

Игры и занятия с детьми для снятия агрессии

1. Сшейте или купите большую мягкую игрушку или подушку. Придумайте ей имя. Когда у малыша появится желание покусаться, потолкаться, стукнуть, познакомьте его с игрушкой и объясните, что папу, маму, бить нельзя (сказать четко и строго), а подушку - можно.
2. Очень полезно для снятия агрессии игры с водой, песком, глиной. Летом разрешите даже очень маленькому ребенку повозиться в песке, с водой. В холодное время года это можно заменить купанием в ванне. Дети постарше с удовольствием переливают воду из одной емкости в другую. Обеспечьте им условия для этого занятия.
3. Хорошо снимает напряжение лепка из глины и пластилина. Начинайте обучать мять в кулачке пластилин, глину как можно раньше. Не бойтесь, что малыш испачкается или весь дом будет в пластилине. Просто будьте рядом и обучайте с самого начала соблюдению определенных правил лепки (на картоне, в одном месте).
4. Подвижные игры. Учите ребенка снимать напряжение через направленную игру: догонялки, прыгалки, зарядку.
5. Массаж. Перед сном, после купания, делайте малышу легкий массаж спины, ножек, ручек, лица. Если на что-то ребенок реагирует отрицательно, то не настаивайте.
6. Рисование красками, лучше пальцами, хорошо снимает напряжение, создает положительный эмоциональный настрой. Будьте готовы к тому, что одежду ребенка придется стирать. Лучше такие рисунки делать на большом листе бумаги или старых обоях.

Источник: Н.М. Метенова «Родителя о детях», Ярославль, 2018 год.