

Методическая разработка тренера-преподавателя

Маныловой В.В по теме:

«Игры для снятия агрессии у детей»

Все чаще и чаще можно услышать сегодня фразы: "Какой агрессивный ребенок! Откуда в нем столько агрессии?" Чтобы разобраться в этом, для начала важно знать, что агрессивность является нарушением поведения ребенка, а не симптомом психического заболевания. Необходимо помнить, что некоторые трудности в **поведении детей** носят возрастной характер и связаны с переживанием одного из кризисов развития (1 года, 3 и 7 лет). И эти периоды в жизни ребенка, несмотря на всю сложность для воспитания и обучения, свидетельствуют о нормальном ходе процесса психического развития дошкольника. Кроме того, например, с точки зрения гештальтпсихологии агрессия необходима для выживания и носит функции защиты и сохранения "своей среды" или конструктивного ее изменения. Итак, что же такое агрессия?

Причины появления агрессии у детей

Агрессия – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленные и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности).

Агрессивное поведение – это форма неконструктивного поведения. К неконструктивному поведению так же относят:

- Импульсивное;
- Демонстративное;
- Протестное (негативизм, упрямство, строптивость);
- Недисциплинированное;
- Комформное (идут на поводу у более активных);

Агрессивное поведение может быть **непосредственным**, то есть прямо направленным на раздражающий объект, либо **смещенным**, когда ребенок по каким-либо причинам не может направить агрессию на источник раздражения и ищет более безопасный объект для разрядки.

Виды агрессии:

- физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица или объекта;
- вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятья, ругань);
- прямая агрессия – непосредственно направленная против какого-либо объекта или субъекта;
- косвенная агрессия – действия, которые опосредованно направлены на другое лицо (злые сплетни, шутки), и действия, характеризующиеся не направленностью и неупорядоченностью (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топании ногами, битье кулаками по столу);
- инструментальная агрессия – является средством достижения какой-либо цели;
- враждебная агрессия – выражается в действиях, целью которых является причинение вреда объекту агрессии.

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Огромную роль в развитии тех или иных качеств ребенка играет воспитание в семье, причем с первых дней жизни ребенка.

Социолог М. Мид доказала, что в тех случаях, когда детей резко отлучают от груди и общение с матерью сводят к минимуму, у них формируются такие качества, как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в общении с ребенком присутствуют мягкость, он окружен заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.

Еще одна причина агрессивного поведения - дисгармоничные взаимоотношения родителей, агрессивное поведение родителей по отношению к другим людям.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер **наказаний**, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего ребенка. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у очень строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям не устраняют это качество, а, напротив, возвращают его, развивая 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.

Кроме того, существует мнение, что, если малыш растет в атмосфере грубости, нетерпимости, жестокости, если для доказательства своей правоты родители прибегают к насилию, в ребенке формируется агрессивное начало. Поведение родителей с ребенком и друг с другом – это самый первый и значимый образец для ребенка. Зачастую в гневе ребенок может ответить взрослому его же словами и действиями.

Ребенка можно сравнить с зеркалом. Он отражает, а не излучает любовь. Если ему дать любовь, он возвращает ее. Если ничего не дать, ничего в ответ и не получишь.
Р. Кэмпбелл

Укреплению агрессивных форм поведения у ребенка способствуют:

- скандалы в семье;
- применение физической силы во время семейных ссор (драки);
- грубое, жестокое обращение с ребенком;
- привлечение его к посещению (просмотру) жестоких спортивных состязаний: бокса, боев без правил и т. п.;
- просмотр боевиков, сцен насилия как в художественных, так и в мультипликационных фильмах;
- одобрение агрессивного поведения как способа решения конфликта, проблемы: “А ты тоже его ударь”, “И ты сломай”, “А ты что, отнять не можешь?!”

Способы контроля поведения ребенка

Как ладить с ребенком, который постоянно ведет себя вызывающе? Как предотвратить перерастание **детской агрессивности** в черту характера? Как организовать воспитание и обучение таких детей? Известный психиатр Р. Кэмпбелл выделяет пять способов контроля поведения ребенка: два из них – позитивные, два – негативные и один – нейтральный. К позитивным способам относятся просьбы и мягкое физическое манипулирование (например, можно отвлечь ребенка, взять его за руку и отвести и т. д.).

Первые впечатления ребенка о мире рождаются из его ощущений. Это замечательно, хотя и пугает, если задуматься о важности эмоционального состояния ребенка, ведь это определяет его видение мира, то, как он воспринимает родителей, дом, самого себя.

Р. Кэмпбелл

Модификация поведения – нейтральный способ контроля – предполагает использование поощрения (за выполнение определенных правил) и наказания (за их игнорирование). Но данная система не должна применяться слишком часто, так как впоследствии ребенок начинает делать только то, за что получает награду.

Чувство любви к ребенку в нашем сердце может быть весьма сильным. Но этого недостаточно. Видит ли ребенок по нашему поведению, что мы любим его? Свою любовь к ребенку мы раскрываем своим поведением, тем, что мы говорим и что делаем. Но то, что мы делаем, значит больше. На ребенка гораздо большее впечатление производят наши действия, чем слова.

Р. Кэмпбелл

Частые **наказания** и приказы относятся к негативным способам контролирования поведения ребенка. Они заставляют его чрезмерно подавлять свой гнев, что способствует появлению в характере пассивно-агрессивных черт.

Что же такое **пассивная агрессия** и какие опасности она в себе таит? Это скрытая форма агрессии, цель которой – вывести из себя, расстроить родителей или близких людей. Причем ребенок может причинять вред не только окружающим, но и себе. Он начнет специально плохо выполнять задания, в отместку родителям надевать те вещи, которые им не нравятся, будет капризничать на улице без всякой причины. Главное – вывести родителей из равновесия.

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ АГРЕССИИ У ДЕТЕЙ.

ЗЛЫЕ - ДОБРЫЕ КОШКИ

Игра направлена на снятие общей агрессии.

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. это «волшебный круг», в котором будут совершаться превращения.

Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (например, хлопок в ладоши, звон колокольчика, звук свистка) превращается в злую - презлую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...»- и ребенок, изображающий кошку, делает все более «злые» движения.

По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчивается, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется.

Когда все дети побывают в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. Категорическое правило: не дотрагиваться друг друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру.

По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами.

На заключительном этапе ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкают друг друга. Прикасаться друг к другу тоже нельзя.

КАРАТИСТ

Игра направлена на снятие физической агрессии.

Как и в предыдущей игре, дети стоят в кругу, в центре - обруч. Только на этот раз в "волшебном круге" происходит превращение в каратиста.

Как и прежде дети кричат: "Сильнее..."-помогая этим игроку выплескивать агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

БОКСЕР

Это вариант игры "Каратист", и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются движения быстрые, сильные

КАПРИЗНЫЙ РЕБЕНОК

Игра направлена на преодоление упрямства и негативизма.

Дети, стоящие в кругу, по очереди показывают капризного ребенка(можно в обруче). Все помогают словами "сильнее, сильнее...", затем дети разбиваются на пары "родитель" и "ребенок": ребенок капризничает, родитель его уговаривает и успокаивает. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и в роли уговаривающего родителя.

!!! Практика показывает, что если организовать для детей регулярный курс игровых занятий, то каждый ребенок постепенно улучшает качество выполнения упражнений. При этом его эмоциональное состояние в реальной жизни становится более стабильным и позитивным.

МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ

Цель: научить в приемлемой форме выплескивать накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

"Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного по хулиганить 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 слегка пошутить". Затем педагог хлопает в ладоши. "молодцы! Пошутили достаточно. Давайте снова станем детьми".

СОРОКОНОЖКА

Цель: научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Несколько детей(5-10) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сорконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т. д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих - не разорвать единую "цепь", сохранить Сорконожку в целости.

ВОЛШЕБНЫЕ ШАРИКИ.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек "лодочку". Затем он вкладывает каждому в ладошки стеклянный шарик - "болик" - и дает инструкцию "Возьмите шарик в ладошки, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарики, и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения.

МОЙ ХОРОШИЙ ПОПУГАЙ.

Цель: игра способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.

Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: "Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с вами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь у нас снова?" дети предлагают: 'Говорить с ним ласково', 'Научить его играть' и т.д. взрослый бережно передает кому-либо из них плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать(или перебросить) попугая другому ребенку. Игру лучше проводить в медленном темпе.

ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК

Цель: игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.

Взрослый заранее заготавливает из картона цветы. На каждом из 7 лепестков нарисованы лица, выражающие эмоции. Ребенок, смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии. В течение года можно провести подобные занятия многократно, а в конце года обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя. Например, если ребенок в начале года говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2-3 месяца заявил,

что чаще всего он бывает счастлив, когда другие дети принимают его в игру, то можно поговорить об этом и спросить, почему у него изменились представления.

В ТРИДЕВЯТОМ ЦАРСТВЕ.

Цель: игра способствует формированию чувства эмпатии, установлению взаимопонимания между взрослым и ребенком.

Взрослый и ребенок(мама и ребенок, воспитатель(учитель) и ребенок и т.д.) прочитав какую-либо сказку, рисуют ее на большом листе бумаги изображая героев и запомнившиеся события, затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке, где бы он (ребенок)хотел оказаться. Ребенок сопровождает рисунок описанием своих походов "в сказке", взрослый же в процессе рисования задает вопросы: "А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя? А чтобы вы сделали на месте героя? А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь?"

ЭМОЦИИ ГЕРОЕВ

Цель: игра способствует формированию эмпатии, умению оценивать ситуацию и поведение окружающих.

Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на парте несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен, подавлен... в эту игру лучше играть либо индивидуально, либо в малой подгруппе. Текст сказки не должен быть очень большим, должен соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы.

ЛИПУЧКА

Цель: игра способствует развитию взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Все дети двигаются по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом приговаривают "Я - липучка - приставучка, я хочу тебя поймать". Каждого пойманного ребенка "липучка" берет за руки, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои "сети" других. Когда все дети станут "липучками", они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки. Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

КОТИК

Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроения в группе.

Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку придумывают сказку про котика, который:

- Нежится на солнышке (лежит на ковре);
- Потягивается;
- Умывается;
- Царапает лапками с коготками коврик и т.д.

В качестве музыкального сопровождения можно воспользоваться записями аудиокассеты "Волшебные голоса природы": «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птичка» и др.

СЕРЕБРЯННОЕ КОПЫТЦЕ

Цель: игра способствует как снятию излишнего мышечного напряжения, так и возникновению доверия к окружающим, сплочению детей.

Представь себе, что ты - красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке - серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящую от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься.

Примечание: данная игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.

ОБЗЫВАЛКИ

Цель:

Эта игра вносит оживление в группу, помогает выплеснуть гнев в приемлемой форме, полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Кроме того, игра может помочь воспитателю провести занятие по классификации.

Содержание:

Игра проходит в два этапа. На первом этапе участники игры, передавая мяч по кругу, называют друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться, это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели), но говорят эти слова друг другу сердито, с недовольством – ругаются. Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ...морковка!». На втором этапе дети, передавая мяч, говорят своему соседу то же слово только в уменьшительно-ласкательной форме: «Ах ты, морковочка!».

Примечание:

Игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе, а перед началом следует предупредить детей, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

Ограничение.

Не следует начинать коррекционную работу с этой игры, если в группе играющих присутствуют дети со склонностью к кривлянию, «дурашливому» поведению.

МАСКИ.

Цель: Научить в приемлемой форме, выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

Содержание:

Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время. Можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

Примечание.

Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь

ГНОМИКИ

Цель: Игра способствует развитию чувства эмпатии, сочувствия и желания помочь.

Содержание.

Для игры нужны колокольчики по числу участников (5-6 штук). Один колокольчик должен быть испорчен (не звенеть).

Взрослый предлагает детям поиграть в гномиков. У каждого гномика есть волшебный колокольчик, и, когда он звенит, гномик приобретает волшебную силу – он может загадать любое желание, которое когда –нибудь исполнится. Дети получают колокольчики (одному из них достается испорченный). «Давайте послушаем, как звенят ваши колокольчики! Каждый из вас по очереди будет звенеть своими колокольчиками и загадывать свое желание, а мы будем слушать». Дети по кругу звенят своими колокольчиками, но вдруг оказывается, что один из них молчит. «Что же делать? У Коли не звенит его колокольчик! Это такое несчастье для гномика! Он теперь не сможет загадать себе желание... Может, мы его развеселим? Или подарим что –нибудь вместо колокольчика? Или попробуем выполнить его желание? (Дети предлагают свои решения.) А может, кто-нибудь уступит на время свой колокольчик, чтобы Коля мог позвенеть им и загадать свое желание?»

Обычно кто-нибудь из детей предлагает свой колокольчик, за что, естественно, получает благодарность товарища и одобрение взрослого.

СНЕЖКИ

Цель: Игра способствует снятию мышечного напряжения, дает возможность в приемлемой форме выплеснуть свой гнев.

Содержание.

Для проведения игры необходимо сделать «снежки» из ваты и бумаги (по 4-5 на каждого участника). В просторном помещении (лучше в спортивном зале) все «снежки» рассыпаются по полу. В «снежной битве» участники игры пытаются нападать и защищаться. Необходимо объяснить, что попадание «снежком» - это может быть немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

ДА И НЕТ (К. Фобель)

Цель: Игра направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на побуждение их жизненных сил. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только один голос.

Содержание.

Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто – «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать их очень тихо, постепенно увеличивая их громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Услышав сигнал ведущего (например, колокольчик), остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.

Примечание.

Игра может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни.

ТУХ – ТИБИ – ДУХ (К. Фобель)

Цель: Эта игра – еще один рецепт снятия негативных настроений и восстановления сил в голове, теле и сердце. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Содержание.

Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Начните ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей и произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух!». После этого продолжайте прогуливаться по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Примечание.

Чтобы волшебное слово действительно подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

СОВМЕСТНЫЕ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ.

Для работы с агрессивными детьми могут с успехом пользоваться различные настольные игры, которые предусматривают игру как поодиночке, так и совместно. Например, игра «Конструктор». Детям предлагается вдвоем или втроем собрать какую-нибудь фигуру из деталей «Конструктора». По ходу игры взрослый помогает детям решить возникающие конфликты и избежать их. После игры возможно проигрывание конфликтных ситуаций с нахождением путей выхода из них.

В ходе совместных настольных игр дети овладевают навыками совместного бесконфликтного общения.