КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО ЗЛОСТЬЮ И ОБИДОЙ?

В этой статье я расскажу про один из способов, которые в своей работе используют [детские психологи](http://ipsyholog.ru/detskiy-psiholog/).

Если ребёнок на кого-то очень сильно обиделся и переживает, если у него какой-то очень сильный конфликт с другим ребёнком, предложите ему нарисовать того, на кого он обиделся. После этого можно этот рисунок зачеркнуть карандашами, смять, порвать, можно пририсовать что-то смешное и весёлое, сделать рисунок комичным.

При этом важно объяснить ребёнку, что все эти действия никак не вредят живому человеку, но помогают справляться со своими чувствами.

Можно слепить обидчика и сказать: *«Давай его слепим, а потом пальцем раздавим»*.

Вы не представляете, насколько ребёнку становится легче, когда вы помогаете ему таким образом выразить свои чувства.

Некоторых родителей эти способы пугают, но не нужно пугаться. Работа с водой, с песком, с глиной, рисование – всё это прекрасные способы помочь ребёнку выразить свои чувства и справиться с ними.

Это не значит, что ребёнок потом пойдет и будет больно или плохо делать другому ребёнку.



Вы можете сказать: *«Все эти способы помогают нам справиться со своими чувствами, нам становится легче. Когда мы рисуем или лепим, мы можем делать всё, что угодно. Но в реальной жизни мы не можем так поступать с другими людьми»*.