



КГКП «ЯСЛИ-САД «КАРЛЫГАШ»
г.ШАХТИНСК

Журнал для родителей

«Психолог и Я»

Октябрь

Выпуск № 2

Тема номера:

«Детские
чувства
(злость)»





Октябрь

**ЖУРНАЛ
«Психолог и Я»**

Слово редактора

Уважаемые родители! Этот журнал создан для вас. Здесь вы сможете прочитать статьи по развитию ваших детей, найдёте для себя ценные рекомендации и советы, а также узнаете актуальные новости детского сада, а на последней странице нашего журнала вы найдёте интересные задания для занятий с вашими детьми.

**СОДЕРЖАНИЕ
НОМЕРА:**

Детские чувства
(злость)

Стр. 3

Возрастные страхи
ребёнка 5-7 лет. Стр. 5

Доска объявлений
стр. 5

Игротека
стр. 6

Детские чувства (злость)



Детская злость. Есть ли разница? — спросите вы. В чем ее отличие от взрослой злости? Небольшая, но есть. Взрослым злиться неприлично, но в общем, разрешается: на соседа, на ситуацию на дороге, на правительство, на дождь за окном... Но практически нет ситуаций, в которых бы детская злость была принята взрослыми как само собой разумеющийся отклик. «Злиться нельзя!» — эту аксиому передают из поколения в поколение, а зла в мире не становится меньше. Просто потому, что не выраженная злость остается злостью, и никуда не уходит. Среди взрослых распространено мнение, что если не злиться, то зла не будет. Мне кажется, это иллюзия, не более чем. Есть люди, достигшие просветления, принявшие сами себя и этот мир таким, каков он есть. Они не злятся. У них нет причин. Но для того чтобы достичь этого, им пришлось пройти путь постижения себя и мира. Был момент, когда они даже не поняли, а именно постигли уникальность и разнообразие мира и

смогли принять его. Живя в нашем мире, это не так-то просто. А пока мы живем в мире, где агрессия — каждодневная данность жизни, где гораздо здоровее злиться, когда нас разозлили.



Важно понимать, что если разобрать злость на составляющие, понять ее природу, то окажется, что злость — это всего лишь энергия, причем большая энергия. И если человека или ребенка лишить возможности ее испытывать, то важно осознавать, что мы лишаем его возможности пользоваться огромной энергией. Она блокируется где-то в организме, «отрываясь» на внутренних органах ребенка, разнося его иногда в буквальном смысле в клочья. Часто именно подавленная злость становится причиной депрессии. У ребенка или взрослого уходят все силы на удерживание злости внутри, его энергообмен

нарушается, злость утрамбовывается, ложась ненужной тяжестью. Желания пропадают, свет тускнет, жизнь становится обузой.

Кроме того, злость — это еще просто реакция. Мы злимся, когда происходит что-то, чего мы не ожидали, к чему не были готовы, что не соответствует нашим представлениям. Мы злимся, когда происходит нечто, что виделось нам совсем другим, когда не выполняются наши желания, когда пропадает безопасность и возникает необходимость кого-то защитить.

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить и понять свое душевное состояние, то будет легче ему самому и окружающим.

Для развития умения понимать себя предлагаем следующие приемы, которые вы можете делать вместе с

«Прислушайся к себе. Если бы твое настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно было? На какое животное или растение похоже твое настроение? Какой формы это чувство? Где в теле оно находится? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?»

Вы можете использовать следующие способы выражения гнева:

Громко спеть любимую песню.

Пометать дротики в мишень (дартс).

Нарисовать злость, порвать и выкинуть.

Поиграть с домашним питомцем.

Пускать мыльные пузыри.

Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.

Заняться любимым делом.

Устроить «бой» с боксерской грушей.

Поиграть в настольный футбол (баскетбол и т. п.).

Пробежать несколько кругов вокруг дома.

Принять теплую ванну, душ.

Позвонить друзьям.

Выпить чаю.

Послушать любимую музыку.

Рассказать о своих чувствах обидчику.

Поделиться своими чувствами с близким человеком, обсудить с ним происходящее.

Также попробуйте сделать следующие специальные упражнения, которые помогут справляться с гневом:;

Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, как только ребенок почувствует, что



начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!». Вы сами тоже можете. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.

Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с

родителями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело, я злюсь»).

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

чашка (в нее можно кричать);

листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);

пластилин (из него можно слепить фигуруку обидчика, а потом смять ее или переделать);

подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша по-дойдет.

Все эти «чудо-вещи» могут быть использованы и взрослыми!

Основные выводы

Умение принимать и понимать свои эмоции важный навык для сохранения здоровья (физического и психического), а возможность поделиться своими проблемами и разделить их с другими помогает налаживать контакты как с собой, так и с окружающими людьми.

Возрастные страхи ребёнка 5-7 лет



В этом возрасте дети часто боятся страшных сновидений, воспроизводящих настоящие, прошлые (Баба Яга) и будущие страхи, и смерти во сне. В шесть-семь лет апогея достигает страх смерти.

ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи.



Доска объявлений

Уважаемые родители!

Консультирование родителей
проходит по средам с 17.00 до 18.00

WhatsApp: 8 705 204 1992

С уважением педагог-психолог
Гапиенко Галина Евгеньевна

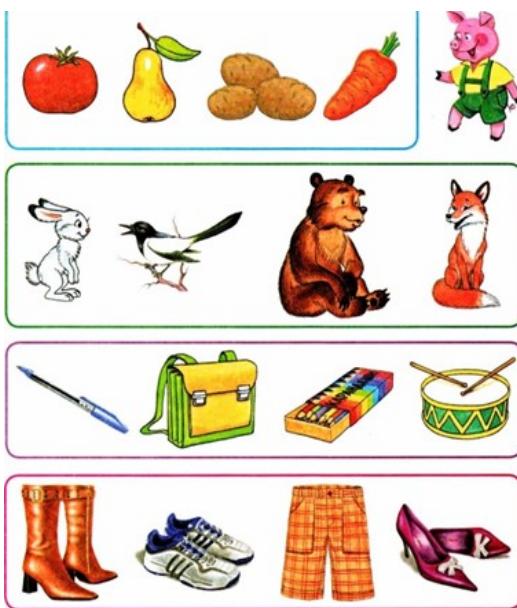


ИГРОТЕКА

Задание 1. Помоги Маше дойти до дома.



Задание 2: Помоги поросёнку найти лишнюю картинку в каждом ряду.



Задание 3: Раскрась картинку.



