. Большая книга тестов: для детей 5-6 лет развитие ребенка. – М.: АРКТИ, 2009. – 127 с.
3. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. М.: АРКТИ, 2005.- 48 с.