

Снятие эмоционального напряжения через игровую деятельность

Январь 2023

воспитатель высшей кв. категории Голоухова О.В.



Малыш, который едва начал ходить, говорить — самая яркая и радостная страница в жизни любого человека. Он тот, ради кого светит солнце, и поют птицы и, глядя на улыбку и счастливое лицо которого самим хочется петь! И вдруг капризы, слезы, истерики, драки во дворе, попытки ударить самых близких и родных. Почему... Родители полны отчаяния. «Кто виноват в этом? Что мы делаем не так? Если он в 2-3 года такой, что же будет дальше? Как бороться с негативными проявлениями?» — эти вопросы мрачной тучей нависают над семейным благополучием, счастливым материнством и отцовством.

Небольшой эпизод из жизни детей. Песочница. Малыши увлечены игрой, пересыпают, копают, пытаются что-то мастерить. Один малыш берет игрушку другого. Хозяин незамедлительно реагирует и пытается отнять. Дело заканчивается дракой и истошными криками обоих.

Откуда в малышах столько агрессии?! Почему нет даже попытки договориться? Ответов много, и каждый из них заслуживает внимания.

Существует мнение о том, что агрессивность наследуется и дети жестоких родителей подвержены более частым и ярким вспышкам агрессии. Если малыш растет в атмосфере грубости, нетерпимости, жестокости, если для доказательства своей правоты родители прибегают к насилию, в ребенке формируется агрессивное начало. Поведение родителей с ребенком и друг с другом — это самый первый и значимый образец для ребенка. Признайтесь, ведь зачастую в гневе ваш малыш отвечает вам вашими же словами и действиями.

Но прежде нам нужно разобраться в своем, родительском поведении.

Укреплению агрессивных форм поведения у ребенка способствуют:

- ♦ скандалы в семье,
- ♦ применение физической силы во время семейных ссор (драки),
- ♦ грубое, жестокое обращение с ребенком,
- ♦ привлечение ребенка к посещению (просмотру) жестоких спортивных состязаний: бокса, боев без правил и т. п.,
- ♦ просмотр боевиков, сцен насилия, как в художественных, так и в мультипликационных фильмах,
- ♦ одобрение агрессивного поведения как способа решения конфликта, проблемы: «А ты тоже его ударь», «И ты сломай», «А ты что, отнять не можешь?!»

Прежде чем делать вывод о поведении ребенка и, в частности, его агрессивных формах, давайте посмотрим на себя со стороны: а может мы сами даем к тому повод?!

Речь пойдет об ответных реакциях ребенка на наши ошибки в общении с ним. Всегда ли мы внимательны к особенностям развития малыша? Не слишком ли мы требовательны к нему?

Многим знакома такая ситуация:

Мама.- Надевай брюки.

Сын.- Не могу.

Мама.- Я сколько раз буду повторять, быстро одевайся!

Сын. -Не могу.

Мама.- Я сказала — немедленно оделся!

*Сын (устрашающим голосом, топая ногами)....*Вариаций у этой ситуации много, а ошибка одна. Не стоит переоценивать возможности ребенка, возлагать на него непосильный груз. Ведь и сами мы станем раздражительны и агрессивны, если перед нами поставим слишком сложную задачу.

Мы хотим, чтобы 2-3-годовалый ребенок находил конструктивные способы выхода из конфликта. Мы в 10 раз старше него, но всегда ли мы правы, конфликтуя с малышом?

Уметь уступить, когда поведение ребенка не несет угрозы ему, вам, окружающим — это один из способов избежать агрессии в ваших взаимоотношениях.

Зачастую агрессивное поведение малыша — реакция на недостаток внимания, а точнее, способ его привлечь. Если малыш тихо играет, занят сам собой, родители в это время с удовольствием смотрят телевизор, занимаются домашними делами. На просьбу: «мама, почитай; папа, давай поиграем» слышен ответ: «позже». А вот если ребенок начал раскидывать, ломать игрушки, визжать, щипаться - родители реагируют мгновенно — нравоучительными беседами, окриками и, нередко, шлепками. А это реакция на поведение, а не на его причину. Попробуйте найти 20-30 минут в день для занятий с ребенком — и вспышек гнева будет меньше.

Большой вред формированию произвольного (осознанного и контролируемого) поведения наносит родительская непоследовательность в воспитании чада. Сегодня вы счастливы, довольны жизнью, и малышу можно все, любой его поступок вызывает у вас умиление и восхищение. А завтра — усталость, конфликты на работе, и детские забавы начинают вас раздражать, ребенку все нельзя. Тут и взрослому впору запутаться, а малышу и подавно. Его ответ — агрессивные реакции: «нельзя, а я все равно буду!»

Кроме того, вспышки гнева и агрессии у ребенка провоцирует несогласованность мамы и папы, а в случае совместного проживания, и бабушки с дедушкой в вопросах воспитания. Если мама идет на поводу у ребенка и покупает ему все, что он попросит, закономерно, что малыш устраивает истерику, если отец отказывает ему. Помните об этом и согласовывайте свои действия.

Правила родительского поведения, способствующие снижению детской агрессивности.

- ◆ Будьте внимательны к чувствам и желаниям своего малыша.
- ◆ Адекватно оценивайте возможности ребенка. Стремитесь во время, ненавязчиво и без излишних наставлений оказывать малышу необходимую помощь. Предоставляйте малышу самостоятельность в делах, которые ему по силам. Умейте идти на компромисс.
- ◆ Будьте последовательны в воспитании ребенка. Помните: в сложной работе быть родителем не бывает выходных. Найдите оптимальный путь воспитания малыша, с которым согласны и папа, и мама, и все, кто участвует в воспитательном процессе.
- ◆ **И самое главное правило: любите малыша просто за то, что он у вас есть, без каких-либо других условий!**

Ребенок в 2-3 года еще слишком мал для того, чтобы воспринимать и использовать на практике теоретические наставления взрослых, но все же **есть способ воспитания у ребенка культуры общения. Это игра.** Да-да, в игре мы можем научить ребенка многому, можно даже сказать, всему. Ведь именно через игру малыш познает окружающий мир. Игра, без преувеличения, средство социализации ребенка.

Как же в игре научить ребенка общаться со сверстниками?

Один из способов — это разыгрывание сложных ситуаций с игрушками. Один медвежонок ударил другого, кукла отняла у зайчика игрушку и т. д.

Разыгрывайте те ситуации, которые чаще всего вызывают вспышки агрессии у вашего ребенка. Сначала берите на себя все роли, пусть это будет спектакль, за которым ребенок будет просто наблюдать. Затем предложите ему самому стать активным участником действия. Но осторожно! Не заглушите инициативу ребенка излишней требовательностью и назидательностью. Понаблюдайте за поведением ребенка, за тем, как он играет роль, а затем, в следующий раз, взяв роль на себя, больше внимания уделите тем моментам, где ребенок ошибся, не смог усвоить каких-то правил.

Еще один замечательный прием — предоставить детям возможность научить игрушки правильно себя вести. Пусть ребенок подскажет двум котикам, как быть, если игрушка всего одна, а поиграть хотят оба. Расскажет собачкам, можно ли кусать друг друга, и т. д. Малыш в этой ситуации чувствует себя взрослым, авторитетным, компетентным. Повышается его самооценка.

И для этого тоже есть замечательные игры, позволяющие малышу идентифицировать себя со сверстниками. Это игры, где дети выполняют вместе одинаковые движения, например, прыгают, как зайчики, «летают», как самолеты, «клюют» зернышки, как воробьи, и т. д.

Все перечисленные выше приемы просты и доступны каждому родителю.



Желание и терпение помогут вам предотвратить укрепление агрессивности как формы поведения у вашего малыша.

(по материалам открытых источников)