

# Игры на снижение агрессии

Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать других. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокаиваются до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку. Например, такой ребенок будет сознательно одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит ее крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешения и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли, очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребенка единственный механизм «выхода» психо-эмоционального напряжения, скопившейся в внутренней тревожности.

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Только поняв и приняв это, взрослые «догадаются», что ребенок ни в чем не виноват, и если его не будут обижать, то он будет доброжелателен и приятен в общении. Обнаружив у своего ребенка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в описанные в данном разделе игры, полезными будут и игры из разделов о нарушениях в общении и использовании методов художественного творчества, танцевальной и двигательной терапии.

## *«Подушечные бои» (для детей с 5 лет)*

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за. . .»

Замечание: Игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

## *«Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет)*

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

## *«Детский футбол» (для детей с 4 лет)*

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

Замечание: Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

## *«Падающая башня» (для детей с 5 лет)*

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом запрыгнуть на нее, издавая победные крики, типа: «А-а-а», «Ура!» и т. д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены.

Замечание: Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т. д.

### ***«Уходи, злость, уходи!» (для детей с 4 лет)***

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

Предостережение: Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

### ***«Тигр на охоте» (для детей с 5 лет)***

Взрослый – тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получают шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5 – 6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

### ***«Переезд» (для детей с 5 лет)***

Вместе с ребенком осмотрите помещение, где вы играете. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Передвиньте стулья, столы – все, что под силу, поменяйте вестами книги, игрушки, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так, чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится. Если было лучше, потрудитесь и верните все на свои места.

### ***«Час тишины и час «можно»» (для детей с 4 лет)***

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т. д.

Замечание: «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

### ***«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)***

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а . . . овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А ты – тыква» и т. д.

Замечание: Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.