

## *Если дети играют в агрессивные игры*

Поскольку поведение агрессивных детей часто является деструктивным и связанным с непредсказуемыми эмоциональными вспышками, проблема обучения ребенка приемлемым способам выражения гнева — одна из самых острых и важных проблем, стоящих перед взрослыми.

Если дети играют в агрессивные игры, важно понаблюдать и понять насколько естественно и безобидно ребенок выражается в своей игре. Так как игра-это способ выражения своих чувств, переживаний, собственных мыслей. Агрессия в игре может быть как нормой, так и тревожным звонком по поводу состояния ребенка. Для мальчиков агрессия в определенной дозе считается нормой, так как выражает его половую принадлежность, для девочки агрессия менее свойственна, так как женский пол по природе –созидатель.

Существует четыре основных способа выражения гнева:

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.
2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному ребенку неопасным. Не отреагировав сразу, человек рано или поздно может почувствовать необходимость выплеснуть гнев из себя. Но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернется» под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева получило название переноса.
3. Сдерживать свой гнев, «загоняя» его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса. Невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний, как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и другое.
4. Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

При обучении агрессивных детей конструктивным способам выражения гнева используются два направления: обучение детей прямо заявлять о своих чувствах и выражение гнев в косвенной форме, с помощью игровых приемов.

### **К позитивным способам выражения гнева относятся:**

- Умение направить гнев на объект. При этом выражается основная жалоба, без уклонений в сторону.
- Вежливость в обращении.
- Стремление найти конструктивное решение

### **СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (выплескивания) ГНЕВА**

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Подражаться с братом или сестрой.
6. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
7. Пускать мыльные пузыри.
8. Устроить «бой» с боксерской грушей.
9. Пробежать по коридору школы, детского сада.
10. Полить цветы.
11. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
12. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
13. Погоняться за кошкой (собакой).
14. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
15. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
16. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
17. Постирать белье.
18. Отжаться от пола максимальное количество раз.
19. Сломать несколько игрушек.
20. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
21. Стучать карандашом по парте.
22. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
23. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а за тем зачирикать его.
24. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

Источник: интернет-ресурсы