

# 10 ИГР НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ

✧ ✧ Малыши



иногда становятся неуправляемыми и агрессивными. Предлагаем несколько игр, с помощью которых можно помочь ребенку выплеснуть негативные эмоции.

Психологи утверждают, что нельзя подавлять негативные эмоции. *Что же делать?* Надо найти для них выход!

## ✓ ОТКУДА БЕРЕТСЯ АГРЕССИЯ

В каждом человеке от природы есть агрессия. Это своеобразный защитный механизм, реакция на раздражение. Когда возникает опасная ситуация – например, кто-то отобрал игрушку или дал лопаткой по голове, ребенок защищается от нападения. Но иногда агрессивным становится фоновое поведение – ребенок нападает сам, акцентируется на плохих героях в сказках, говорит обидные слова. Это не значит, что он вдруг стал плохим. Это значит, что есть раздражитель, который постоянно приводит его агрессию в активную фазу.

✧ ✧ И прежде всего, родители должны понять, что стало **причиной агрессии:**

✓ **Обстановка в семье.**

Если папа и мама ругаются и спорят, ребенок принимает это на свой счет. Как мыслит ребенок: «Они ругаются, значит, я плохой».

✓ **Физическое и моральное наказание, унижение, психологический отказ от ребенка.**

Например, в надежде ускорить действия ребенка мамы часто говорят: «Я сейчас уйду, а ты останешься». Страх разлучения с мамой – самый страшный для ребенка. Если она пользуется такими приемами, малыш находится в постоянном стрессе.

✓ **Неблагоприятная обстановка в детском саду или в школе.**

В группе есть дети-агрессоры, которые провоцируют малыша на постоянную защиту или воспитатели пользуются угрозами для достижения своих целей.

✓ **Непринятие чувств ребенка, запреты выражать грусть, обиду, горечь.**

Ребенку говорят: «Фу, какая ты некрасивая, когда плачешь!» или «Не реви, ты же мальчик!». Если эмоции не прорабатываются, они накапливаются и выливаются в агрессивное поведение.



### ✓ **Повышенная тревожность малыша.**

Если мама сама находится в постоянном стрессе или чрезмерно опекает малыша: «Не лезь на горку, это опасно!» или «Не ходи туда, упадешь». Мир начинает казаться малышу опасным, и он защищается от него.

### ✓ **Как выглядит детская агрессия?**

Агрессия у ребенка выражается по-разному:

- он дерется,
- кусается,
- бьет родителей,
- говорит обидные или грубые слова
- причиняет боль себе – бьется об пол головой, кусает себя, царапает,
- он не идет на компромисс с друзьями, ни в чем никому не уступает,
- он любит отрицательных героев (Кощея, Бабу-Ягу), старается им подражать, не замечает положительных героев.

### ✓ **Снимаем стресс**

Чтобы направить агрессию ребенка в нужное русло и дать ей выплеснуться, психологи советуют играть в определенные игры, где это негативное поведение может быть управляемым. В эти игры могут играть и родители, и сами дети в садике. Чем большим количеством времени вы располагаете, тем лучше: малыш первое время будет подолгу заигрываться в «Салют» и «Упрямого барашка».

### **Игра 1. «Обзывалки»**

Мама и ребенок встают друг напротив друга и кидают друг другу мяч. Когда ребенок кидает, он может назвать маму «обидным» словом, которое на самом деле разрешено, например, «Ты капуста!» - «А ты помидор!» и т.д.



### **Игра 2. «Пыль»**

Предложите ребенку выбить пыль из подушки. Пусть он колотит ее, кричит.



### **Игра 3. «Борьба на подушках»**

Включите веселую музыку, возьмите в руки подушки и слегка подеритесь ими. Но родители четко должны установить правила – не бить руками, не кричать обидные слова. Если правила нарушаются, игра останавливается.



### **Игра 4. «Снежки»**

Предложите ребенку комкать листы бумаги и бросать ими друг в друга.



### **Игра 5. «Салют»**

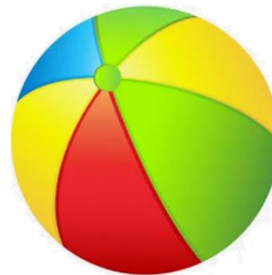
Ребенок рвет бумагу и с силой бросает ее вверх. Потом все вместе убирают мусор с пола.





### **Игра 6. «Мячик, катись!»**

Теннисный мячик кладется на ровную поверхность. Ребенку предлагают сдуть его, чтобы он прокатился по заданной траектории. Игры с участием дыхательных элементов психологи считают самыми эффективными.



### **Игра 7. «Лягушка»**

Если малыш любит купаться, предложите ему дуть на поверхность воды, чтобы получились волны. Усилия ребенка должны быть достаточно интенсивными.



### **Игра 8. «Ураган»**

Сядьте напротив малыша и предложите ему вас сдуть. Пусть он наберет в легкие побольше воздуха и как следует дует на вас – мама при этом делает вид, что сопротивляется потокам воздуха.



### **Игра 9. «Упрямый барашек»**

Малыш ложится на пол и с силой выпрямляет ноги, в воздух или бьет ими об пол. На каждый удар он может говорить: «Нет!».



### **Игра 10. «Футбол»**

Ребенок и взрослый играют в футбол подушкой. Ее можно отнимать, пинать, бросать – главное, соблюдать все правила.

