

10 игр на преодоление детской агрессии.

В возрасте 2-4 лет малыши иногда становятся неуправляемыми и агрессивными. Предлагаем несколько игр, с помощью которых можно помочь ребенку выплеснуть негативные эмоции.

Педагоги и психологи утверждают, что нельзя копить негативные эмоции, нужно найти им выход.

Откуда берется агрессия?

В каждом человеке есть агрессия от природы. 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 отрицательных сказочных персонажах, говорит обидные слова. Это не значит, что он стал плохим. Это значит, что есть раздражитель, который приводит его агрессию в активную фазу. И прежде всего, родители должны понять, что стало причиной агрессии:

- Обстановка в семье. Если папа или мама ругаются и спорят, ребенок принимает это на свой счет. Как мыслит ребенок: «Они ругаются, значит, я плохой».
- Физическое или моральное наказание, унижение, психологический отказ от ребенка. Например, в надежде ускорить действия ребенка мама говорит: «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 д/с или школе. В группе есть дети-агрессоры, которые провоцируют малыша на

постоянную защиту или взрослые пользуются угрозами для достижения своей цели.

- Непринятые чувства ребенка, запрет 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 находится в постоянном стрессе или чрезмерно опекает малыша: «Не лезь на горку, упадешь», «Не ходи туда, это опасно», мир начинает казаться малышу опасным, и он защищается от него.

Как выглядит детская агрессия?

Агрессия у ребенка может выражаться по-разному:

- он дерется;
- кусается;
- бьет родителей;
- говорит обидные или грубые слова;
- причиняет себе боль - 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 и др), старается им подражать, не замечает положительных.

Снимаем стресс.

Чтобы направить агрессию ребенка в нужное русло и дать ей выплеснуться, советуем поиграть в игры, где это негативное поведение будет управляемым. В эти игры могут играть и взрослые и дети. Чем большим количеством времени вы располагаете, тем

лучше: малыш подолгу будет заигрываться в «Салют» или «Упрямого барашка».

Игра 1: «Обзывалки».

Взрослый и ребенок встают напротив и кидают друг другу мяч. Одновременно ребенок может назвать взрослого обидным словом, которое на самом деле разрешено, например, «Ты-капуста», «А ты- помидор». Слова изначально обговариваются.

Игра 2: «Пыль».

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

Игра 3: «Борьба на подушках».

Включите веселую музыку, возьмите подушки и слегка подеритесь ими. Но взрослый должен установить четкие правила: не бить руками, не кричать обидные слова. Если правила нарушаются, игра останавливается.

Игра 4: «Снежки».

Предложите ребенку скомкать листы бумаги и кидаться ими друг в друга ,как снежками.

Игра 5: «Салют».

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

Игра 6: «Мячик, катись».

Ребенку дают теннисный мячик, предлагают прокатить его по ровной поверхности.

Он должен дуть на него, стараясь прокатить по заданной траектории или в определенном направлении. Игры с использованием дыхательных элементов считаются самыми эффективными.

Игра 7: «Лягушка».

Предложите малышу дуть на поверхность воды (можно во время купания), 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. Взрослый 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 оговоренные правила.