

Агрессивность у детей

Агрессия - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.)

Критерии агрессивности

Ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Как помочь агрессивному ребенку

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

Правила работы с агрессивными детьми

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
4. Наказания не должны унижать ребенка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после конфликтной ситуации.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии.
9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Учить брать ответственность на себя.

Игры, направленные на коррекцию агрессии у детей

ИГРА "КЛЯКСЫ"

Цель: снять у ребёнка страх и состояние агрессии.

Оборудование: чистые листы бумаги, жидкая краска (можно гуашь).

Ход игры

Вы предлагаете ребёнку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть "кляксу" на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы "клякса" отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа полученная двухсторонняя "клякса".

Агрессивные или подавленные дети выбирают тёмные цвета и видят в своих "кляксах" агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение "страшного рисунка" агрессия ребёнка выходит, он освобождается от отрицательной энергии.

Родители должны брать для своей "кляксы" обязательно светлые краски и придумывать приятные, спокойные ассоциации (бабочки, сказочные цветы, деревья и т. д.)

ИГРА "ПОВТОРИ ЗА МНОЙ"

Цель: снять у детей усталость, агрессию.

Оборудование: карандаши.

Ход игры

Вы выстукиваете карандашом по столу ритм какой-то песни. Затем просите ребёнка повторить этот ритм. Если ритм повторён правильно, вы с ребёнком его простучите вместе. Затем ребёнок задаёт свой ритм, и вы его повторяет. Можно задание усложнить, попросив определить, какая это песня.

ИГРА "ОПРЕДЕЛИ ИГРУШКУ"

Цель: переключить внимания детей с агрессии на игру, развивать мышление и речь.

Оборудование: игрушки.

Ход игры

Предложите ребёнку принести 5- 6 разных игрушек, разложить их перед вами и придумать загадку про какую-нибудь из них. Вы разгадываете, какая это игрушка. Если отгадаете правильно, ребёнок её убирает. И так далее. Придумывать загадки можно по очереди, меняясь местами. Это очень интересно. Дети 6 - 7 лет любят придумывать загадки.

ИГРА "РУБКА ДРОВ"

Цель: дать возможность детям почувствовать свою агрессивную энергию и выбросить её через движение.

Ход игры

Предложите взять ребёнку в руки воображаемый топор. Покажите, как топором рубят дрова. Попросите ребёнка показать, какой толщины кусок бревна ему бы хотелось разрубить. Скажите, что нужно поставить бревно на пень, поднять топор высоко над головой и опустить его на бревно, громко вскрикнув "Ха!". Затем поставьте чурку перед ребёнком и предложите рубить её 2 - 3 минуты. В конце он должен сказать, сколько чурок перерубил.

Можете рубить дрова вдвоём, втроём, то есть всей семьёй. Тогда каждый должен сказать, сколько дров он нарубил.

ИГРА "ТУХ-ТИБИ-ДУХ"

Цель: снять у детей негативные эмоции.

Ход игры

Вы говорите: "Вижу, у тебя плохое настроение. Я знаю одно волшебное заклинание против дурного настроения. Нужно сделать вот что. Ходи по комнате и сердито-пресердито произноси: "Тух-тиби-дух!" Затем подойди ко мне и тоже сердито-пресердито произнеси это заклинание, затем к маме (папе). Есть один запрет: нельзя смеяться. Повторять заклинание до тех пор, пока оно не подействует".

ИГРА "ПОСЛОВИЦЫ"

Цель: снять у детей усталость, раздражение, развивать воображение, речь, мышление.

Ход игры

Вы предлагаете ребёнку либо показать, изобразить простую поговорку, либо объяснить, как он понимает её смысл.

Например, поговорку "Тише едешь - дальше будешь" дети интерпретируют так: надо ехать тихо, тогда быстрее приедешь домой.

Пословицы:

"Семь раз отмерь, один - отрежь"

"Дело мастера боится"

"На все руки мастер"

"Картошка поспела - берись за дело"

"Без труда не выловишь и рыбку из пруда"

"Больше дела - меньше слов"

"Горе есть - горюй, дело есть - работай"

"Заработанный хлеб сладок"

"Без работы пряников не купишь"

"Чтобы не ошибиться, не надо торопиться"

"Будешь книги читать, будешь всё знать"

"Ученье свет, а неученье - тьма"

"Дом без книги, что без окон"

ИГРА "РАЗРЫВАНИЕ БУМАГИ"

Цель: снизить напряжение, уровень тревоги у детей (дошкольники, младшие школьники), выбросить негативные эмоции.

Оборудование: старые газеты.

Ход игры

Предложите ребёнку рвать бумагу на кусочки разного размера и бросать их в центр комнаты. Вы может тоже рвать бумагу вместе с ним. Когда куча в центре комнаты станет большой, пусть ребёнок поиграет с ней, подбрасывая кусочки вверх, разбрасывая их или прыгая на них.

УПРАЖНЕНИЕ "ТРИ СЛОВА"

Цель: снять усталость у детей, переключить внимание, развивать мышление.

Ход игры

Предложите составить как можно больше предложений, включающих следующие слова, то есть в каждом предложении обязательно должны быть все три данных слова:

озеро, медведь, карандаш;

улица, книга, фартук;

мяч, небо, цветок;

очки, сумка, велосипед.

ИГРА "КЛОУНЫ РУГАЮТСЯ"

Цель: снять вербальную агрессию.

Ход игры

Дети превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «овощами и фруктами».

Например: «Ты, – говорит клоун, – капуста!» Дети могут выбрать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди, отругать всех детей.

Взрослый руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Например: «Ты – колокольчик». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называют друг друга цветами.

УПРАЖНЕНИЕ "ЩЕПКИ ПЛЫВУТ ПО РЕКЕ"

Цель: Развитие эмпатии, снятие агрессивности, развитие навыков невербального общения.

Материал: Аудиозапись со спокойной музыкой.

Ход упражнения

Дети встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один ребенок – щепка. Он медленно «проплывает» между «берегами». «Берега» мягкими прикосновениями помогают «щепке». Говорят ей ласковые слова, называют по имени. «Щепка» сама выбирает, с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно проводить с открытыми или закрытыми глазами.

УПРАЖНЕНИЕ "ЗЛЮКА УСПОКОИЛАСЬ"

Цель: снять у детей негативные эмоции.

Ход упражнения

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

ИГРА " МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ "

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Ход игры

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение:

(педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши:

«Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

ИГРА " ГЛАЗА В ГЛАЗА "

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Ход игры

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом . Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д.

После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

ИГРА "КАТАЕМ МЯЧИК"

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Ход игры

Берем теннисный мячик и укладываем его на поверхность так, чтобы он никуда

не укатывался. Задача ребенка – дуть на мяч, чтобы тот сдвинулся с места. В более сложном варианте можно придумывать разные траектории и пытаться силой дуновения катить мячик именно по ним. Глубокий выдох, который неизбежен в такой игре, очень хорошо расслабляет все мышцы и успокаивает, поэтому упражнения очень эффективны при работе с агрессией.

ИГРА "ШТОРМ"

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Ход игры

Набираем воду в глубокую и широкую емкость, вообразив, что это море, предлагаем ребенку устроить шторм. Ребенок должен дуть на воду так, чтобы получались волны.

ИГРА "ПОВЕЛИТЕЛЬ ВЕТРА"

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Ход игры

Садимся напротив ребенка и объявляем его повелителем ветра. Его задача – дуть как можно сильнее. Взрослый в это время подыгрывает ребенку, изображая, как его сдувает с места, и изо всех сил сопротивляясь порывам ветра.

