

## Консультация для родителей

Олеся Михайловна Киселева,  
педагог-психолог МАДОУ МО  
г. Краснодар «Детский сад №138»

### «Игры для борьбы с гневом»

**Гнев** — это одна из основных эмоций, которую время от времени испытывает каждый. С самого раннего возраста дети учатся выражать свой гнев в соответствии с моделями поведения, которые они видят вокруг. Его проявление иногда так пугает родителей, что те попросту запрещают ребенку злиться, наказывают, игнорируют. А ведь с этим чувством тоже важно научиться обращаться, как и со всеми остальными эмоциями. Когда ребенок кричит, ругается, делает все по-своему, многие родители срываются и произносят «непедагогичные фразы»: "Считаю до трех...", "Хорошие дети так себя не ведут...", "Если ты сейчас же не прекратишь..." и т.д. Потом их обычно мучает совесть. Но все можно сделать гораздо проще - просто поиграть в игры.

#### Примеры игр для борьбы с гневом:

##### 1. «Мешочек со злостью»

Для игры потребуется небольшой мешочек из плотной ткани с завязками. Взрослый показывает мешочек ребенку и объясняет, что этот мешочек не простой, а волшебный: все плохое, что накопится в душе, можно класть именно в него. После этого становится обязательным условие: злиться, визжать и кричать можно только в этот мешочек. После этого мешочек завязывается, и отрицательные эмоции остаются в нем в самом прямом смысле.

##### 2. «Обзывашки»

Для игры нужен небольшой мячик. Встаем с ребенком друг напротив друга и начинаем перекидываться мячом. На каждый бросок кидающий должен назвать соперника «обидным» словом. Правда, слово это должно

быть условно обидное: не грубые ругательства, а обычные слова, например: «Мама редиска!» – «Ваня арбузик!» и т.д.

### **3. «Фейерверк»**

Заготовьте пачку цветной бумаги, которую вы отдадите на «растерзание» ребенку. Суть игры в том, что ребенок сначала рвет листы бумаги на кусочки, а затем подбрасывает обрывки вверх.

Самое главное – приготовить побольше бумаги, чтобы ребенок играл до тех пор, пока не иссякнет интерес, а потом нужно вместе ликвидировать последствия игры с пола.

### **4. «Повелитель ветра»**

Садимся напротив ребенка и объявляем его повелителем ветра. Его задача – дуть как можно сильнее. Мама в это время подыгрывает малышу, изображая, как ее сдувает с места, и изо всех сил сопротивляясь порывам ветра.

### **5. «Подушечные бои»**

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушки, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть "Сражение двух племен" или "Вот тебе за..."

**Замечание:** Игру начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобное действие, снимая запрет на агрессию.

### **6. «У нас завелся сварливый жук»**

Когда ваш ребенок раздражен, ворчит, или злится, определите, - в чем или в ком проблема. Это, должно быть, сварливый жук. К тому времени как вы, поискав повсюду, поймаете и выбросите этого сварливого жука, в комнате будет раздаваться довольное хихиканье.

**Рекомендации:** Тщательно обыщите вашего малыша на предмет наличия воображаемого сварливого жука. Проверьте в ушах. Посмотрите в подмышках. На рубашке. В карманах. "Найдите" его, а когда найдете, поймайте и выбросьте в окно. Осторожно! Он может прыгнуть еще на кого-то и тогда вам снова придется искать его. А теперь пойдите и поищите веселого жука. Может быть, он сидит на цветке. Может быть, на мягких полотенцах. А, может быть, вы найдете, нескольких веселых жуков и каждому из вас достанется по одному. Обращайтесь с ним бережно, а затем попросите ребенка посадить его себе за ухо, в карман или на грудь.

"Поищи веселого жука", - вы можете сказать это своему ребенку в те дни, когда у него плохое настроение и ему нужна помощь.

### **7. «Выбиваем пыль»**

Каждому участнику достается "пыльная" подушка. Он должен, усердно колотя по ней руками, хорошенько ее "почистить".

### **8. «Падающая башня»**

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника - взять ее штурмом, запрыгнуть на нее, издавая победные крики, типа "А-а-а!!!", "Ура" и т. д. Побеждает тот, кто запрыгнет на башню, не нарушив ее стены.

#### **Замечание:**

1. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он может покорить.
2. После каждого штурма "болельщики" издают громкие крики одобрения и восхищения: "Молодец!", "Здорово!", "Победа!" и т.д.

### **9. «Упрямый ослик»**

Лучше всего малышу лечь на что-то мягкое, чтобы не отбить себе пяточки. Итак, ребенок укладывается, например, на кровать, поднимает ноги и с силой опускает их вниз, на каждый удар произнося «нет!», «ни за что!», «никогда!» и т.д.

Чтобы понять, какие из игр более эффективны для вашего ребенка и интересны ему самому, нужно попробовать все варианты. Можно придумать и что-то свое, опираясь на интересы и предпочтения своих детей. Но это не должны быть те игры, которые запрещаются в принципе. Играя, не закивайтесь на том, что вы делаете это для преодоления гнева. Наслаждайтесь процессом и давайте волю своим эмоциям – это очень важно для достижения хорошего результата.

Использованные источники:

Сайт: <https://razvitie-krohi.ru>,

<https://ped-kopilka.ru>