

СНИМАЕМ СТРЕСС.

Чтобы направить агрессию ребенка в нужное русло и дать ей выплеснуться, психологи советуют играть в определенные игры, где это негативное поведение может быть управляемым. В эти игры могут играть и родители, и сами дети в садике. Чем большим количеством времени вы располагаете, тем лучше.

Игра 1. «Обзывалки»

Мама и ребенок встают друг напротив друга и кидают друг другу мяч. Когда ребенок кидает, он может назвать маму «обидным» словом, которое на самом деле разрешено, например, «Ты капуста!» - «А ты помидор!» и т.д.

Игра 2. «Пыль»

Предложите ребенку выбить пыль из подушки. Пусть он колотит ее, кричит.

Игра 3. «Борьба на подушках»

Включите веселую музыку, возьмите в руки подушки и слегка подеритесь ими. Но родители четко должны установить правила – не бить руками, не кричать обидные слова. Если правила нарушаются, игра останавливается.

Игра 4. «Снежки»

Предложите ребенку комкать листы бумаги и бросать ими друг в друга.

Игра 5. «Салют»

Ребенок рвет бумагу и с силой бросает ее вверх. Потом все вместе убирают мусор с пола.

Игра 6. «Мячик, катись!»

Теннисный мячик кладется на ровную поверхность. Ребенку предлагают сдуть его, чтобы он прокатился по заданной траектории. Игры с участием дыхательных элементов психологи считают самыми эффективными.

Игра 7. «Лягушка»

Если малыш любит купаться, предложите ему дуть на поверхность воды, чтобы получились волны. Усилия ребенка должны быть достаточно интенсивными.

Игра 8. «Ураган»

Сядьте напротив малыша и предложите ему вас сдуть. Пусть он наберет в легкие побольше воздуха и как следует дует на вас – мама при этом делает вид, что сопротивляется потокам воздуха.

Игра 9. «Упрямый барашек»

Малыш ложится на пол и с силой выпрямляет ноги, в воздух или бьет ими об пол. На каждый удар он может говорить «Нет!».

Игра 10. «Футбол»

Ребенок и взрослый играют в футбол подушкой. Ее можно отнимать, пинать, бросать – главное, соблюдать все правила.

