

«Как снять агрессию?»

В большинстве случаев детская агрессия – естественная вещь. У ребенка она может возникнуть по любой причине: не получается что – то сделать; хочется еще поиграть; толкнули или забрали игрушку; лучший друг отказывается встать в пару. Что в такой ситуации делать взрослому? Проблему детской агрессии можно решить, если:

- Взрослый учит малыша понимать и узнавать свои эмоциональные реакции: «Я вижу, ты сердисься».
- Взрослый выясняет причины агрессии и устраняет их, объясняя ребенку, почему возникла конфликтная ситуация.
- Взрослый показывает ребенку варианты решения проблемы.
- Взрослый учит ребенка выражать свой гнев в социально приемлемых формах.

Любая человеческая эмоция имеет телесное выражение – напрягаются определенные группы мышц. При агрессии напрягается все тело, а руки сжимаются в кулаки. Так наше тело мобилизуется для атаки. Если дальше не происходит физического действия, то злость и гнев остаются в нашем теле в виде напряжения, снять которое позволяют специальные упражнения и игры.

Для снятия агрессии и напряжения можно предложить следующие упражнения:

- Наносить удары в воздух.
- Стучать по полу ступнями ног.
- Бить мяч с силой об стенку, чтобы мяч вернулся обратно.
- С силой сжимать ненужную бумагу, скатывая ее в «снежок» и бросать.
- Ломать пруты.
- Рвать бумагу на клочки.
- Покричать в стаканчик или пакет.
- Бить подушку.



В парах поссорившихся детей возможны упражнения:

- Прокатывать два мяча навстречу друг другу, так чтобы мячи столкнулись.
- Упираясь руками в руки соперника, заставить его сойти с места.

*Подготовила воспитатель Блинкова Е.А.,
по материалам статьи «Советы специалиста».
Журнал «Дошкольное образование», 2015г. №3.*