

# Рекомендации для родителей детей 3-7 лет на тему «Агрессия»

Существует два вида агрессии: «доброкачественная» и «злокачественная». Первая появляется в момент опасности и носит оборонительный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма агрессии. «Злокачественная» агрессия представляет собой жесткость и деструктивность и бывает спонтанной и связанной со структурой личности.

## **Существует 5 видов агрессии:**

1. Физическая агрессия (физические действия против кого-либо)
2. Раздражение (вспыльчивость, грубость)
3. Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т.д.)
4. Направленная агрессия (сплетни, злобные шутки)
5. Ненаправленная агрессия (крики в толпе, топание и т.д.)
6. Негативизм (оппозиционная манера поведения)

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства.

Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия — это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Такой ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. «Как стать любимым и нужным» — неразрешимая проблема, стоящая перед маленьким человечком. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. К сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются так, как хотелось бы нам и ребенку, но как сделать лучше — он не знает.

Давайте рассмотрим возможные причины проявления агрессивного поведения у детей. Ведь только понимая причины возникновения не желательных ситуаций, мы можем предотвратить их появление или исправить то, что уже произошло.

## **Возможные причины появления агрессии у ребенка:**

1. Проявлению агрессивных качеств у ребенка могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.
2. Просмотр агрессивных телепередач, компьютерные игры со сценами насилия.
3. Ссоры, конфликты, грубость в семье.
4. Регулярное проявление у родителей одного или нескольких из вышеуказанных видов агрессивного поведения.
5. Неразумные, не соответствующие возрасту требования, ограничения и наказания, накладываемые родителями по отношению к ребенку.
6. Строгое наказание, без проведения разъяснительных бесед, за любое проявление агрессивности у ребенка. В этом случае ребенок учится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любых других ситуациях. Напротив такое поведение родителей взращивает, развивает в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.
7. Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности.
8. Недостаточное время, уделяемое родителями ребенку. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого.
9. Ревность к другим детям.

10. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными.

11. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего.

Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.

### **Рекомендации родителям по устранению и профилактики агрессивного поведения у детей:**

1. Прежде всего, проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи. Дети копируют поведение своих родителей.

2. Исключите просмотр агрессивных импортных мультфильмов, и тем более взрослых фильмов ужасов или триллеров, за исключением детских мультфильмов с «доброкачественной» агрессией, в которых учат, как постоять за себя.

3. Уделяйте время и внимание своему малышу! Это позволяет почувствовать ребенку, что для вас он самый важный и любимый человечек в мире. Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение. Хотя бы 15-20 минут в день родители должны посвящать своему ребенку и только ему, забыв про свои "взрослые" дела. Это может быть и игра, и беседа, и чтение книги, какое-либо общее занятие. Ничто не должно отвлекать взрослого (телевизор, телефон, домашние дела и т.д.).

Так же необходимо личное дружеское (хотя бы полный час) общение «тет-а-тет» хотя бы раз в неделю, с проведением времени именно так, как хочет ваш ребенок (выбранная им игра, поход в парк, кино, кафе, совместный просмотр детского фильма).

4. Не злоупотребляйте замечаниями. Вместо того, чтобы говорить как не надо делать, говорите как надо делать.

5. Не следует вести разговоры об агрессивности ребенка при посторонних людях и уж тем более — при сверстниках. Это только повысит сосредоточенность ребенка на данной особенности своего характера, и придаст чувство обреченности и неприятия себя значимыми близкими. Пусть это его качество станет вашей совместной работой. Это придаст ребенку чувство уверенности, защищенности, эмоциональной близости и доверия к вам.

6. Объясните ребенку, почему нельзя драться, кусаться, обзывать, а также бросать в других детей игрушки и книжки. Затем расскажите и покажите малышу, какого поведения вы от него ждете: поцелуйте его, обнимите, поговорите с ним. Объясните ребенку, как чувствует себя тот, кого ударили или укусили. Расскажите, почему нужно вести себя дружелюбно.

7. Пресекайте агрессию, как со стороны своего ребенка, так и со стороны других детей, направленную на вашего малыша.

Если вы видите, что ваш малыш дерется, то наиболее эффективным будет замечание, состоящее из трех частей: приказа прекратить неподобающее поведение («Перестань драться!»), причины, по которой это нужно сделать («Детям больно, когда ты их бьешь»), и альтернативного варианта поведения. Само собой разумеется, что необходимо узнать, какова причина нападения вашего ребенка. Ведь может быть, что он справедливо защищал себя или свою собственность. В таком случае необходимо морально поддержать своего малыша, может быть помочь ему отстоять его интересы, а также объяснить, как можно это делать конструктивным способом.

8. Обучите ребенка способам выражения гнева в приемлемой форме. В практике психологов при обучении агрессивных детей конструктивным способам выражения гнева используются следующие направления:

- учат детей прямо заявлять о своих чувствах «...Чем больше гнева выплеснется в словах, тем меньше его останется, чтобы проявить потом через ложь, воровство, секс, наркотики и все другие образцы столь распространенного сегодня пассивно-агрессивного поведения» (Р. Кэмпбелл);

- выражать гнев в косвенной форме, с помощью игровых терапевтических приемов;

- перенос чувств на неопасные объекты (этому рекомендуется обучать в основном маленьких детей, которые не всегда могут оформить в слова свои мысли и тем более чувства). Здесь в арсенале взрослого должны иметься резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», кусок мягкого бревна, молоток и гвозди, спортивный инвентарь и т.д.

Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал его в игровой форме.

9. Не применяйте силу. Применяя по отношению к ребенку телесные наказания, вы тем самым разрешаете ему бить других.

10. Не теряйте самообладания. Если каждый раз, когда ребенок начинает драться, вы выходите из равновесия, вскоре он поймет, что можно привлечь ваше внимание с помощью агрессивного поведения.

11. Не прикасайтесь к ребенку в тот момент, когда вы злы на него. В таких ситуациях лучше уйти в другую комнату. Там вы сможете освободиться от гнева способами, о которых не будете потом сожалеть. Например, проговорив свой гнев или продышав его. Научитесь сами освобождаться от гнева конструктивными способами. Мэтью Мак - Кей, Питер Роджерс, Юдис Мак - Кей в книге «Укрощение гнева» дают взрослым рекомендации по развитию способности к самообладанию. Полезные рекомендации родителям можно найти на страницах книги Р.Кэмпбелл «Как справляться с гневом ребенка».

Если вышеуказанные рекомендации оказались все же недостаточными для решения проблемы агрессивного поведения у вашего ребенка, вы можете обратиться к специалисту, который поможет вам определить причины такого поведения и научить своего малыша осознавать свои чувства и эмоции, выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами и начать учиться управлять им.

Если мы будем помнить, что за любыми вспышками ярости или гнева у детей скрывается боль, обида или разочарование, то нам будет легче справиться со своей агрессивностью, удержать свои негативные эмоции для того, чтобы понять своего ребенка и помочь ему.

# Игры для агрессивных детей



## картотека

### «Петушинный бой»

*Цель: стимулировать проявление агрессии у детей со страхами, аффективная стимуляция ребенка.*



Дети со страхами часто имеют трудности в проявлении агрессии, поэтому им будет полезно следующее упражнение. Двое детей - петушки, прыгая на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил второй ногой на пол, что означает его проигрыш.



## «Планеты»

*Цель: предоставить детям возможность отреагировать агрессивные чувства и способствовать развитию у них навыка самоконтроля.*

Детям предлагается путешествие по различным планетам, каким - они должны придумать сами. Взрослый раскладывает на столе вырезанные из бумаги круги разного размера - планеты - просит детей придумать им названия и представить себе людей, которые на этих планетах будут жить.

Далее дети вместе со взрослым путешествуют по планетам, взаимодействуют с существами, которые их населяют. Каждый из детей является хозяином одной планеты. Он определяет характер ее обитателей, основные конфликты на планете и т.п. Когда все дети «прибывают» на его планету, он играет роль местных жителей, которые либо вступают в контакт с гостями, либо конфликтуют с ними, к примеру, заставляя все время учиться или работать и т.п.



## «Почему подрались мальчики»

*Цель: развивать у детей рефлексию (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.*

Педагог заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому. На последующих занятиях можно рассматривать другие аналогичные рисунки, задавая те же вопросы.



## «Прогони Бабу-Ягу»

*Цель: содействовать символическому уничтожению страхов детей; помочь детям проявить их агрессию в конструктивных целях.*

Ребенка просят представить, что в стул залезла Баба-Яга, надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребенку предлагается прогнать Бабу-Ягу, для этого надо покричать и постучать по стулу пустыми пластмассовыми бутылками.

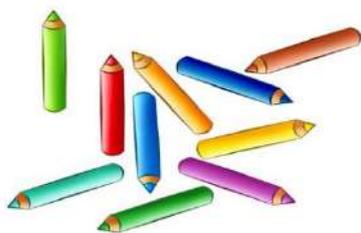


## «Рисование собственного гнева»

*Цель: помочь детям отреагировать агрессивные переживания.*

Для выполнения упражнения понадобятся листы белой бумаги, цветные мелки, фломастеры.

Взрослый просит ребенка подумать о той ситуации, которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с его стороны. Ребенка просят отметить, в каких частях тела он максимально ощущает свой гнев. Когда ребенок будет рассказывать о своих ощущениях, его спрашивают: «На что похож твой гнев?» «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка?» Ребенок рисует, после чего его рисунок обсуждается, выбираются варианты того, что можно с ним сделать.



## «Рубка дров» (Фропель К., 1998г)

*Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.*

Скажите детям следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: Ха!»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.



## «Танцы частями тела»

*Цель: способствовать расслаблению, снятию зажимов.*

Все участники становятся в круг. Начинает звучать веселая музыка.

Взрослый предлагает ребятам сначала потанцевать только ручками, затем только ножками, затем только животиком, а потом всем вместе.



## «Толкалки» (Фропель К., 1998г)



*Цель: научить детей контролировать свои движения.*

Скажите детям следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».

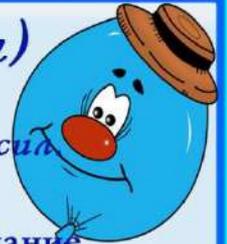
Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.



## «Тух-тиби-дух» (Фропель К., 1998г)



*Цель снятие негативных настроений и восстановление сил*



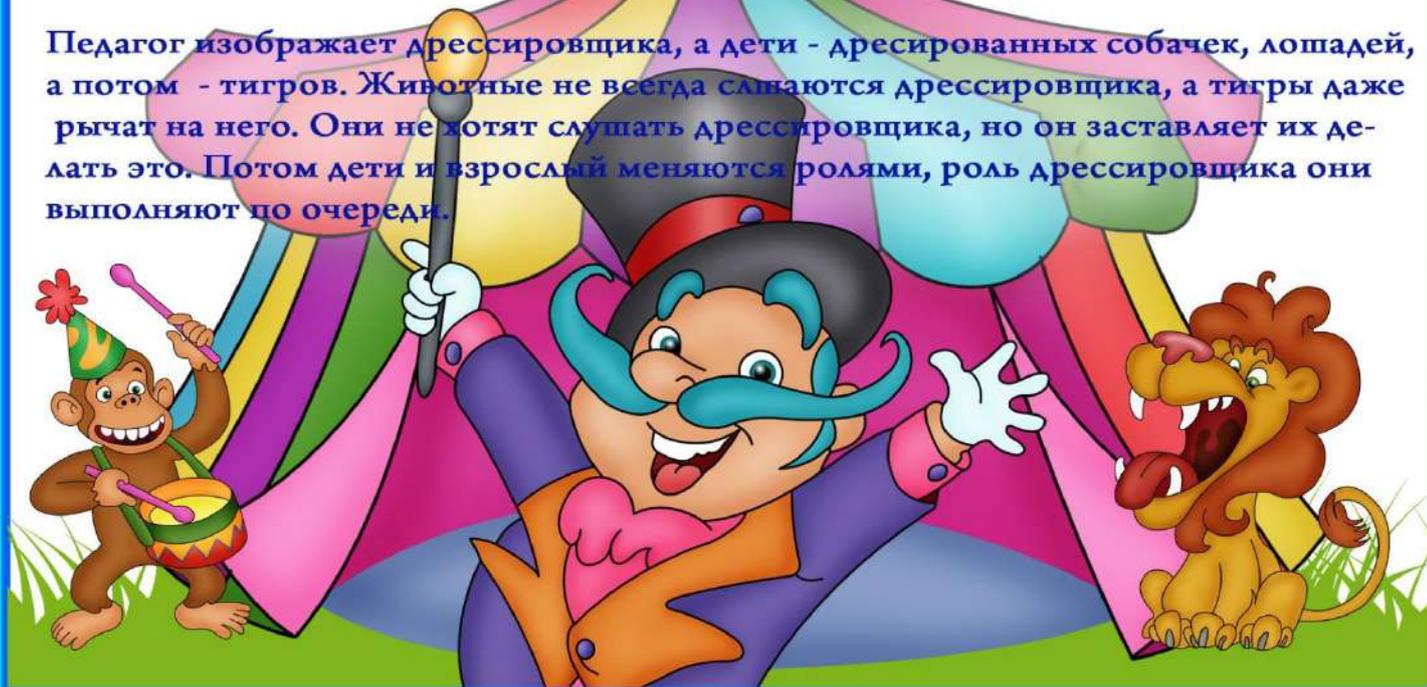
«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами». В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.



## «Цирк»

*Цель: способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.*

Педагог изображает дрессировщика, а дети - дрессированных собачек, лошадей, а потом - тигров. Животные не всегда слушаются дрессировщика, а тигры даже рычат на него. Они не хотят слушать дрессировщика, но он заставляет их делать это. Потом дети и взрослый меняются ролями, роль дрессировщика они выполняют по очереди.



## «Я могу защитить...»

*Цель: формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.*

Дети и ведущий перебрасываются мячиком. Тот, у кого в руках мячик, заканчивает фразу «Я могу защитить...» Если дети достаточно взрослые, можно использовать фразу: «Я могу защитить ..., потому что...»



## «Бросить в цель»

*Цель: отреагирование гнева, снятие физических зажимов.*

Берется тазик или другая любая емкость. Ребенок бросает в нее мелкие предметы, мячи и др. (выплескивая накопленный гнев).



## «Два барана» (Кряжева Ю.Л., 1997г)

*Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.*

Педагог разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-ее-ее». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.



## «Доброе животное» (Кряжева Ж.Л., 1997г)

*Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.*

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох - делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох - 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох - 2 шага назад. Так не только дышит животное также четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе»



## «Жужа» (Кряжева Ж.Л., 1997г)



*Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они обижают, не задумываясь об этом.*



«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.



## «Маленькие человечки»

*Цель: способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева.*

Для проведения упражнения ведущий заранее готовит вырезанных из плотной бумаги маленьких человечков: мужчину и женщину. Детям предлагается раскрасить их, придумать им имя, а затем разыграть какую-нибудь историю, в которой бы присутствовали злые люди.



## «Ласковые лапки» (Шевцова И.В.)

*Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребенка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребенком и взрослым.*

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и др. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони.



## «Маленькое привидение» (Лютова Е.Ж.)



*Цель: научить детей выплескивать в приемлемой форме накопившийся гнев.*

Скажите детям следующее: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых приведений. 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 приведения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»»



## «Мячик»

*Цель: формировать у детей доверие к окружающим; способствовать повышению самоуважения детей.*

Ребенок садится на корточки, голову прижимая коленями. Взрослый «лепит» из него мячик, поглаживая его с разных сторон. Если ребенок легкий, «мячик» можно поднять несколько раз вверх. Если присутствуют двое взрослых, «мячик» можно покидать друг другу.



## «Обзывалки» (Кряжева Ж.Л., 1997г)

*Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.*

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговорите условия, какими словами можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»»

