

Игры для агрессивных детей

Январь 2022

педагог-психолог 1 кв. категории Коннова Н.П.



++

У маленьких детей агрессивность соседствует с самоутверждением. Агрессивным поведением, истериками, отчаянием, плачем ребенок частенько испытывает родителей на прочность, проверяет, где та грань, через которую переступить ему уже не позволят. Это очень непростое время для семьи. Так и хочется отшлепать неслуха за такие «концерты», особенно если это случилось в магазине или на улице. Мама и папа проходят экзамен на родительскую зрелость. Если они неправильно реагируют на такое «ненормальное» поведение, очень строго наказывают, применяют физические наказания, то результат будет прямо противоположный ожидаемому.

Малыши просто еще не знают, что такое правильное и неправильное поведение. Конфликт «хочу – нельзя» вызывает протест. Ребенок зачастую не понимает, а зачем ему вообще слушаться и делать то, что требуют взрослые.

Истерика и агрессия у детей дошкольного возраста – это способ показать и выразить свое возмущение и негодование, метод борьбы с волей родителей.

Если не принимать решительных мер, агрессия у детей дошкольного возраста может стать чертой характера и принести много неприятностей человеку во взрослой жизни.

Детская агрессия проявляется в разнообразных формах. Ее главная отличительная черта – отношение к сверстникам. Агрессивные дошкольники неспособны понять чувства других детей. Они проявляют к ним невнимание, злорадствуют при чужих неудачах, неспособны помочь, поделиться, посочувствовать.

Все дети ссорятся, обижаются, спорят, иногда дерутся. Большинство со временем учатся миролюбивому способу разрешения конфликтов. В 5-6 лет еще можно и нужно проводить коррекцию агрессивного поведения. Здесь важна система и тесная работа семьи и детского сада.

Коррекция агрессивного поведения дошкольников трудна и многогранна. Требуется огромное терпение, знаний, любви и уважения к ребенку. Нужно всегда помнить, что вспышку агрессии может вызвать публично высказанное пренебрежительное замечание или нетактичная критика.

Как известно, предупредить легче, чем лечить. В этом заключается профилактика агрессивного поведения дошкольников. Самое важное – любовь, любовь и еще раз любовь к своему малышу. Надо быть взрослым и мудрым родителем. Всегда становиться на сторону своего ребенка. Учиться сохранять выдержку и спокойствие в любых ситуациях с детьми, не поддаваться на их провокации. Уметь предоставлять выбор. Иногда проигнорировать истерику, а потом дать выплакаться. Крепко-крепко обнять. Отвлекать. Просто предложить что-нибудь вкусное. Очень часто голод и усталость могут быть причиной агрессивной вспышки.

Таких детей важно научить видеть в сверстниках друзей и партнеров. Их нужно привлекать к совместным играм и коллективным занятиям. Они должны научиться справляться со своей агрессией цивилизованными способами. Запрет на агрессию может привести к аутоагрессии. Обязательно исключить или ограничить фильмы и игры с элементами насилия. Читать добрые сказки. Учить на примерах литературных героев. Энергии нужно дать выход. Лучший способ – спорт и спортивные игры. Такие дети должны физически уставать.

Психологи предлагают игры для снятия агрессии:

«КУЛАЧОК»



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

Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрессии и мышечной релаксации.

«ПЫЛЕВЫБИВАЛКА»

Отличная игра, чтобы на физическом уровне дать выход агрессии. Берем мягкую подушку среднего размера и просим ребенка помочь выбить пыль из нее. Ребенок может делать с подушкой все, что угодно: бить ее руками, пинать, подбрасывать, даже кричать.

«ПОДЕРЕМСЯ?»

Вооружитесь вместе с ребенком небольшими подушками и устройте бой. Для создания веселой атмосферы можно включить музыку. Перед игрой договоритесь о правилах: драться можно только подушками, обзывать нельзя. Если кто-то распускает руки или говорит грубости – игра прекращается. Строго следите за правилами.



«УХОДИ, ЗЛОСТЬ, УХОДИ!»

Играющие ложатся на ковер. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 мин., затем по команде взрослого ложатся в позу звезды, широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку - 3 мин.

«ИГРА В СНЕЖКИ». Ребёнку предлагается скомкать листы бумаги и бросать ими друг в друга.

«ФЕЙЕРВЕРК»

Заготовьте пачку цветной бумаги, которую вы отдадите на «растерзание» ребенку. Суть игры в том, что ребенок сначала рвет листы бумаги на кусочки, а затем подбрасывает обрывки вверх. Самое главное – приготовить побольше бумаги, чтобы ребенок играл до тех пор, пока не иссякнет интерес, а потом нужно вместе ликвидировать последствия игры с пола.



«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!»

«МЯЧИК, КАТИСЬ!»

Теннисный мячик кладется на ровную поверхность. Ребенку предлагают сдуть его, чтобы он прокатился по заданной траектории. Игры с участием дыхательных элементов психологи считают самыми эффективными.



«ШТОРМ»

Можно играть в эту игру во время купания, а можно просто набрать воды в глубокую и широкую емкость, вообразить, что это море, и предложить ребенку устроить шторм. Ребенок должен дуть на воду так, чтобы получались волны.

«ПОВЕЛИТЕЛЬ ВЕТРА»

Садимся напротив ребенка и объявляем его повелителем ветра. Его задача – дуть как можно сильнее. Мама в это время подыгрывает малышу, изображая, как ее сдувает с места, и изо всех сил сопротивляясь порывам ветра.

«УПРЯМЫЙ ОСЛИК»

Лучше всего малышу лечь на что-то мягкое, чтобы не отбить себе пяточки. Итак, ребенок укладывается, например, на кровать, поднимает ноги и с силой опускает их вниз, на каждый удар произнося «нет!», «ни за что!», «никогда!» и т.д.



«МЕШОЧЕК КРИКОВ»

Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом.

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен - словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый «мешочек криков» вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрывать» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек

должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в «баночку криков» или даже «кастрюлю криков», желательно с крышкой.



«КАРАКУЛИ-МАРАКУЛИ»

Можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева, тогда агрессия найдет выход в творчестве.

Предложить ребенку нарисовать на листочке то плохое, негативное, что беспокоит, тревожит («каракули-маракули», обязательно «заземлить» рисунок (провести внизу листа линию-«землю» и соединить получившиеся каракули с этой линией, и преобразовать эти каракули во что-то позитивное, веселое. Можно нарисовать несколько рисунков подряд, обязательно используйте цветные карандаши.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВОЙСТВ ВОДЫ, ГЛИНЫ И ПЕСКА

Так, когда ребенок лепит фигурку обидчика из глины, он испытывает ощущение контроля ситуации: он может ее создать, сплющить, растоптать и, при желании, снова восстановить (можно применять пластилин).



Игры с песком также привлекательны для детей своей «обратимостью». Можно глубоко закопать фигурку, символизирующую обидчика или гнев самого ребенка, попрыгать сверху, полить водой, наложить камней, а когда гнев утихнет, ее снова можно откопать, почистить и использовать в других играх.

Кроме того, работа с сыпучим песком и податливой глиной сама по себе успокаивает ребенка, он больше сосредоточивается на своих тактильных ощущениях, переключается с одних внешних раздражителей на другие.

Также хорошо использовать воду для снятия напряженности и агрессивности детей. Кроме отлично действующего в этом случае плавания, можно применять игры с водой. Например, устроить гонки кораблей. Каждый участник должен подгонять свой корабль, дуя на него из трубочки и не дотрагиваясь руками. Можно придумать что-то вроде водного бильярда, сбивая плавающие пластмассовые или резиновые шарики с помощью других шаров. Также хороши варианты «водной войны», например обливания из брызгалок, сбивание плавающих кораблей противника струей воды и т. п. Словом, любые интересные занятия с водой годятся для снижения агрессивности, недаром «ушат холодной воды» издревле считался эффективным способом усмирения разбушевавшихся взрослых. Но при работе с детьми во все «водные процедуры» лучше внести элемент игры.

Чтобы понять, какие из игр более эффективны для вашего ребенка и интересны ему самому, нужно попробовать все варианты. Играя, не зацикливайтесь на том, что вы делаете это для преодоления агрессии. Наслаждайтесь процессом и давайте волю эмоциям – это очень важно для достижения хорошего результата.

(по материалам открытых источников)