

### Упражнение «Гнев».

Детям показывается пиктограмма гнева на листке бумаги. Каждый пытается изобразить эмоцию гнева. После этого проводится конкурс на «Самый гневный гнев».

### Упражнение «Куда уходит злость».

«Пока мы выполняли предыдущее упражнение, в комнате накопилось очень много злости. Мы не можем работать, пока злость с нами. Давайте разойдемся по комнате и руками сгоним всю злость средину. Теперь давайте потопаем ногами, чтобы злость испугалась и поднялась вверх. А теперь давайте все вместе дуть на злость, чтобы она улетела в открытое окно».

### Упражнение «Где живет гнев?»

«Гнев может жить в любом месте вашего тела. Поищите его у себя. Что вы чувствуете в этой части тела? (напряжение, зажимы, тяжесть). Приятно ли вам от этих ощущений? А теперь нарисуйте человечка, покажите место, где живет ваш гнев, и раскрасьте его цветным карандашом».

### Упражнение «Сколько во мне гнева?»

Перед ребенком ставится стакан, и взрослый предлагает ему налить в него столько воды, сколько гнева он чувствует в себе в данный момент. Озвучивает свои действия. Подобное можно делать с воздушным шариком, надувая его до определенной степени. («Мой шарик вот-вот лопнет».)

### Упражнение «Застывшая скульптура»

При «потасовке» её участникам предлагается замереть, изображая глиняную скульптуру в застывших агрессивных позах. Остальным предлагается побыть скульптором и поменять что-то в этой скульптуре (положение рук, ног, выражение лица). Возможно, получится совсем другая скульптура.

### Упражнение «Превращения злости».

Если есть доска с маркерами, или мелками, го противникам даются два разных цвета и предлагается быстро зарисовать доску. Затем посмотреть на общий рисунок и постараться увидеть, что в результате получилось. Это получившееся общее изображение нужно обвести, обозначив, например, животное, растение, облака и т.д.

### Упражнение «Два барана»

На четвереньках два человека пытаются, упираясь плечом в плечо, сдвинуть соперника из центра круга. Остальные - болельщики.

### Упражнение «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди»

Все по команде, не договариваясь, выбрасывают руки определенным образом: кулаки, ладони или руки скрещены на груди. Задача в том, чтобы вся группа выбросила руки одинаково. (Кулаки - свидетельство агрессивности в группе).

### Упражнение «Одеяло»

Ведущий взбивает одеяло и «усаживает» его на стул в центре круга. «Представьте себе, что здесь сидит ... Сейчас каждый из вас по очереди может подойти и что-то сделать с этим одеялом, то есть с ... Дети подходят к одеялу. ...Ну как, теперь он(а) вам нравится?.. А может быть что-то еще сделать?»

### Упражнение «Выставка»

«Сели удобно, расслабились, закрыли глаза, глубоко вдохнули 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или



Адрес:  
679000, Еврейская автономная  
область,  
г. Биробиджан, ул. Советская, 49  
телефон: (42622) 47015  
+79242073345

электронная почта:  
[centr.stupeni@post.eao.ru](mailto:centr.stupeni@post.eao.ru)



Минпросвещения  
России

## Рекомендации родителям Агрессия у ребенка

Биробиджан

2023г.

## Если ребёнок агрессивен...

Под агрессивностью понимают действия ребенка, направленные на нанесение физического или психического вреда другому человеку или самому себе. Агрессивность детей может проявляться в нанесении ударов кулаками родителям и незнакомым, а также в том, что ребенок мучает животных, бьет посуду, портит мебель, рвет тетради.

Итак, ребенок агрессивен. А что могло послужить причиной этому?

Давно доказан психологами эффект *заражения агрессивным поведением при наблюдении за ним*. Т.е. повсеместная демонстрация сцен насилия может послужить причиной. Сюда относятся и *телевидение*.

*Определенный стиль воспитания* в семье также одна из возможных причин.

Еще одна частая причина агрессивности — *индивидуальные особенности ребенка*. Ну и, конечно, *социально-культурный статус семьи* также влияет на агрессивность (С волками жить — по-волчьи выть).

Часто неожиданные агрессивные реакции могут появляться *в период возрастного кризиса*. Если это поведение нетипично для ребенка и взрослых, тогда оно означает, что у него возникли *определенные трудности* и он нуждается в помощи окружающих.

Еще одной причиной появления агрессивности может быть *недостаток внимания к своей персоне со стороны окружающих*. Ребенок действует так, чтобы удовлетворить свою потребность в общении и любви.

Много всего? Да. Но с большой уверенностью психологи утверждают, что решающее значение в становлении агрессивности как устойчивой черты личности ребенка

## **Бороться с агрессивностью нужно:**

- **Терпением**
  - Это самая большая добродетель.
- **Объяснением**
  - Объясните ребёнку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.
- **Отвлечением**
  - Постарайтесь предложить ребёнку что-нибудь более привлекательное, чем-то, что он пытается делать.
- **Нетерпеливостью**
  - Не спешите наказывать ребёнка - подождите, пока поступок повторится.
- **Наградями**
  - Если вы похвалили ребёнка за хорошее поведение, вместо того чтобы считать его обычным, то одно это пробудит в нём желание ещё раз услышать вашу похвалу.



## Предупреждение агрессивных

### действий детей:

- Никогда не следует поощрять ребенка за проявленную агрессивность.
- В некоторых случаях такого ребенка успокаивает временная изоляция с кратким разъяснением причины;
- Если конфликт возникает среди детей, то стоит «агрессора» временно остановить среди них: пусть почувствует, что такое проявлять агрессивность без явного повода для нее;
- Если ребенок проявляет агрессивность по отношению к своим сестрам и братьям. То пусть они придумывают меру наказания и наказывают его;
- Если ребенок готов к нанесению удара. То лучше быстро остановить его и резко предупредить: «Нельзя!»;
- Изредка стоит давать ребенку испытать подобное действие со стороны близких с последующим разъяснением.