

Как помочь ребенку перестать злиться

Дыхательные практики. Предложите ребенку подышать с вами в одном темпе. Чуть замедлите свое дыхание и вдыхайте глубоко носом на 1-2-3, а выдыхайте через рот на 1-2-3. Так дышать вместе с ребенком можно, например, держа его за руки.

Двигательные практики. Предложите ребенку потопать, попрыгать, покривляться, «вытрясти» свою агрессию через танец. Также можно помутузить боксерскую грушу или побить в барабан.

Голосовые практики. Предложите ребенку подобрать музыку, отражающую его настрой, и попеть под нее или даже просто покричать, если вы не находитесь в общественном месте.

Игровые практики. Предложите ребенку сделать «палку злости», устроить подушечный бой или сочинить стишок, в котором он сможет разместить свою агрессию.

Практики чтения. Почитайте с ребенком терапевтические сказки или книги по развитию эмоционального интеллекта, Например «Когда я злюсь» Корнелии Спилман. Поговорите в процессе чтения о том, что злиться нормально, и что есть «хорошие» способы справляться со злостью.

Практики «разрушения». Предложите ребенку построить башенку, а потом сломать ее; устроить бумажный дождь, порвав на мелкие кусочки лист бумаги.