

Игра 7. «Лягушка»

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

Игра 8. «Ураган»

Сядьте напротив ребенка и предложите ему вас сдуть. 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»

Ребенок ложится на пол и с силой выпрямляет ноги, в воздух или бьет ими об пол. На каждый удар он может говорить: «Нет!».

Игра 10. «Футбол»

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

Успехов Вам!

Контактная информация:

ГУ ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних № 4»

Адрес: Тульская область, г. Щекино, ул. Пионерская, д. 4-б

Тел.: 8(48751)5-87-76, 8(48751)5-28-02

Polystationar.shekino@tularegion.org

«Домашний микрореабилитационный центр «Помощь семье в действии»



Упражнения для преодоления детской агрессии



Консультация для родителей

Составитель: педагог-психолог

Воронова Ж.Л.

От куда берется детская 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:

- Обстановка в семье

Если в семье папа и мама ругается и спорят, ребенок принимает это все на себя. Как мыслит ребенок: «Если ругаются, виноват я».

- Физическое и моральное наказание, унижение, психологический отказ от ребенка

«Ты себя плохо ведешь. Я сейчас уйду, а ты останешься один». Страх разлучения с мамой-самый страшный для ребенка.

- Неблагоприятная обстановка в школе или в детском саду

- Неприятие чувств ребенка, запреты выражать густь, обиду.

«Не реви, ты же мальчик!». Если эмоции не прорабатываются, они накапливаются и выливаются в агрессивную поведение.

- Повышенная тревожность ребенка

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:

- ребенок 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 (Кащея, 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 и тактильные ощущения. могут играть и родители, и сами дети. Чем большим количеством времени вы располагаете, тем лучше ребенок 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, возьмите 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 предлагают сдуть его, чтобы он прокатился по заданной траектории.