

## **9 ИГР С РЕБЕНКОМ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ АГРЕССИИ.**

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

#### **1. Обстановка в семье.**

Если папа и мама ругаются и спорят, ребенок принимает это на свой счет.

Как мыслит ребенок: «Они ругаются, значит, я плохой».

#### **2. 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 разлуки с мамой – самый страшный для ребенка. Если она пользуется такими приемами, малыш находится в постоянном стрессе.

#### **3. 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.

#### **4. 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.

## **5. 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 (Кашея, 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, возмите 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 предлагаются 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 сдувать. 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!».