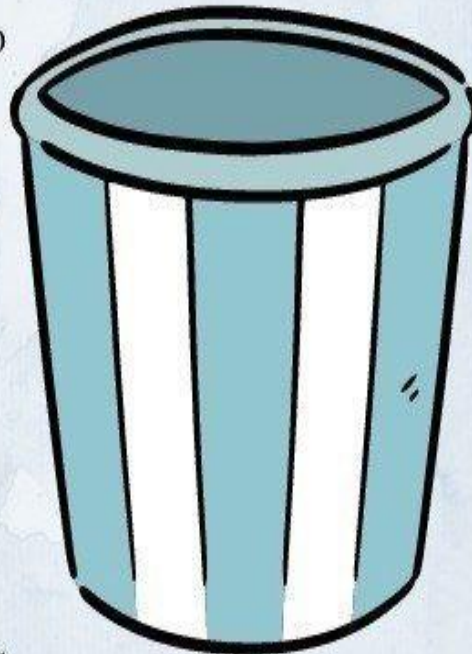


Техника "Стаканчик для крика"

(техника для проживания злости и агрессии)

- Для этого упражнения можно использовать одноразовые бумажные стаканчики (в целях гигиены, если упражнение выполняют несколько детей) или сделать специальный яркий большой стаканчик из картона



- Важное правило - для других целей этот стаканчик использоваться не должен!

Гнев — сильная эмоция, знакомая всем. Проявление его у ребёнка иногда так пугает родителей, что те попросту запрещают ему злиться, наказывают, игнорируют. А ведь с этим всепоглощающим чувством тоже важно научиться обращаться, как и со всеми остальными эмоциями.

Как выполнять:

- Ребенок делает глубокий вдох, плотно прижимает стаканчик ко рту и начинает кричать
- За счёт ограниченного пространства звук не будет громким, можно не сдерживать крик
- Повторять крик до тех пор, пока злость не начнёт уходить
- Когда накал эмоций спадает, можно обсуждать ситуацию