

# ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ

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



## ИГРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ВЫПЛЕСНУТЬ АГРЕССИЮ

Родители не всегда знают, как правильно реагировать на агрессию ребенка – успокаивать, наказывать, прикрикнуть или оставить «подумать над своим поведением» в детской. Психологи рекомендуют в первую очередь выяснить, в чем причина агрессии. Для этого стоит поговорить с ребенком, понаблюдать за его поведением в течение нескольких дней, в случае необходимости обратиться к специалисту. Также родители должны изменить стиль общения и добавить новый воспитательный момент - детские игры «от злости». Подробнее об этой проблеме и способах решения читайте в нашей статье.

Этот общий перечень поможет вам понять, в связи с чем у ребенка может проявляться агрессия:

- **Непростая атмосфера в семье.** Частые ссоры, непонимание между родителями, разговоры на повышенных тонах – все это заставляет ребенка переживать и испытывать стресс. Даже если малыша ласкают и любят, но между собой другие члены семьи вечно в ссоре, он чувствует себя в такой ситуации неловко, он делает вывод: «Они ругаются из-за меня, я плохой ребенок».

- **Физические наказания и моральные унижения могут вызывать у ребенка значительную агрессию.** Это может происходить вне дома, к примеру, его обижают грубые дети в детском саду или несправедливые воспитатели. Также негативные эмоции и страх одиночества может вызвать и неправильное поведение родителей, к примеру, когда ребенка часто оставляют одного «проплакаться» или предпочитают использовать манипуляции во время детских истерик: «Я уйду, и ты останешься один, если сейчас же не прекратишь дурачиться!».
- **Чрезмерная опека родителей и запреты в отношении проявления эмоций ребенка, будь то чрезмерная радость или грусть, обида или горечь.** Такое бывает, когда мальчику не разрешают грустить и плакать из-за того, что он «почти мужчина», а девочек упрекают в том, что они не воспитаны и должны сдерживать свои чувства. Когда эмоции не проявляются, они копятся и рано или поздно выльются во что-то чрезмерно эмоциональное, и скорее всего, это будет именно агрессия.

## Родители могут не замечать агрессию в ребенке. Как это возможно?

Проявление агрессии может быть направлено в адрес родителей или по отношению к самому малышу, либо он в общем становится чересчур раздражительным и даже грубым. Ребенок может драться и кусаться, бить родителей, говорить жестокие и обидные слова. Агрессия может проявляться по отношению к себе – ребенка царапает себя, нервно бьется головой обо что-то, кусает сам себя. Или, к примеру, всячески подражает и поддерживает плохих героев из сказок и мультфильмов и, наоборот, высмеивает положительных персонажей.



## Как решать проблему с агрессией?

Итак, как мы уже сказали, в первую очередь нужно постараться исключить факторы, вызывающие в ребенке негатив. А чтобы помочь ему забыть сложности, отпустить накопившиеся эмоции и научить справляться с агрессией, предложите ему поиграть в одну из этих игр – они простые, но очень полезные и действенные в плане снятия эмоционального напряжения у детей. Кстати, многие из упражнений также будут эффективны для взрослых, которые испытывают стресс.

### «Сейчас ты получишь!»

Пусть ребенок попробует выбить руками пыль из подушки, или, к примеру, из ковра – с помощью специального приспособления. В этот момент он может позволить себе даже поворчать, покричать, высказать, что раздражает. Родители в этот момент могут быть только наблюдателями, но ни в коем случае не успокаивайте и не останавливайте ребенка.

### «Пусть летят перья!»

Не зря счастливые семейные фотографии зачастую сопровождаются необычным действием, где герои весело бьются подушками. Это действительно полезное развлечение, если его правильно преподнести. Включите веселую музыку и обговорите правила: нельзя бить руками и говорить плохие слова. В ход идут только мягкие подушки, а вот попробовать сбить соперника с ног на кровать уж точно не воспрещается.

### «Выдуй все плохое»

Положите на столе теннисный мячик или какой-нибудь другой небьющийся круглый предмет. Предложите ребенку подуть на него с силой таким образом, чтобы он покатился в определенном направлении. Можно попробовать добавить соревновательный момент: если будет 2 мяча, и соответственно, двое участников: дети или ребенок и родитель. С виду простое упражнение на самом деле очень эффективно: как утверждают психологи, упражнения с дыхательными элементами считаются особенно эффективными для борьбы с агрессией и стрессом.

### «Снежки»

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

### «Лягушка»

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

### «Футбол»

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



Материал подготовлен учителем-дефектологом Сыромятниковой В.Г.