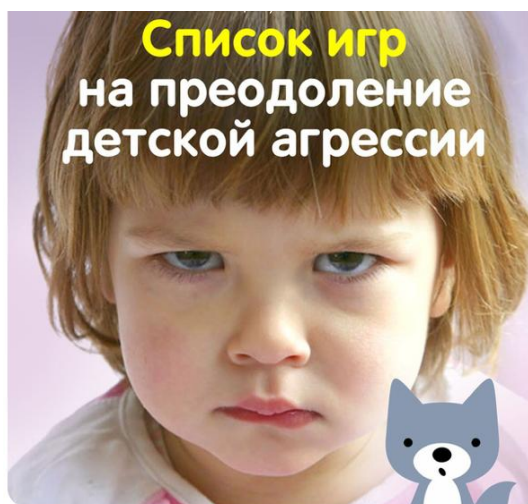




И Г Р Ы НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ

В возрасте 2 – 4 лет малыши иногда становятся неуправляемыми и агрессивными. Вашему вниманию предлагаем несколько игр, с помощью которых можно помочь ребёнку выплеснуть негативные эмоции, так как подавлять их нельзя. Это может стать причиной психосоматических заболеваний. Что же делать? Надо найти выход!

Откуда берётся 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, ребёнок защищается от нападения. Но иногда агрессивным становится фоновое поведение – ребёнок 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, родителям надо понять, что стало причинной агрессии:

- Обстановка в семье. Если папа и мама ругаются и спорят, ребёнок принимает это на свой счёт. Как мыслит ребёнок: «Они ругаются, значит, я плохой».
- Физическое и моральное наказание, унижение, психологическое неприятие ребёнка. Например, в надежде ускорить действия ребёнка мамы часто говорят: «Я сейчас уйду, а ты останешься». Страх разлучения с мамой – самый страшный для ребёнка. Если она пользуется такими приёмами, малыш находится в постоянном стрессе.
- Неблагоприятная обстановка в детском саду или в школе. В группе есть дети-агрессоры, которые провоцируют малыша на постоянную защиту.

- Неприятие чувств ребёнка, запреты выражать грусть, обиду, горечь. Ребёнку 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, упадёшь!». Мир начинает казаться малышу опасным, и он защищается от него.

Как выглядит детская агрессия? У ребёнка она выражается по-разному:

- ✓ он дерётся
- ✓ кусается
- ✓ бьёт родителей
- ✓ говорить обидные или грубые слова
- ✓ причиняет боль себе – бьётся об пол головой, кусает себя, царапает
- ✓ не идёт на компромисс с друзьями, ни в чём никому не уступает
- ✓ любит отрицательных героев, старается им подражать, не замечает положительных героев.

Снимаем стресс. Чтобы направить агрессию ребёнка в нужное русло и дать ей выплеснуться, полезно играть в игры, где это негативное поведение может быть управляемым. В эти игры могут играть и родители. Чем большим временем вы располагаете, тем лучше: малыш первое время будет подолгу заигрываться в «Салют» и «Упрямого барашка».

Игра 1 «Обзывалки».

Мама и ребёнок встают друг напротив друга и кидают друг другу мяч. Бросая мяч, можно называть партнёра «обидным» словом, которое в игре разрешено. Например, «Ты капуста!», «А ты помидор!» и т.д.

Игра 2 «Пыль».

Предложите ребёнку выбить пыль из подушки. Пусть он колотит её и кричит.

Игра 3 «Борьба на подушках».

Включите весёлую музыку, возьмите в руки подушки и слегка «подеритесь» ими. Но родители должны чётко установить правила – не

бить руками, не кричать обидные слова. Если правила нарушаются, игра останавливается.

Игра 4 «Снежки».

Предложите ребёнку комкать листы бумаги и бросаться ими друг в друга.

Игра 5 «Салют».

Ребёнок рвёт бумагу на кусочки и с силой бросает её вверх. Потом все вместе собирают её с пола. «Салют» повторяется несколько раз.

Игра 6 «Мячик, катись!».

Теннисный мячик кладётся на ровную поверхность. Ребёнку предлагается сдуть его, чтобы он прокатился по заданной траектории. Игры с участием дыхательных элементов наиболее эффективны.

Игра 7 «Лягушка».

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

Игра 8 «Ураган».

Сядьте напротив малыша и предложите ему вас сдуть. Пусть он наберёт в лёгкие 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 бьёт ими об пол. На каждый удар он может говорить «нет!»

Игра 10 «Футбол».

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