

Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные упражнения.

1. Стройте вместе с ребенком «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.

2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева.

3. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

4. Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

- чашка (в нее можно кричать);
 - листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
 - пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
 - подушка (ее можно кидать, бить, пинать).
- Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

Все эти «чудо-вещи» могут быть использованы и взрослыми!!!

5. Игра «Обзывалки». Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч, обзывайтесь необходимыми словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты – одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.

Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, ребенок назовет обидчика «огурцом» (а не ...), Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение.

Агрессия... И как бороться с нею?
Когда её с годами всё труднее
Извлечь, изъять из сердца человека...
А человек со злом в душе – калека...

Когда мы о хорошем забываем,
Агрессию зовём и развиваем,
Весь мир чернеет, как с приходом ночи
И небо нам недоброе пророчит...

Эмоции играют злую шутку
И потеряв контроль хоть на минутку,
Мы совершаем жуткие поступки,
Перемолов добро, как в мясорубке...

Мы рушим отношения былые,
На правду и неправду очень злые...
Мы выключаем солнце над собою
И называем боль своей судьбою...

Агрессия... Давайте вместе с вами
Посмотрим вверх на солнце с облаками...
Дадим надежду тем, кто с нами рядом,
А сгоряча судьбу решать не надо...

Давайте – не разрушим, а построим!
Давайте – не разделим, а удвоим...
Вот стих к людской агрессии с протестом...
Добро на воле, злоба – под арестом...

*Составил педагог-психолог:
Сухомлинова Мария Владимировна*

Источник: <http://nsportal.ru>

*Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и
мариинскими классами»*



Дети и агрессия

Памятка для родителей



Типы агрессии у детей и способы построения отношений.

1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.

Такие дети часто, воспитываясь в семье по типу «кумира» или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными. Стимулируйте умение у детей признавать собственные ошибки. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия.

2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.

Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. Помогите ребенку разрядить психическое напряжение. Стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

3. Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением.

Возможно взрослый уже не образец для подражания, как раньше; ребенку скучно, нечем заняться, и он переносит на вас собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение. Попробуйте решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него.

4. Агрессивно-боязливый ребенок.

Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы. «Работайте» со страхами, моделируйте, т.е. создавайте опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее.

5. Агрессивно-бесчувственный ребенок.

Такой ребенок часто раздражается или равнодушен. Толкается, дерется, и ему трудно понять, что обиженному, плохо или больно. Старайтесь стимулировать гуманные чувства: обращайте внимание на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь.



Всем известно, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Учите управлять ребенка своим эмоциями

✚ можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив

✚ можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои сила и выдержка. Ты – лев!»

✚ если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 10

Правила экстренного вмешательства в конфликт:

✚ демонстрируйте спокойное отношение в случае незначительной агрессии

✚ акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности

✚ контролируйте собственные негативные эмоции

✚ обсудите проступок после снятия напряженной ситуации

✚ сохраняйте положительную репутацию ребенка

✚ демонстрируйте способы неагрессивного поведения

