

Как помочь ребенку выразить (выплеснуть) гнев.

- ✓ Громко спеть любимую песню.
- ✓ Пометать дробтики в мишень.
- ✓ Попрыгать на скакалке.
- ✓ Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
- ✓ Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячиком.
- ✓ Пускать мыльные пузыри.
- ✓ Устроить бой с боксерской грушей.
- ✓ Пробежать по коридору детского сада или школы.
- ✓ Полить цветы.
- ✓ Быстрыми движениями стереть с доски.
- ✓ Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
- ✓ Погоняться за кошкой или собакой.
- ✓ Пробежать несколько кругов вокруг дома.
- ✓ Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
- ✓ Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей).
- ✓ Постирать белье.
- ✓ Отжаться от пола максимальное количество раз.
- ✓ Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет».
- ✓ Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
- ✓ Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем заштриховать.

Найти помощь и поддержку в решении проблем, возникших

в Вашей семье,

Вы можете, обратившись

к специалистам

Службы сопровождения

опекунов (попечителей)

несовершеннолетних лиц

Муниципальное образовательное учреждение

Городской Центр психолого – медико – социального сопровождения, диагностики и консультирования детей и подростков

«Гармония»

152610, г. Углич,

ул.З.Золотовой, д.42

тел. 5-05-11

Муниципальное образовательное учреждение
ПМСС – Центр «Гармония»

Агрессивный ребенок.

Что делать?



Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессивному поведению.



Агрессия – это намеренные действия, направленные на нанесение физического или психического вреда человеку, группе людей или животному.

Вспышки агрессии и раздражения бывают как у детей, выросших в обычной семье, так и приемных детей. Это один из способов манипулировать родителями и другими взрослыми, достижения собственных целей.

Самым эффективным способом борьбы со вспышками агрессии у ребенка является лишение его зрителя. Если родители остаются невозмутимыми, то ребенок вряд ли попытается повторить такое представление. Родителям, игнорирующим вспышку раздражения у ребенка не стоит упоминать о ней после того, как ребенок успокоится, им следует разговаривать с ребенком так, как будто ничего не произошло.



Когда ребенок маленький, не стоит оставлять его во время истерики одного. Это может быть небезопасно. Многие психологи не рекомендуют в момент ярости поднимать ребенка с пола и насильно брать его на руки. Но если ребенок сам просится на руки, следует выполнить его просьбу. Однако любые наказания в этот момент будут преждевременны.

Игры для агрессивных детей

Приводимые ниже игры помогут вам научить ребенка приемам саморегуляции и самовладания, будут способствовать развитию эмоциональной сферы ребенка, умений чувствовать переживания другого человека и взаимодействовать с окружающими.

Игра «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ»

(для детей 7 – 12 лет).

Перед ребенком раскладывается набор карточек с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях. Ребенок должен ответить на вопрос «Какие чувства изображены на картинках?». После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии. Как он чувствовал себя, находясь

в этом состоянии? Хотел бы он снова вернуться в это состояние? Можно попросить ребенка нарисовать те чувства, которые он испытывает больше всего, которые ему больше нравятся, которые он испытывал раньше и которые он испытывает в последнее время. Можно спросить ребенка, что он может сделать, чтобы испытать как можно больше положительных чувств и не испытывать отрицательных.

Игра «МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ»

(для детей 5-10 лет).

Взрослый предлагает ребенку представить, что он превратился в маленькое доброе привидение и ему захотелось немного похулиганить. Когда взрослый громко хлопает в ладоши, ребенок должен как можно громче пугать окружающих, делать страшное лицо и угрожающие позы. Когда взрослый тихо хлопает в ладоши, ребенок должен произнести «У-у-у». В конце игры взрослый говорит, что ребенок превращается из привидения обратно в самого себя.

