

8 игр против гнева

Как бы ни любили вы своего ребенка, как бы ни старались обойти острые углы и воспитывать его мягко, вы не сможете уберечь его от такого сильного чувства, как гнев. И в том числе гнев в ваш адрес.

- Как поступать? Побуждать ребенка во что бы то ни стало сдерживать гнев?
- Или вообще объявить, что хорошие дети не злятся?
- Или пусть выражает гнев, как придется?
- Наказывать за проявления гнева?

Родители должны сделать базовые вещи:

*ограничить разрушительные проявления гнева, то есть попросту остановить рукоприкладство (собственное в том числе);

*научить ребенка проявлять свой гнев экологичным образом, гнев можно выражать так, чтобы рядом находиться было безопасно

*научить ребенка разряжать энергию гнева безопасно.

Именно о последней стратегии мы поговорим более подробно. Речь пойдет о самых маленьких, детях - дошкольниках. В этом возрасте у детей много поводов для возникновения гнева, но мало средств, чтобы с ним справиться. Любой запрет для ребенка – повод разозлиться и в общем это нормально (хотя и неприятно). Что ребенку делать в этом случае? Кричать и драться нельзя - родители ругают! Сдержат гнев может даже и получиться (лет после 5 может быть, не раньше), но что будет дальше? А дальше будет большой взрыв, истерики «на пустом месте» и прочие неприятности. Для того, чтобы этого не происходило вам нужно не только ограничить ребенка в НЕПРИЕМЛЕМЫХ способах разрядки гнева, но и предоставить ему уместные.

Одним из таких способов являются специальные игры для снятия гнева. Ниже приведены несколько удачных игр.

8 игр, помогающих избавиться от гнева

Бой на шарах

Игра помогает сбросить телесное напряжение и вербальную агрессию. Каждый участник надувает себе воздушный шарик, завязывает его, это является его оружием. Далее участник должен стукнуть кого - то из играющих (чем больше участников, тем веселее) и "обозвать" его, но обязательно нейтральным небидным словом (сосиска, редиска и проч.) Другой вариант игры (очень подходит для братьев и сестер) - "обзывалки" без шариков. Участники игры по очереди называют друг друга небидными прозвищами. Игра помогает разрядить напряженную атмосферу.

Драка подушками

Игра в презентации не нуждается. Будьте особенно бдительны с детьми, легко впадающими в азарт, возможно, эта игра не для них и вам нужно выбрать нечто более спокойное.

Бадминтон воздушными шарами

Эта игра хороша тем, что позволяет наносить удары, соответствующие реальным ударам человека в гневе. Воздушный шарик намного легче обычного мячика, и можно наносить удары очень сильно, не опасаясь ничего разрушить. Нанося удары по шарам можно выкрикивать какие-то смешные слова. Например, пусть это будет бадминтон - зоопарк, где участники сопровождают удары рычанием или кваканьем.

Изгнание злых духов из мягкой мебели

Расскажите ребенку, что ваш диван захватили злые духи и теперь возомнили себя его хозяевами. Вы должны вооружиться выбивалками,

пластиковыми палками, полотенцами и другими подручными средствами. Очень хорошо изгоняют злых духов пищащие молотки, которые продаются в отделах игрушек. Также неплохо замаскироваться перед нападением или наоборот сделать боевой раскрас воина. При нападении на духов желательно издавать боевой клич, чтобы как следует напугать противников. Далее вы совершаете разрушительный набег на место, где притаились злые духи (кроме диванов злые духи нередко поселяются в фитболах или простых мячиках).

Снегопад

В игре пригодятся старые газеты, бумаги журналы. Первая задача игры - сделать много снега. Тут выигрывает тот, кто быстрее сделает большую кучу клочков бумаги. Не надо соревноваться с ребенком всерьез, пусть он побеждает в этом соревновании. Когда все порвано, вы начинаете делать снегопад, разбрасывая в воздух обрывки бумаги. Детям очень нравится эта игра.

Перетягивание канат

Также всем известная игра, которую хорошо сопровождать разными восклицаниями или рычанием.

Упрямая подушка

Игра помогает для снятия общей агрессии, негативизма, упрямства. Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и рассказывают сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давай прогоним упрямок». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый поощряет, приговаривая: «Сильнее, сильнее, сильнее!». Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки»

испугались и молчат в подушке», – комментирует взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

Как сильно я злюсь

С помощью этой игры вы постепенно учите ребенка объяснять свое состояние. Возьмите подходящие предметы (это могут быть, например, мешочки с крупой). Обеспечьте свободное место, часть комнаты, где их можно бросать в стену. Скажите, что это специальные мешочки, для измерения того, как человек злится. Когда он злится не сильно, то мешочек кидается в стенку совсем слабо, когда злости больше, человек кидает сильнее. Подайте пример ребенку, расскажите ему про себя. Скажите, что когда у вас маленькие неприятности (приведите пример), вы можете разозлиться вот так (и киньте мешочек несильно в стенку). А когда злости больше (приведите в пример какую-то ситуацию), тогда вы злитесь вот так - и киньте мешочек сильнее. Затем, когда вы увидите, что ребенок разозлился, предложите ему пойти с вами и показать на мешочках силу своего гнева.

Как организовать игры

Для игр разрежающих агрессию необходимо:

- Достаточно времени. Не начинайте игру, если у вас мало времени, так можно вызвать еще больше напряжения.
- 3-4 часа ДО сна. Любые энергичные игры вредят засыпанию.
- Безопасное место, где никто не боится что-то сломать или удариться
- Подходящая одежда, которую не страшно помять или испачкать
- Позитивный настрой взрослого. Ваша включенность обязательна, не нужно просто смотреть на игру, особенно с самыми маленькими. Ребенок просто не будет играть в одиночестве.

Важно: после всех игр для выхода агрессии нужно создать условия для успокоения, плавно переходя к более спокойному режиму. Иначе

вызванная агрессия ребенка может вылиться на голову близких.

Подойдут:

- разговор шепотом
- имитация засыпания (для самых маленьких)
- залезание в специальную «норку», «домик» (под стол, например)
- поглаживания и объятия.

Игры для снятия агрессии подходят не всем, если вы замечаете, что ваш ребенок становится более возбудимым от таких игр или подолгу не может успокоиться после их окончания, то игры лучше не практиковать!

*При подготовке консультации использован материал семейного психолога Филоненко Е.
Персональный сайт <http://mama-papa-help.ru/>*