

## **Игра-разминка «Тропический дождь»**

**Цель:** обеспечить психологическую разгрузку участников.

**Время проведения:** 5 мин.

### **Ход упражнения**

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое тропический дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернуться ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

- В Тропике поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

# Детская агрессия

## Причины и последствия детской агрессии





**Детская агрессивность** – это нормальная стадия развития ребенка в период между двумя и четырьмя годами. Именно в это время ребенок научиться контролировать свое тело. И поскольку маленький ребенок еще не умеет по средствам слов выражать свои желания и потребности, то он склонен делать это через толкания, драки и кусание. Даже несмотря на то, что такое поведение в этот возрастной период является естественным, оно может стать привычкой, если не объяснять ребенку, что хорошо, а что плохо и не учить его правильному поведению.



## Как помочь ребенку избавиться от агрессии

### Научите ребенка выражать свои чувства

Если ребенок зол – помогите ему выпустить свой гнев наружу. Для этого может сгодиться подушка, боксерская груша или просто сделайте для него специальный стаканчик, в который он будет кричать то, что накопилось и злит его. Освободившись от негатива, у ребенка уже не будет желания побить другого. Всего лишь потому, что он умеет выражать свои чувства (в том числе негативные) словами, без использования кулаков и острых зубов.

**Помогите пострадавшему** Если на Ваших глазах Ваш ребенок обидел другого, то в первую очередь уделите внимание его жертве. Пожалейте ребенка и скажите: «Костя не хотел обидеть тебя», затем приласкайте его и пригласите продолжить то, что он делал. Таким образом, Ваш ребенок останется без внимания и Вашей поддержки. Если повторить подобное раза 3-4, то ребенок вскоре поймет, что такое поведение не приносит ему ничего хорошего.



**Что касается физического наказания,** то это лишнее. Если Вы хотите научить ребенка гасить агрессию и выражать свой гнев словами, то покажите на примере, как это нужно делать. Но ни в коем случае не применяйте силу по отношению к нему – не бейте, не дергайте, поскольку это лишь усилит его агрессию.



**Самое первое, что вы должны дать ребенку – любовь**, принятие его таким, какой он есть. Малыш должен каждый день чувствовать вашу любовь и заботу. Он должен осознавать свою нужность. Никогда не говорите ребенку, что если он плохо себя ведет, то вы его разлюбите — это главная причина детской нервозности и проблем во взаимоотношениях с окружающими.



Никогда не забывайте, что ребенок берет пример прежде всего с вас

