

★★★  
★ **«Каратист»** (с трех лет)

★ На пол кладется обруч или газета.  
★ Каратист становится в обруч (за его края выходить нельзя), делая резкие движения ногами, зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!». Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

★ **«Боксер»** (с трех лет)

★ Эта игра очень похожа на игру «Каратист», только вместо движений ногами надо делать движения руками.

★ **«Капризная лошадка»** (с трех лет)

★ Родитель рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребенком они сопровождают сказку действиями: «В одной далекой стране жила лошадка по имени ЛУ. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», — говорила ЛУ. Она капризничала и цокала копытцами. Еще она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и веселой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

★ **«Буратино»** (с четырех лет)

★ Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребенком:

1. Представьте, что вы превратились в куклу Буратино.
2. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Все тело стало твердым, как Буратино.
3. Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.
4. Напрягите ноги и колени, пройдите так, словно тело стало деревянным.
5. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.
6. А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся, становимся ватными.

★★★  
★ ОГБУ «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями имени

★ В. З. Гетманского»



## ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

*советы родителям*

Специалисты ответят на ваши  
вопросы через  
НАШ СКАЙП:

[centr\\_msr@mail.ru](mailto:centr_msr@mail.ru)



## ЧТО ДЕЛАТЬ С АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ?

### *Реагируйте быстро.*

Если ребенок поступает неправильно, лучше сразу ему об этом сказать. Ответите его в сторонку для небольшого тайм-аута – ребенку этого возраста достаточно 3-4 минут. Главная идея, которую нужно донести до ребенка – это связь между его поведением и последствиями. Нужно объяснить ему, что если он дерется или кусается, то пропустит все веселье. Как бы вы ни были рассержены сами, старайтесь не кричать на ребенка, не шлепать его и не ругать за непослушание. Такие меры не заставят ребенка изменить поведение, зато вы наглядно продемонстрируете ему, что вербальная и физическая агрессия допустимы, если человек злится. Вместо этого покажите хороший пример – возьмите себя в руки и спокойно отведите ребенка в сторону.

### *Придерживайтесь плана.*

Старайтесь всегда реагировать на агрессивное поведение одинаково. Если вы ведете себя предсказуемо («Ты снова толкнул Машу, так что посиди на скамейке еще раз») – ваш ребенок быстро к этому привыкнет. Он осознает, что из-за плохого поведения он лишает себя веселья. Это станет для него первым шагом на пути к самоконтролю.

### *Обсуждайте это.*

Дайте ребенку успокоиться – и обсудите то, что произошло. Лучший момент для такого разговора – когда он уже пришел в себя, но еще не забыл о происшедшем. То есть через полчаса-час. Попросите малыша объяснить, что вызвало у него вспышку гнева («Аня, почему ты поссорилась с Катей?»). Объясните ребенку, что совершенно нормально иногда сердиться, но нельзя толкаться, пинаться или кусаться. Предложите другие способы выражения гнева: пнуть мячик, стукнуть подушку, пожаловаться

взрослому или просто сказать о своих чувствах («Катя, я очень злюсь из-за того, что ты забрала сиреневый карандаш!»).

Кроме того, можно научить ребенка еще одной хитрости – уходить от ситуации или человека, которые выводят его из себя на какое-то время, чтобы продумать правильную реакцию, вместо того чтобы махать кулаками. Справиться с гневом помогают и детские книжки на эту тему, которые вы можете почитать вместе.

### *Укрепляйте ответственность.*

Если ребенок из-за приступа агрессии что-то сломал или разбросал, он должен помочь привести все в порядок. Например, если он сломал игрушку – помогите ему ее склеить. Если разбросал печенье или кубики – объясните, что он должен за собой убрать. Не нужно обставлять это как наказание. Ребенку достаточно понять, что это – естественные последствия агрессивного поведения. Нечто такое, что любой человек должен сделать, если он что-то испортил.

Кроме того, ребенок должен понять, что за свое поведение нужно извиняться. Возможно, для того, чтобы это объяснить, вам придется отвести его за руку к обиженному малышу и помочь ему сказать нужные слова. Поначалу детские извинения могут звучать неискренне, но урок наверняка запомнится.

### *Награждайте за хорошее поведение.*

Вместо того чтобы обращать внимание на ребенка только когда он ведет себя плохо, старайтесь отмечать и те моменты, когда он ведет себя хорошо. Например, если он терпеливо ждет своей очереди, чтобы поиграть в компьютерную игру вместо того, чтобы выхватывать мышку у кого-нибудь из рук. Или когда уступает качели другому ребенку, который хочет покачаться. Скажите, что вы им гордитесь, причем объясните, почему именно: «Это было

так мило с твоей стороны – дать Паше покачаться на качелях!». Можно даже завести специальный календарь – и отмечать на нем (например, специальными наклейками) дни, когда малыш смог совладать с собой и справиться с гневом.

### *Ограничьте просмотр телевизора.*

Многие мультфильмы и прочие так называемые детские программы, которые на первый взгляд кажутся невинными, изобилуют криками, угрозами и драками. Старайтесь следить за тем, что смотрит ваш ребенок, смотрите телевизор вместе с ним – особенно если он склонен к проявлениям агрессии. Если вы увидели на экране что-то, что вы не одобряете, поговорите об этом с ребенком: «Ты видел, как та девочка толкнула свою подружку? Так нехорошо поступать, правда?» Компьютерные игры также могут быть агрессивными. Если у вас есть старшие дети – следите за тем, чтобы они не играли в такие игры в присутствии малыша.

### Игры для снятия напряжения и агрессии

#### **«Злые – добрые кошки»** (с двух лет)

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (только понарошку), добрые кошки ласкаются и мурлычат.

#### **«Снеговик»** (с трех лет)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и течения 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.