

Детская обида

Упражнение «Игра с обидой»



В этой статье мы расскажем об упражнении, с помощью которого вы сможете самостоятельно заниматься с ребенком. Это упражнение можно использовать для эмоциональной разрядки ребенка, показаны при повышенной злости, раздражительности, напряженности, тревожности и страхах. Подобные упражнения проводят психологи на сеансах психокоррекции.

Итак, упражнение "**Игра с обидой**" (злостью, детской агрессией)

Упражнение предназначено для формирования навыка эмоциональной разрядки, отреагирования «замороженных» негативных эмоций в образно-игровой форме, с использованием полярности.

Вначале необходимо, чтобы ребенок подробно рассказал о том, кто, когда и как его обидел. При этом мама выясняет, где в теле «застывшая» обида вызывает неприятное ощущение («Покажи, где у тебя эта обида, где она застряла»).

Затем мама предлагает ребенку разыграть жизненную ситуацию в виде сценки с куклами. Сначала ребенок играет свою роль, а мама отвечает за куклу-«обидчика» (что "обидчик" будет говорить, назначает сам ребенок, его можно об этом спросить напрямую ("что тебе говорит этот обидчик?"), а можно взять из его рассказа о ситуации).

Анализируется телесное ощущение обиды, которое «оживает» в подобной ситуации. ("Когда тебе обидчик это говорит, где ты чувствуешь обиду? где она сидит?")

Затем проводится обмен куклами, и теперь уже ребенок играет роль своего обидчика. ("Теперь ты будешь обидчиком, а я - тобой, меняемся куклами"). По окончании игры мама задает вопросы о том, что же чувствует кукла-«обидчик» (ребенок переносит эти телесные ощущения на себя - "что и где ты, обидчик, чувствуешь?"), для чего она обижает ребенка, чего она хочет, что нужно сделать для того, чтобы она успокоилась и больше никого не обижала, можно ли ее пожалеть или приласкать.

После выяснения этого ребенок вновь берет куклу-«себя» и говорит кукле-«обидчику», что даст ему (или ей) все, что она захочет, в обмен на то, что она станет доброй, хорошей и никогда

не будет обижать. (Например, ребенок говорит, что кукла-обидчик просто злой и ему скучно. Тогда можно его поселить на остров, где будут всякие качели, аттракционы, мороженое и все, что он захочет, чтобы было весело и интересно. Этот остров можно нарисовать или сделать из подручных материалов. Ребенок должен проследить, чтобы кукле-обидчику было там действительно здорово. Для этого он может в ее роли "пожить" на этом острове, а мама спрашивает "ну как тебе? ты уже не злишься? тебе весело?").

Затем, когда кукле-обидчику создали комфортные условия, как обычно, ребенок отыскивает в теле неприятное ощущение, связанное с обидой или злостью. Если оно отсутствует, работа закончена. Если оно еще остается, работу следует продолжить до полного устранения неприятного ощущения в теле.