

# Родительское собрание

МОУ «Средняя общеобразовательная школа  
№41» городского округа Саранск

Учитель начальных классов Черепихина А.И.

**Агрессия.**

**Игры и упражнения  
на снятие агрессии**

# Что такое агрессия?

- Агрессия – это поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям, или вызывающий у них психологический дискомфорт.



# ***МАЛЕНЬКИЕ АГРЕССОРЫ - КТО ОНИ?***

Дети часто отбирают у других малышей игрушки, толкаются, дерутся, они очень подвижные и шумные. Никакие призывы «вести себя хорошо» не помогают. А если родители пытаются утихомирить такого разбушевавшегося ребенка силой, он начинает истошно кричать, топтать ногами, брыкаться, даже кусаться. Это, так сказать, внешний, всем очевидный портрет маленького агрессора.



# Критерии агрессивности

Ребенок:

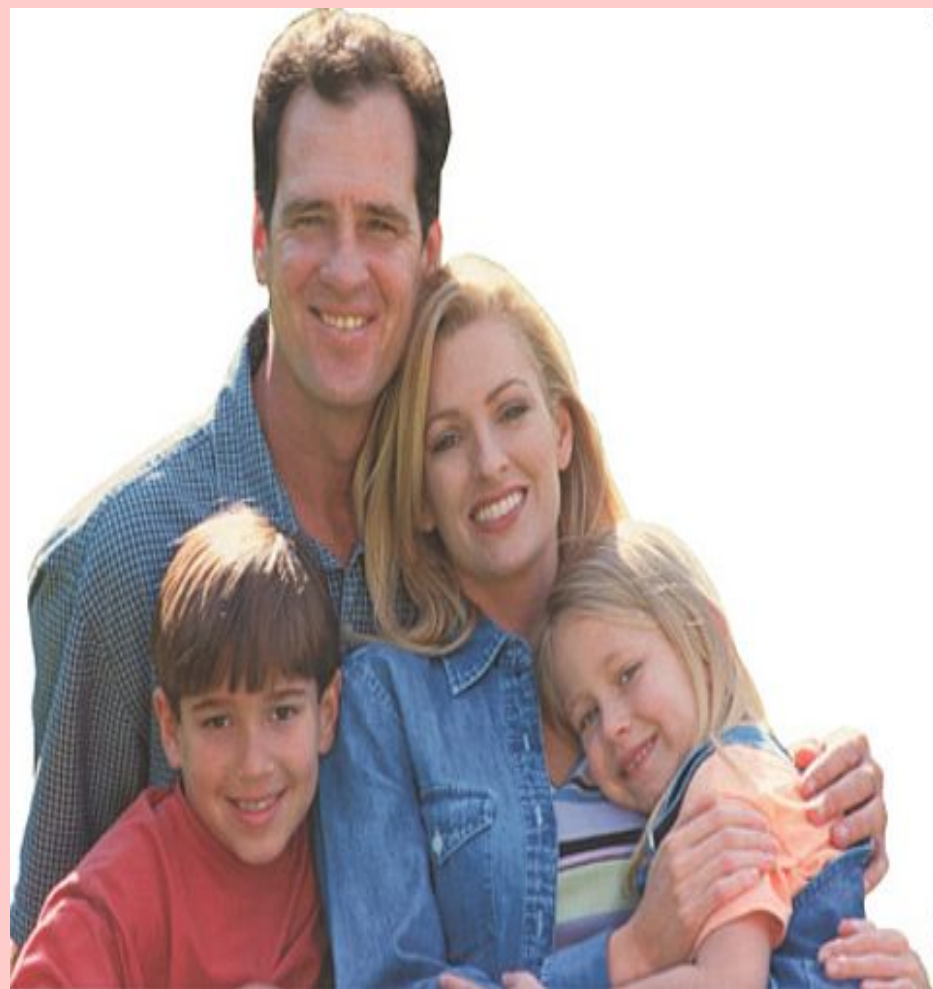
- теряет контроль над собой;
- спорит, ругается со взрослыми;
- отказывается выполнять правила;
- специально раздражает людей;
- винит других в своих ошибках;
- сердится и отказывается сделать что-либо;
- завистлив, мстителен.

**В воспитании можно выделить  
две пары важных признаков:**

- **расположение**
- **неприятие**

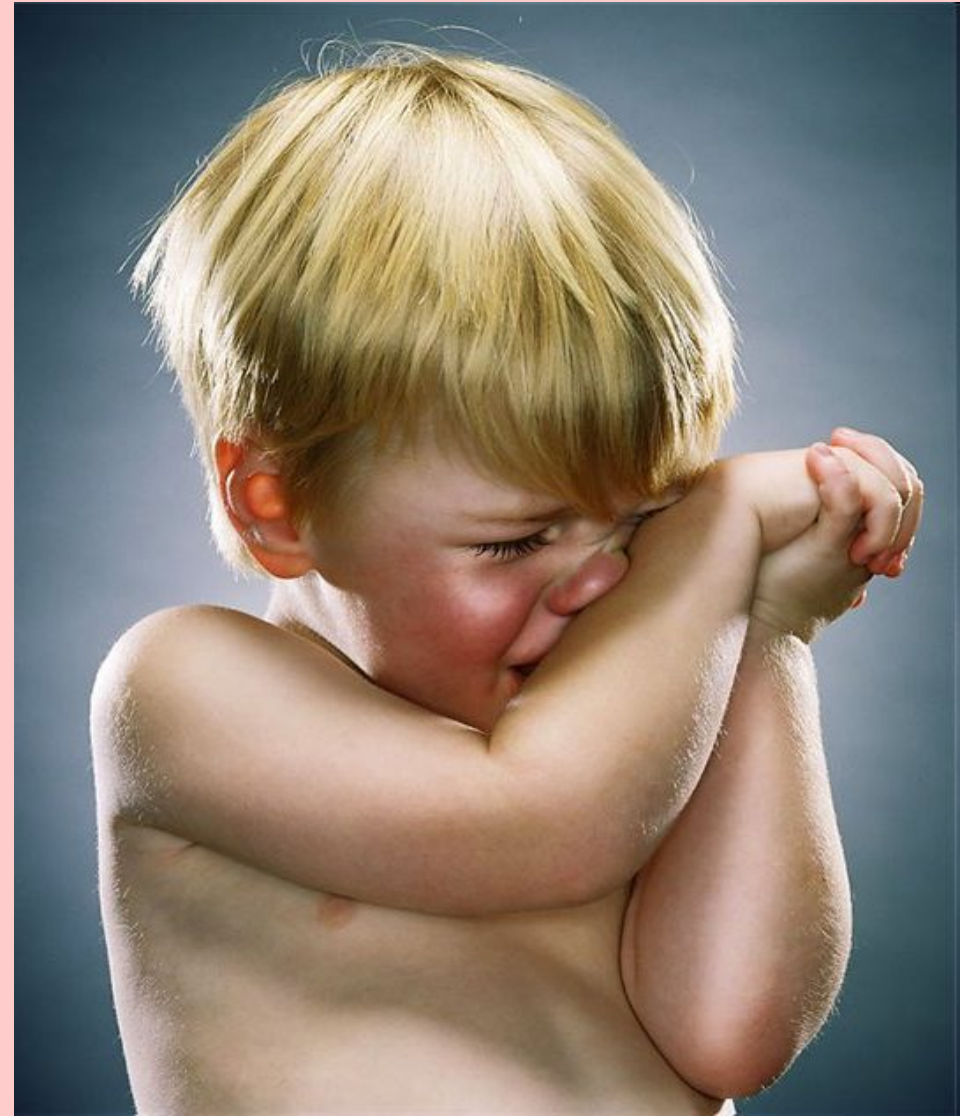
# Чем характеризуется и как влияет на преодоление агрессивности расположение?

- Семья помогает ребенку:
- Преодолеть трудности
- Умеет выслушать ребенка
- Применяет доброе слово, теплый взгляд ...



# Неприятие:

- Стимулирует агрессивность
- Ребенок устраниается от общения
- Присутствует - одиночество,
- Отсутствует желание общаться





# Огромное значение имеет поощрение:

- Словом
- Взглядом
- Жестом
- Действием



# Очень значимо для человека и наказание, если:

- Оно следует немедленно за проступком;
- Объяснено ребенку
- Оно суровое, но не жестокое;
- Оно оценивает действия ребенка, а не его человеческие качества.
- При наказании нужно проявлять терпение, спокойствие и выдержку.



# Памятка для родителей

Агрессивность ребенка проявляется, если:

- Постоянные ссоры родителей
- Физическое насилие родителей по отношению друг к другу
- Грубость и хамство, унижение
- Желание видеть друг в друге только плохое, подчеркивать это – ежедневная школа агрессии, в которой ребенок формируется и получает уроки мастерства в проявлении агрессии
- Телепередачи
- Компьютерные игры

# Условия предотвращения агрессивного поведения:

- Требовательность родителей по отношению к себе и по отношению к собственному ребенку;
- Требовательный по отношению к себе родитель никогда не позволит требовать от своего ребенка то, что им самим в его ребенке не заложено.

# Родители могут научиться управлять поведением своих агрессивных детей

Для этого следует:

обратить внимание на игры ребёнка. В играх ребёнок осуществляет свои мечты, фантазии и страхи;

обсуждать с ребёнком какие качества характера его привлекают, а какие отталкивают;

следить за тем, какой пример вы подаёте ребёнку. Если ребёнок судит других людей, возможно он повторяет ваши слова;

быть готовыми внимательно выслушать ребёнка;

поощрять ребёнка говорить о том, что его волнует, что он переживает;

научить ребёнка прямо говорить о его чувствах, о том, что ему нравится , а что нет.

# Как помочь ребёнку стать менее агрессивным

Задача взрослых в том, чтобы научить детей правильно направлять, проявлять свои чувства.

-Пусть ребёнок останется один в комнате и выскажет всё, что накопилось, в адрес того, кто его разозлил.

-Предложите ему, когда трудно сдержаться, бить ногами и руками специальную подушку, рвать газету, комкать бумагу, пинать консервную банку или мяч, писать все слова, которые хочется высказать в гневе. Дайте ребёнку совет: в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз глубоко вдохнуть или сосчитать до десяти.

Также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под неё.

Можно попросить ребёнка нарисовать чувство гнева. Тогда агрессия найдёт выход в творчестве.

# Упражнения на снятие агрессии

- попрыгать на скакалке;
- пометать дротики в мишень;
- забить гвозди в бревнышко;
- побросать резиновый мяч (например, в ванну, наполненную водой, т.к. вода успокаивает и снимает негативные эмоции);
- отжаться от пола максимальное количество раз;
- позаниматься на спортивных тренажерах и т.д.

# Игры на снятие агрессии

**Волшебные снежинки**

**Улыбка**

**Недружеский шарж**

**Мешочек криков**

**Листок гнева**

**Подушка для пинаний**

**Рубка дров**

**Драка**

**Корабль и ветер**

**Танцующие руки**

**Слепой танец**

**Час тишины и час можно**





# Советы:

- Учитесь слышать своих детей;
- Старайтесь делать так, чтобы только вы, родители, снимали их эмоциональное напряжение;
- Не запрещайте детям выражать отрицательные эмоции;
- Умейте принять и любить их такими, какие они есть.

# В заключении...

- Чтобы не раздражаться, когда ребенок необъяснимо дурно ведет себя, нужно поставить перед собою вопрос:  
**«Интересно, что с ним сейчас происходит?»**