РАДИЦИОННЫЙ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ КОНТЕНТ ВЫХОДНОГО ДНЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ СВЕРДЛОВСКОГО ОБЛАСТНОГО РОДИТЕЛЬСКОГО КОМИТЕТА (СОРК)  
  
В возрасте 2-4 лет малыши иногда становятся неуправляемыми и агрессивными. Предлагаем несколько игр, с помощью которых можно помочь ребенку выплеснуть негативные эмоции.  
  
Психологи утверждают, что нельзя подавлять негативные эмоции. Что же делать? Надо найти для них выход!  
  
❓ Откуда берется 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.  
  
1. Обстановка в семье.  
⬇  
Если папа и мама ругаются и спорят, ребенок принимает это на свой счет. Как мыслит ребенок: «Они ругаются, значит, я плохой».  
  
2. Физическое и моральное наказание, унижение, психологический отказ от ребенка.  
⬇  
Например, в надежде ускорить действия ребенка мамы часто говорят: «Я сейчас уйду, а ты останешься». Страх разлучения с мамой – самый страшный для ребенка. Если она пользуется такими приемами, малыш находится в постоянном стрессе.  
  
3. Неблагоприятная обстановка в детском саду или в школе.  
⬇  
В группе есть дети-агрессоры, которые провоцируют малыша на постоянную защиту или воспитатели пользуются угрозами для достижения своих целей.  
  
4. Непринятие чувств ребенка, запреты выражать грусть, обиду, горечь.  
⬇  
Ребенку говорят: «Фу, какая ты некрасивая, когда плачешь!» или «Не реви, ты же мальчик!». Если эмоции не прорабатываются, они накапливаются и выливаются в агрессивное поведение.  
  
5. Повышенная тревожность малыша.  
⬇  
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:  
  
👉 он 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 и 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 могут играть и родители, и сами дети в садике. Чем большим количеством времени вы располагаете, тем лучше: малыш первое время будет подолгу заигрываться в «Салют» и «Упрямого барашка».  
  
Игра ⃣ «Обзывалки»  
  
Мама и ребенок встают друг напротив друга и кидают друг другу мяч. Когда ребенок кидает, он может назвать маму словом, которое разрешено, например, «Ты капуста!» – «А ты помидор!» и т.д.  
  
Игра ⃣ «Пыль».  
  
Предложите ребенку выбить пыль из подушки. Пусть он колотит ее, кричит.  
  
Игра ⃣ «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 ⃣ «Снежки».  
  
Предложите ребенку комкать листы бумаги и бросать ими друг в друга. Установите правила, например, не кидать "снежок" в лицо.  
  
Игра ⃣ «Салют».  
  
Ребенок рвет бумагу и с силой бросает ее вверх. Потом все вместе убирают мусор с пола.  
  
Игра ⃣ «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.  
  
Игра ⃣ «Лягушка».  
  
Если малыш любит купаться, предложите ему дуть на поверхность воды, чтобы получились волны. Усилия ребенка должны быть достаточно интенсивными.  
  
Игра ⃣ «Ураган».  
  
Сядьте напротив малыша 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 ⃣ «Упрямый барашек».  
  
Малыш ложится на пол и с силой выпрямляет ноги, в воздух или бьет ими об пол. На каждый удар он может говорить «Нет!».