

## ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ



Иногда детки становятся неуправляемыми и агрессивными. А психологи утверждают, что нельзя подавлять негативные эмоции. Что же делать? Надо найти для них приемлемый выход! Предлагаем несколько игр, с помощью которых можно помочь ребёнку выплеснуть негативные эмоции.

Откуда берётся агрессия? В каждом человеке от природы есть агрессия. Это своеобразный защитный механизм, реакция на раздражение. Когда возникает опасная ситуация - 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 родители должны понять, что стало причиной агрессии:

- **Обстановка в семье.** Если взрослые часто ругаются и спорят, ребёнок принимает это на свой счёт. Как мыслит ребёнок: «Они ругаются, значит, я плохой».
- **Физическое и моральное наказание, унижение, психологический отказ от 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 коллективе.** В группе есть дети-агрессоры, которые провоцируют малыша на постоянную защиту, или взрослые пользуются угрозами для достижения своих целей.
- **Неприятие чувств ребёнка, запреты выражать грусть, обиду, горечь, страх.** Ребёнку говорят: «Фу, какая ты некрасивая, когда плачешь!» или «Не бойся, 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 бегай, упадёшь», мир начинает казаться опасным, и ребёнок вынужден защищаться.

Агрессия у ребёнка выражается по-разному: он дерётся, кусается, бьёт родителей, говорит обидные или грубые слова, причиняет боль себе (бьётся об пол головой, кусает себя, царапает), он не идёт на компромисс, ни в чём никому не уступает, любит отрицательных героев (Кощей, Бабу-Ягу), старается им подражать, не замечает положительных героев.

Чтобы направить агрессию ребенка в нужное русло и дать ей выплеснуться, психологи советуют играть в определённые игры, где это негативное поведение может быть управляемым. В эти игры можно играть и с родителями дома, и самим детям в садике.

Чем большим количеством времени вы располагаете, тем лучше: малыш первое время будет подолгу заигрываться в «Салют» и «Упрямого барашка».

1. «Обзывалки овощами». Мама и ребёнок кидают друг другу мяч. Когда ребёнок кидает, он называет маму «обидным» словом, которое разрешено, например, «Ты капуста!» - «А ты помидор!» и т. д.

2. «Пыль». Предложите ребёнку выбить пыль из большой подушки. Пусть он колотит её, кричит на неё, шлёпает ею об пол, и т.д. Никогда не используйте для битья мягкие игрушки.

3. «Битва подушками». Включите весёлую музыку, возьмите в руки подушки и как следует подеритесь ими. Но чётко установите правила - не бить руками, не пинаться, не кричать обидные слова. Если правила нарушаются, игра тут же останавливается.

4. «Снежки». Включите энергичную музыку, предложите ребёнку комкать ненужные листы бумаги и бросать ими друг в друга.

5. «Салют». Ребёнок рвет бумагу на мелкие кусочки и с силой бросает её вверх. Потом все вместе убирают мусор с пола.

6. «Мячик, катись!» Теннисный мячик кладётся на ровную поверхность. Ребёнку предлагают сдуть его, чтобы он прокатился по заданной траектории. Игры с участием дыхательных элементов психологи считают самыми эффективными.

7. «Лягушка». Если ребёнок любит купаться, предложите ему дуть на поверхность воды, чтобы получились волны. Усилия ребёнка должны быть достаточно интенсивными.

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.

9. «Упрямый барашек». Ребёнок ложится на пол и с силой выпрямляет ноги в воздух, или бьёт ими об пол. На каждый удар он может говорить «Нет!».

10. «Футбол». Ребёнок и взрослый играют в футбол подушкой. Её можно отнимать, пинать, бросать - главное, соблюдать все правила.

Подготовила педагог-психолог высшей квалификационной категории Ходыкина О.А.