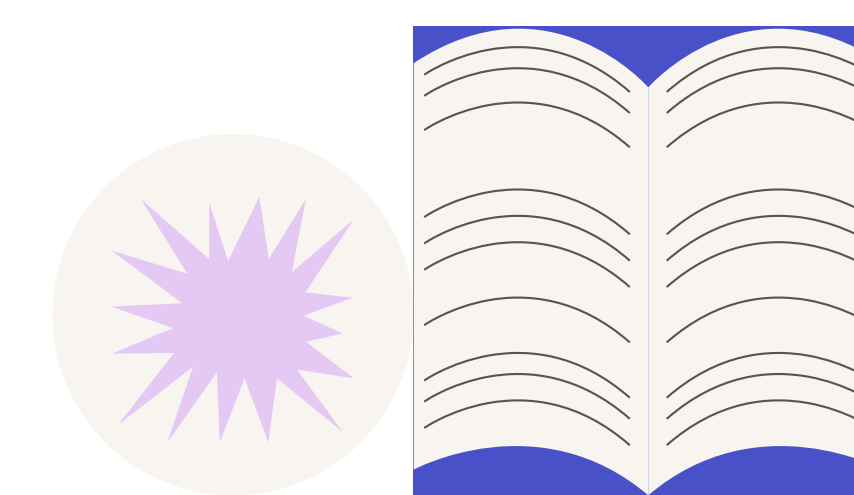


Чтобы разобраться в теме ещё больше:



Книги:

- «Детская агрессия. Что стоит за деструктивными эмоциями и как развивать в детях эмпатию»
Е. Юуль
- «Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребёнка»
А. Корниенко
- «Если с ребёнком трудно»
Л. Петрановская

Фразы для разговора с ребёнком:

Нельзя:

«Теперь ты у меня получишь!», «Почему я из-за тебя краснею?»,
«Ты идиот, ты в курсе, чем это могло закончиться?», «И без тебя проблем хватает»

Можно:

«Зачем ты это сделал, чего ты хотел добиться?», «Я за тебя переживаю, давай обсудим эту ситуацию»,
«Расскажи, что произошло», «У любого действия есть последствия», «Давай подумаем, как можно достичь желаемого по-другому»

Экологичные способы выразить агрессию:

- Беседа**
Иногда достаточно просто выговориться понимающим родителям или психологу, чтобы ярость сошла на нет.
- Фрирайтинг**
Этот приём предполагает, что человек излагает мысли на бумаге так, как они идут, не отвлекаясь на логику, построение предложений, орфографию и пунктуацию. Это помогает выплеснуть эмоции и разгрузить голову.
- Письмо обиды**
В этом случае ребёнку надо осмысленно изложить, на что он обижен и почему, а потом написать, какой он из этого почерпнул урок и как можно выйти из ситуации мирно. Этот метод помогает отпустить негатив и мыслить конструктивно.
- Движение**
Спорт, танцы, йога или прогулки благотворно влияют на нервную систему и помогают снять стресс и напряжение.
- Телесно-ориентированная терапия**
В этой разновидности психотерапии специалист работает с клиентом через подсознание и тело одновременно. Он убирает зажимы и блоки, возникшие из-за обиды, злости, неудовлетворённости и пр., помогает пациенту проплакать и прокричать всё, что у него накопилось на душе, и найти способы жить бережнее по отношению к себе.