

Игры на снижение агрессивности и ослабление негативных эмоций

Агрессивный ребёнок, драчун и забияка – родительское огорчение. Детская агрессивность – признак внутреннего неблагополучия, негативные переживания или неправильная форма защиты. Иногда агрессивность является проявлением неотреагированных эмоций, усталости или проявление неверно направленной активности.

Проявлением детской агрессии является то, что ребёнок ищет любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать или щипать других. Поведение может носить провокационный характер:

- чтобы вызвать агрессивное поведение, готовы разозлить маму, воспитателя, или сверстников.
- сознательно одеваются медленнее, отказываются мыть руки, убирать игрушки пока не услышит маму или не получит шлепок.
- после этого могут заплакать и естественно ожидают жалости или утешения со стороны взрослых.

Данный тип поведения является способом привлечения внимания, иногда это можно охарактеризовать как механизм выхода напряжения или тревоги.

Причины агрессивного поведения:

1. Это выраженные эмоциональные нарушения, являющиеся следствием различных проблем перинатального или натального периода. Это ослабленные дети, подвижные, неустойчивые.
2. Это семейное неблагополучие.
3. Это стрессы, перемены или любые изменения.
4. Это излишне строгое воспитание, постоянные запреты или отказы
5. Или наоборот, это излишняя опека, потакание любым прихотям.
6. Это повторение стиля поведения одного из родителей.

Таким образом, детская агрессивность имеет определённую причину, которую важно понять и принять. Существует большое разнообразие коррекционных методов, это игры, художественное творчество. Следует помнить, что, пытаясь, что-то менять в своём ребёнке, важно проанализировать и своё отношение к происходящему. Паника или попустительское отношение не являются союзниками в воспитании. Кроме того, ваш ребёнок развивается и потому не следует спешить с выводами «агрессивный», «злой». Важнее воспитывать, а не

переживать по поводу того, что ребёнок не соответствует каким-то стандартам.

Если вы, уважаемые родители, замечаете у своего ребёнка проявления агрессивности, то следует формировать умения, навыки, установки в отношении других людей.

Важно и взрослым формировать определенные принципы общения с агрессивными детьми:

- давать ребенку возможность выплеснуть агрессию, сместить её на другие объекты. Поколотить подушку, крепко сжать кулаки;
- показывать ребенку личный пример конструктивного поведения;
- сигнализировать ребёнку о том, что его любят, ценят и принимают.

Не стесняться приласкать, обнять, пожалеть.

Предлагаем ряд игр и упражнений, способствующих снизить агрессивность, эмоциональную и мышечную напряженность.

Брыкание.

Ребёнок ложится на спину на ковёр. Медленно начинает брыкаться. Ноги чередуются и высоко поднимаются, постепенно увеличивается сила и скорость. Можно произносит слово «нет».

Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

2. Кулачок.

Дайте ребёнку какую-нибудь мелкую игрушку или конфетку и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладони будет красивая игрушка.

Упражнение способствует смещению агрессии и мышечной релаксации.

3. Лепим сказку.

Ребёнку предлагается слепить какую-либо сказку. Обсуждаются персонажи и фрагмент.

Работа с пластилином даёт возможность сместить энергию кулака.

4. Художественное творчество.

Рисование карандашами каракулей.

Упражнение развивает воображение, снимает напряжение.

5. Сюжетно-ролевые игры.

Игра с игрушечным оружием – пистолеты, шашки, сабли.

Целью данных игр является смещение агрессии в мирное русло или на защиту, т.е. игра в «благородного защитника».

В арсенале игрушек важно иметь и барабан.

Педагог-психолог: Левченко Л.Ю.