

Агрессивный ребёнок – не редкое явление в современном мире.

К сожалению, для многих родителей это большая беда, с которой они сталкиваются дома при воспитании своего ребёнка, а также в детском коллективе, когда их любимый малыш находится на одной территории с ребёнком, проявляющим агрессию.

Помочь ребенку выразить агрессию так, чтобы никто не пострадал, лучше всего через игры. Психологи выделяют специальные игры, в процессе которых можно проработать агрессивное поведение, выплеснуть эмоции. Эти игры подходят и для целой группы детей, и для того, чтобы играть маме наедине со своим малышом. Лучше всего для игр выделить отдельное время и никак его не ограничивать. Не исключено, что от некоторых игр поначалу ребенка будет не оторвать.

**«Обзывашки».** Для игры нужен небольшой мячик. Встаем с ребенком друг напротив друга и начинаем перекидываться мячом. На каждый бросок кидающий должен назвать соперника “обидным” словом. Правда, слово это должно быть условно обидное: не грубые ругательства, а обычные слова, например: «Мама редиска!» – «Ваня арбузик!» и т.д.

**«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.  
  
  
© Я Ваша Кроха

**«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, обзываться нельзя. Если кто-то распускает руки или говорит грубости – игра прекращается. Строго следите за правилами.  
  
Источник: <https://razvitie-krohi.ru/psihologiya-detey/detskaya-agressiya-i-10-igr-dlya-ee-ustraneniya.html>  
© Я Ваша Кроха.

**«Обстрел снежками».** Заготовьте с ребенком «снаряды»: в качестве снежков можно использовать скомканную бумагу. Бросайтесь друг в друга бумажными снежками, не забывая прятаться в укрытия и уворачиваться от «снарядов» соперника. Дети такую «войнушку» очень любят и готовы играть в нее очень долго.  
  
Источник: <https://razvitie-krohi.ru/psihologiya-detey/detskaya-agressiya-i-10-igr-dlya-ee-ustraneniya.html>  
© Я Ваша Кроха

**«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.

**«Катаем мячик»**. Берем теннисный мячик и укладываем его на поверхность так, чтобы он никуда не укатывался. Задача ребенка – дуть на мяч, чтобы тот сдвинулся с места. В более сложном варианте можно придумывать разные траектории и пытаться силой дуновения катить мячик именно по ним. Глубокий выдох, который неизбежен в такой игре, очень хорошо расслабляет все мышцы и успокаивает, поэтому дыхательные упражнения очень эффективны при работе с агрессией.  
  
Источник: <https://razvitie-krohi.ru/psihologiya-detey/detskaya-agressiya-i-10-igr-dlya-ee-ustraneniya.html>  
© Я Ваша Кроха

**«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.  
  
Источник: <https://razvitie-krohi.ru/psihologiya-detey/detskaya-agressiya-i-10-igr-dlya-ee-ustraneniya.html>  
© Я Ваша Кроха

**«Домашний футбол»**. Для игры нужна маленькая подушка или тряпичный мяч (чтобы в случае чего не разбить люстру). Ребенок и мама (или папа) играют в футбол, предварительно договорившись о том, что можно делать в игре, а чего нельзя. Смысл в том, чтобы дать ребенку вволю попинать, покидать мяч.

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.

#агрессия#развитие#безопасное\_поведение#психология#надежда#центр#дети#социальнаясфера#пустьнасузнают#курская#ставропольскийкрай

Педагог – психолог отделения социальной

диагностики и социально – правовой помощи

Д.И. Титова