

Одним из методов борьбы с агрессией является переключение. Переключить внимание ребёнка можно на игру. Игра – самый лучший способ весёлого и занимательного времяпрепровождения, а также это лучший способ снять эмоциональное напряжение, тревоги, страх. На смену агрессии в игре приходит уверенность в себе, развивается позитивная самооценка, укрепляется эмоциональная сфера ребёнка.

Игры освобождают ребёнка от накопившейся негативной энергии. Конечно, всякая другая игра, например подвижная, также снимает агрессию, но часто у родителей после тяжёлого рабочего дня нет сил бегать по квартире с ребёнком или пойти с ним на улицу. Данные игры минимизируют деятельность взрослого в игре с детьми, не требуют много места и особого оборудования. Предлагайте ребёнку поиграть, если вы видите, что для него "всё не то и не так", когда он злится или скучает, или когда он сам просит вас поиграть с ним.

Играя, соблюдайте следующие правила:

1. Всякий раз обязательно хвалите ребёнка: "Хорошо!", "Молодец!", "Умница!", "Как у тебя здорово получается!", "Смотри, как нам интересно!"
2. Атмосфера в процессе игры должна быть обязательно положительной. Наслаждайтесь игрой сами! Она снимет напряжение, раздражение, усталость.
3. Даже самые неожиданные и странные ответы ребёнка – хорошие! В игре нет "правильного" или "неправильного". Хорошо то, что оригинально и нестандартно.

ИГРА "ДА И НЕТ"

Цель: снять у ребёнка состояние апатии, усталости, пробудить жизненные силы.

Оборудование: небольшой колокольчик.

Ход игры. Самое замечательное, что в игре задействован только голос. Вы с ребёнком должны будете вести воображаемый бой словами. Решите, кто начнёт и скажет слово "да", а другой будет говорить слово "нет". Весь ваш спор будет состоять из двух этих слов. Начать нужно очень тихо, вполголоса и далее увеличивать громкость до тех пор, пока кто-то из вас двоих не решит, что громче уже некуда. Тогда он возьмет колокольчик и позвонит. Звон колокольчика – сигнал к тому, что нужно замолчать и почувствовать, как приятно побыть в тишине. Если захотелось поиграть ещё, можно продолжить, поменявшись словами.

ИГРА "КЛЯКСЫ"

Цель: снять у ребёнка страх и состояние агрессии.

Оборудование: чистые листы бумаги, жидкая краска (можно гуашь).

Ход игры. Вы предлагаете ребёнку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть "кляксу" на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы "клякса" отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа полученная двухсторонняя "клякса". Агрессивные или подавленные дети выбирают тёмные цвета и видят в своих "кляксах" агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение "страшного рисунка" агрессия ребёнка выходит, он освобождается от отрицательной энергии.

Родители должны брать для своей "кляксы" обязательно светлые краски и придумывать приятные, спокойные ассоциации (бабочки, сказочные цветы, деревья и т. д.)

ИГРА "ПОВТОРИ ЗА МНОЙ"

Цель: снять у детей усталость, агрессию.

Оборудование: карандаши.

Ход игры. Вы выстукиваете карандашом по столу ритм какой-то песни. Затем просите ребёнка повторить этот ритм. Если ритм повторён правильно, вы с ребёнком его простучите вместе. Затем ребёнок задаёт свой ритм, и вы его повторяете. Можно задание усложнить, попросив определить, какая это песня.

¹ Внимание! Детская агрессия./ Е. А. Земцова, старший преподаватель кафедры частных методик ИПК и ПК БГПУ имени Максима Танка. По материалам журнала «Рюкзачок» <http://mir.pravo.by/library/edu/roditel/childrens-aggression/>

ИГРА "ОПРЕДЕЛИ ИГРУШКУ"

Цель: переключить внимания детей с агрессии на игру, развивать мышление и речь.

Оборудование: игрушки.

Ход игры. Предложите ребёнку принести 5–6 разных игрушек, разложить их перед вами и придумать загадку про какую-нибудь из них. Вы разгадываете, какая это игрушка. Если отгадаете правильно, ребёнок её убирает. И так далее. Придумывать загадки можно по очереди, меняясь местами. Это очень интересно. Дети 6–7 лет любят придумывать загадки.

ИГРА "РУБКА ДРОВ"

Цель: дать возможность детям почувствовать свою агрессивную энергию и выбросить её через движение.

Ход игры. Предложите взять ребёнку в руки воображаемый топор. Покажите, как топором рубят дрова. Попросите ребёнка показать, какой толщины кусок бревна ему бы хотелось разрубить. Скажите, что нужно поставить бревно на пень, поднять топор высоко над головой и опустить его на бревно, громко вскрикнув "Ха!". Затем поставьте чурку перед ребёнком и предложите рубить её 2–3 минуты. В конце он должен сказать, сколько чурок перерубил.

Можете рубить дрова вдвоём, троём, то есть всей семьёй. Тогда каждый должен сказать, сколько дров он нарубил.

ИГРА "ТУХ-ТИБИ-ДУХ"

Цель: снять у детей негативные эмоции.

Ход игры. Вы говорите: "Вижу, у тебя плохое настроение. Я знаю одно волшебное заклинание против дурного настроения. Нужно сделать вот что. Ходи по комнате и сердито-пресердито произноси: "Тух-тиби-дух!" Затем подойди ко мне и тоже сердито-пресердито произнеси это заклинание, затем к маме (папе). Есть один запрет: нельзя смеяться. Повторять заклинание до тех пор, пока оно не подействует".

ИГРА "ПОСЛОВИЦЫ"

Цель: снять у детей усталость, раздражение, развивать воображение, речь, мышление.

Ход игры. Вы предлагаете ребёнку либо показать, изобразить простую пословицу, либо объяснить, как он понимает её смысл.

Например, пословицу "Тише едешь – дальше будешь" дети интерпретируют так: надо ехать тихо, тогда быстрее приедешь домой.

Пословицы:

Семь раз отмерь, один – отрежь
Дело мастера боится
На все руки мастер
Картошка поспела – берись за дело
Без труда не выловишь и рыбку из пруда
Больше дела – меньше слов

Без работы пряников не купишь
Чтобы не ошибиться, не надо торопиться
Будешь книги читать, будешь всё знать
Ученье свет, а неученье – тьма
Дом без книги, что без окон
Горе есть – горюй, дело есть – работай
Заработанный хлеб сладок

ИГРА "РАЗРЫВАНИЕ БУМАГИ"

Цель: снизить напряжение, уровень тревоги у детей (дошкольники, младшие школьники), выбросить негативные эмоции.

Оборудование: старые газеты.

Ход игры. Предложите ребёнку рвать бумагу на кусочки разного размера и бросать их в центр комнаты. Вы можете тоже рвать бумагу вместе с ним. Когда куча в центре комнаты станет большой, пусть ребёнок поиграет с ней, подбрасывая кусочки вверх, разбрасывая их или прыгая на них.

УПРАЖНЕНИЕ "ТРИ СЛОВА"

Цель: снять усталость у детей, переключить внимание, развивать мышление.

Ход игры. Предложите составить как можно больше предложений, включающих следующие слова, то есть в каждом предложении обязательно должны быть все три данных слова:

озеро, медведь, карандаш;
лица, книга, фартук;
мяч, небо, цветок;
очки, сумка, велосипед.