

Справляемся с агрессией и тревогой вместе с ребенком.

Агрессивное поведение детей часто пугает взрослых. Но это нормальный этап развития. Причина агрессивного поведения в том, что дети младшего возраста еще просто не умеют справляться со своими эмоциями и переутомлением от повышенных нагрузок. Задача родителей помочь своему ребенку и постараться направить негативные эмоции в нужное русло с помощью игр и простых упражнений.

Ниже представлены игры, которые может использовать каждый родитель со своим ребенком или детьми для того чтобы снять агрессию, тревогу, сплотить отношения между братьями и сестрами.

«Планеты»

Цель • предоставить ребенку возможность отреагировать агрессивные чувства и способствовать развитию у них навыка самоконтроля.

Ребенку предлагается путешествие по различным планетам, каким — он должен придумать сам. Взрослый раскладывает на столе вырезанные из бумаги круги разного размера — планеты — и просит ребенка/детей придумать им названия и представить себе людей, которые на этих планетах будут жить. Далее ребенок/дети вместе со взрослым путешествуют по планетам, взаимодействуют с существами, которые их населяют. Каждый из детей является хозяином одной планеты. Он определяет характер ее обитателей, основные конфликты на планете и т. п. Когда все дети «прибывают» на его планету, он играет роль местных жителей, которые либо вступают в контакт с гостями, либо конфликтуют с ними, к примеру, заставляя все время учиться или работать, и т. п.

«Маленькие человечки»

Цель • способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.

Для проведения упражнения взрослый заранее готовит вырезанных из плотной бумаги маленьких человечков: мужчину и женщину.

Детям предлагается раскрасить их, придумать им имя, а затем разыграть какую-нибудь историю, в которой бы присутствовали злые люди.

«Рисование кусочками»

Цель • предоставить детям возможность проявления реальных чувств.

Это упражнение полезно детям с деструктивной, берущей свое начало в раннем возрасте (от года до трех лет) агрессивностью. Такие дети любят любые процессы разрушения — рвать, ломать, резать и т. п. В то же время они могут испытывать трудности в рисовании из-за страха сделать ошибку.

Им будет полезно следующее упражнение.

Ребенку предлагается сначала разрезать листы цветной бумаги на мелкие кусочки, а затем сделать из них любую аппликацию на чистом листе. После этого можно составить рассказ по выполненной аппликации.

«Лабиринт страхов»

Цель • предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха. Детям дается рисунок, на котором изображен пустой лабиринт. Предлагается «заселить» его страшными персонажами. После выполнения задания дети показывают свои работы, рассказывают о них. Ведущий старается сделать так, чтобы работы вызвали неагрессивный смех детей.

«Парикмахерская»

Цель • снизить степень страха через придание объектам страха несвойственных им, непривычных характеристик. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и представить себе какое-нибудь страшное существо, которого обычно боятся все дети. Затем он рисует то, что представил. После этого взрослый рассказывает, что это существо — девушка, которая собирается выйти замуж. Поэтому ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу. Ребенок выступает в роли парикмахера, а затем визажиста, то есть рисует ей красивую прическу, подкрашивает глаза, надевает серьги и т. п. Если это существо мужского пола, то можно сделать красивую стрижку, нарисовать модный галстук, пиджак и т. п.

«Страшная сказка по кругу»

Цель • помочь детям довести страх до гротеска. Дети при помощи ведущего, по очереди добавляя каждый по 1-2 предложения, сочиняют страшную сказку. Сказка должна «нагромоздить» так много страшного, чтобы обратить страшное содержание в смешную противоположность. Например: «Алеша по дороге в школу увидел собаку. Она оказалась громадной. Она была к тому же очень голодна. Алеша очень испугался. Собака с оскаленной пастью бросилась к Алеше. Алеше некуда было спрятаться. Он снял рюкзак и стал туда залезать, чтобы спрятаться от собаки. Собака начала страшно лаять. Алеше от страха захотелось в туалет. Потом он начал громко кричать: "Помогите!" Собака испугалась его и убежала. Оказывается, она почуяла запах бутерброда из Алешиного рюкзака и ждала, что он угостит ее».

С уважением,
педагог-психолог Закотенко Н.В.