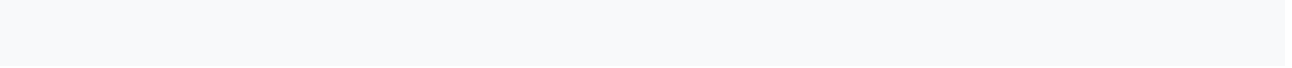


**«ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ «ЦЕНТР ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ТА
ЮНАЦТВА ОЛЕКСАНДРІВСЬКОГО РАЙОНУ» ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ
РАДИ»**

***«Маски агресії.
Ненасильницькі способи її
подолання»***

***ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ ПЕДАГОГІВ ТА БАТЬКІВ***

ІНФОРМАЦІЮ ПІДГОТУВАЛА МЕТОДИСТ МАРИНА МИРЧЕВА



Чому більшає проявів агресії у дітей



Зараз ми довгий час перебуваємо у закритому просторі з одними й тими самими людьми. І якщо до карантину та воєнних дій в сім'ї були якісь приховані образи та конфлікти, то під час ізоляції вони можуть активуватись та виявлятися з новою силою. Також на нас впливає і обмеження свободи дій та переміщень. Від цієї несвободи може виникати внутрішнє обурення, яке викликає подразнення, і переноситися на відносини з рідними. На рівному місці виникають образи та скандали. Напруга посилюється і тривогою за себе, за близьких, страхом захворіти чи померти. Але зараз ми можемо керувати та контролювати тільки себе.

Щоб не накопичувалася злість та агресія, **треба знижувати тривогу**. Агресія у дитини пов'язана з негативними почуттями, такими як відторгнення чи брак уваги.

Знижуючи рівень своєї тривоги, ми знижуємо можливість та силу прояву агресії. Наступний крок – це подбати про себе та **відновити свої межі: і емоційні, і просторові**. Насамперед, варто ділити територію, на якій ви зараз перебуваєте - у кімнаті, квартирі, будинку.

Спілкування – дуже важлива функція. Ми соціальні істоти, для нас це справді необхідно. І стає критично важливим, коли ми перебуваємо в умовах, де обмежують нашу свободу зараз. Внутрішня самотність та нерозділені почуття – це шлях до накопичення роздратування та сплесків агресії.

Зриваємо маски агресії

Чи можемо ми чітко сказати: це впевнена, а це агресивна поведінка? Можливо, агресія маскується під впевненість, або ми плутаємо їх. Буває, що невпевнена людина ховається за маскою агресивності. І чи надмірна самовпевненість перетворюється на агресію.



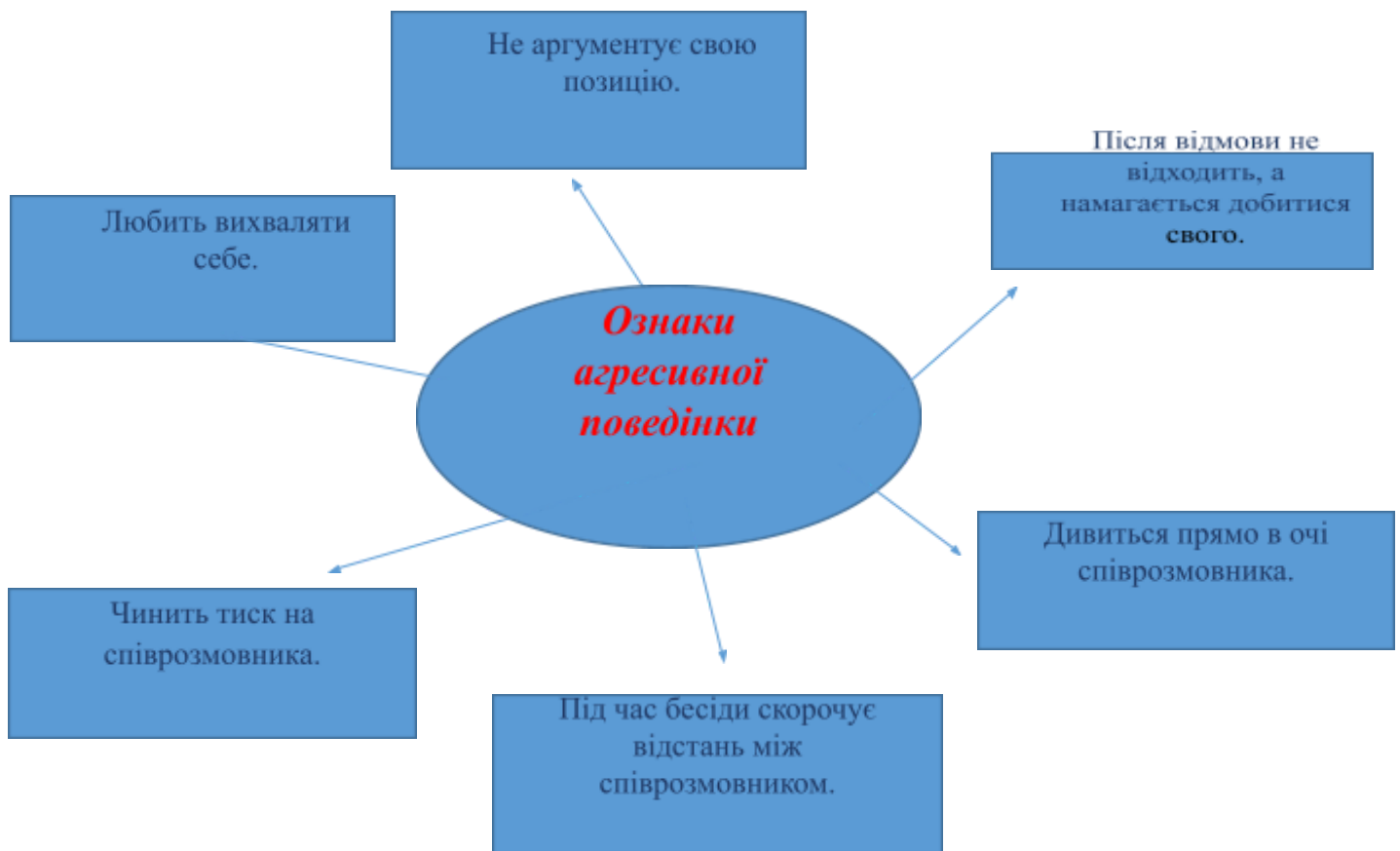
Давайте розбиратися і зривати маски.

Пригадаємо, як виглядає поведінка агресивна, невпевнена та впевнена?

- агресивний поводить себе грубо, нахабно, нападає, загрожує, дивиться зверхньо;
- невпевнений говорить тихо, випрошує, дивиться благаючим поглядом;
- впевнений частково поступається, припускає, діє аргументовано тощо.

Які відчуття викликають агресивну, сором'язливу і впевнену в собі людину?

Агресивний викликає неприємні відчуття, невпевнений викликає жаль, впевнений дає відчуття надійності.



Необхідно допомогти дітям **відчувати свій внутрішній стан**.
Сприйняти свою «внутрішню погоду» — це навчитися відчувати, що відбувається в нас, і таким чином ідентифікувати свої емоції, щоб краще їх приборкувати.



Ваша дитина тривожна чи стресова? Відчуває злість? Ось декілька засобів, які сприяють психологічному благополуччю вашої дитини.

Динамічні вправи на розслаблення

Карате

Ваша дитина відчуває злість і не знає, як її позбутися? Візьміть аркуш паперу і попросіть його зім'яти його у велику кулю. Займіть позицію для кидка, потім вдихніть і киньте паперову кульку якомога далі. Під час кидка попросіть дитину дуже сильно видихнути. Тренуйтеся кидати стільки разів, скільки ваша дитина хоче. Ця вправа дозволяє позбутися всього гніву та негативних думок дитини.

Хід емоції плескаючи руками

Якщо ваша дитина все ще злий або наляканий, рух допоможе звільнити негативні емоції. Для цього попросіть його якомога сильніше плескати в долоні і зупинитися за вашим сигналом. Повторіть цю вправу тричі.

Розслаблення через дотик

Ця вправа допоможе вашій дитині зосередитися на своєму тілі та переконцентруватися на своїх відчуттях. Попросіть дитину скласти руки разом, а потім сильно потріть їх одну об одну, поки вони не нагріються. Коли руки нагріються, покладіть їх на голову, щоб розслабити її. Ще раз потріть руки, щоб розігріти їх, а потім покладіть їх на обличчя. Повторюйте жест потирання кожного разу, а потім покладіть руки на:

- Плечі, живіт, спина, ноги.

Дихання

- Миска з гарячим шоколадом
- Уявіть, що ви тримаєте миску з гарячим шоколадом і хочете охолодити його, щоб випити. Вдихніть і дуже сильно подуйте на миску. Повторіть цю вправу 5 разів.
- Хмара
- Руки за спиною спробуйте зрушити уявну хмару, яку ви бачите, подувши на неї. Заклавши руки за спину, ви розкриєте плечі та грудну клітку, що призведе до глибшого видиху.

Релаксація

- Лежачи на спині, ноги розслаблені, руки вздовж тіла. Слідкуйте за диханням животом; вдихніть, надуваючи живіт, як повітряну кульку, і видихніть, відпустивши живіт. Використовуйте кульку емоцій, яка використовується під час вправи карате. Покладіть його на живіт і спостерігайте: при вдиху м'яч піднімається вгору, а при видиху - опускається. Повторіть цю вправу, попросивши дитину закрити очі й розслабитися.

Якщо дуже потрібно «випустити пару» можна:

- потерти долоні
- стукнути подушку
- потримати руки під водою
- стискати і розтискати пальці в кулаках
- підняти руки вгору і опустити, глибоко видихнувши
- подихати, як їжачок, форкаючи
- потупотіти ногами, щоб відчути опору
- обпертися на стіну
- зіжмакати аркуш паперу і пожбурити його у смітник.