

Агрессивные дети

Внешние причины агрессивности

Семья, в которой растет ребенок.

К сожалению, многие родители склонны к двойным стандартам: на словах они отрицательно относятся к проявлению агрессии у детей, желают воспитать ребенка добрым, но в то же время поощряют стремление ребенка решить возникшие проблемы с помощью силы. Если в семье физические наказания являются нормальными, дети воспринимают это как норму поведения. Дети при выборе модели поведения ориентируются не на то, что говорят их родители, а на то, что они думают, чувствуют, как себя ведут.

Общение со сверстниками.

В детском сообществе часто сила является значимой, особенно среди мальчиков. Если ребенок попадает в “бойцовский” класс или группу, он подстраивается под общее “настроение”, перенимает поведение лидера либо имеет большие проблемы в общении со сверстниками. В таком случае необходимо поменять детский коллектив, тогда и поведение ребенка изменится.

Ребенок может копировать персонажей фильмов, придуманных героев.

Малыши смотрят передачи, фильмы, предназначенные для взрослых – боевики, выпуски новостей, основные темы которых – шантаж, насилие, убийства, катастрофы, терроризм. Те же темы муссируются в газетах, в книгах, в компьютерных играх. Психика детей не защищена от губительного воздействия агрессии внешнего мира, малышу необходимо подрасти, окрепнуть, к подростковому возрасту он уже сможет адекватно оценивать происходящее вокруг и защищаться от давления окружающей действительности.

Внутренние причины агрессивности

- Агрессивность – проявление внутреннего дискомфорта, неуверенности.
- Неумение адекватно выражать отрицательные эмоции, контролировать себя.
- Высокая тревожность, ощущение отверженности.
- Неадекватная самооценка (чаще заниженная).
 - Стремление привлечь внимание взрослых.

Агрессивность как свойство личности отличается от ситуативной агрессии, возникающей при опасности и проходящей, когда человеку ничего

не угрожает. Ситуативная агрессия совершенно нормальна и даже необходима, ее не стоит корректировать. В подобных случаях важно, чтобы человек умел выражать свои негативные эмоции адекватно.

Как правило, агрессивные дети:

- эмоционально неустойчивы,
- тревожны,
- у них слабая способность к самоконтролю,
- конфликтны,
- враждебны

Разобравшись с причинами появления агрессивности у детей, обратимся к игре. Агрессивная игра может быть коррекционной, в ходе которой ребенок пытается справиться со своими страхами, с обидой, пережить неприятные моменты и переиграть их по-своему, попытаться найти выход из сложных для него ситуаций. В таком случае игра развивается, агрессия в ней обдуманна, как правило заканчивается она хорошо. Но бывают игры, которые не ведут к разрешению детских проблем, они могут перейти в реальную драку и заканчиваются печально – шишками, слезами, жестоким поведением.

Игры с агрессивными детьми

Цель: развитие умения координировать свою точку зрения с другими, свое поведение с поступками других людей.

1. Психотехнические освобождающие игры направлены на ослабление внутренней агрессивной напряженности ребенка, на осознание своих враждебных переживаний, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности. После игры-освобождения полезно предложить ребенку упражнение, позволяющее осознать свое поведение или состояние «Где прячется злость? А раздражение? Грусть? В коленях, животе, в руках?»

«Зеркало»

Дети играют парами. Один- зеркало, другой- смотрящий в него задача играющих синхронно выполнять любые движения, запрещается лишь дотрагиваться друг до друга.

«Голова-мяч»

Дети играют парами или тройками. Мяч лежит на табурете или кубе. Игроки опускаются на колени, зажимают мяч между головами. Задача - поднять мяч головами и донести до определенного места. Руками не трогать.

«Ванька - Встанька»

Дети по 4-5 человек кружком сидят на полу, взявшись за руки. По команде ведущего, одновременно, не расцепляя рук, все встают в полный рост. Затем по команде садятся. Побеждает кружок, который встал и сел первым. Запрет - расцеплять руки.

«Звонари»

На натянутой веревке прикреплены на разной высоте колокольчики. Каждый колокольчик имеет порядковый номер. Дети играют по очереди. в руке

ребенка - звоняря – палочка. Он называет номер колокольчика, в который собирается звонить, отмеряет на глаз расстояние до него (5-6 шагов), закрывает глаза (завязывает), подходит и ударяет. Если удар точный, то ребенок возвращается на исходную позицию и выбирает следующий колокольчик. Если промахивается, то звонярь-другой.

«Шалтай-Болтай».

Дети хором произносят слова: Шалтай-Болтай сидит на стене, Шалтай-Болтай свалился во сне. Куда попал? Во что попал? (делают движения в соответствии со словами).

Игры с природными материалами.

Ребенок-водящий с закрытыми глазами опускает руки в емкости с песком, крупой, шишками... и определяет их содержимое сначала одной рукой, потом другой и двумя одновременно. Игру можно усложнить, если смешать 2-3 наполнителя.

2.Режиссерские игры.

Ребенок распределяет роли между игрушками, а на себя принимает функцию режиссера. в режиссерской игре необходимо ребенку предоставлять возможность самостоятельно организовывать игровую ситуацию, выбирать сюжет, регулировать взаимоотношения. В этом случае игра решает психотерапевтические задачи (ребенок может проявить свою агрессию «спрятавшись за куклу- персонаж»). В режиссерской игре ребенок с агрессивным поведением постепенно приобретает навык оценивать конфликтную ситуацию с нескольких точек зрения, находить разные варианты поведения. У ребенка развивается возможность координировать свою точку зрения с другими возможными, свое поведение- с поступками других людей.

3.Стратегии коррекции поведения

(наиболее общие игровые и неигровые способы коррекции поведения).

1. Стимуляция гуманных чувств.

- Миша, неужели тебе не жалко Витю?
- Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет.
- Посмотрите, ребята, а ведь Ира умеет прощать, хотя Петя и поступил плохо!
- А кто может помочь Марине справиться с обидой?

2. Осознание.

- Ты стукнул Диму, потому...
- Как ты думаешь, почему ты обижаешься?
- Что произошло с Петей и Колей? Кто может объяснить?
- Когда тебя обижают, ты отвечаешь сразу или молчишь и долго помнишь обиду?

3. Ориентация на состояние, чувства.

- Как ты думаешь сейчас только тебе плохо или еще кому-то?

- Тебе сейчас грустно?
- Ты злишься?
- Ты чувствуешь усталость и не с кем не хочешь разговаривать?
- Кому сейчас плохо, как ты думаешь?

4. Отреагирование негативных эмоций.

- давай разорвем бумажку на мелкие кусочки
- покричи в стаканчик для криков
- вытри ноги о «ковёр злости»
- попрыгай как зайчик
- спой любимую песню
- расскажи, что случилось

5. Провокация

- Давай мы тебя разозлим и посмотрим, сможешь ли ты быстро успокоиться?

6. Положительное подкрепление.

- Молодец, ты не боишься забияк!
- Я знаю, ты хотел стукнуть, но не стукнул, молодец!

7. Игнорирование.

взрослый делает вид, что не замечает неуверенности у ребенка для стимуляции к более решительному поведению «здесь и сейчас».

8. Отрицательное подкрепление.

- Кто обидно других называет, тот в игре ход пропускает.
- Ребята, я не ожидал от вас, что вы такие холодные ледышки.

9. Стимуляция чувства удивления.

- Ты всех так сильно толкаешь, а себя так никогда не сможешь?
- Вы знаете, ребята, Юра сегодня обещал мне больше никогда не обижать детей. Как вы думаете, это правда или не правда? Поднимите руку, кто считает, что это правда...

10. Стимуляция положительных эмоций.

- Давай-ка обиду возьмем и под рубашку обидчику засунем.

11. Стимуляция чувства юмора.

- Тебе неловко, что ты обидел Иру, или ловко?

12. Стимуляция телесного контакта.

Обнять ребенка за плечи, спросить о случившемся.

Взрослый предлагает взяться за руки и помириться «мирилками».

13. Соревнование.

Взрослый предлагает агрессору: «1,2,3- быстрее меня к обиженному подбег и руку пожми! Кто вторым прибегает, тот щелчок по лбу или руке получает».

А вот еще несколько советов для родителей:

1. Стройте вместе с ребенком «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.
 2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.
 3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.
 4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).
- Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:
- чашка (в нее можно кричать);
 - тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);
 - листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
 - карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
 - пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
 - подушка (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

Учите управлять ребенка своим эмоциями

- Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.
- Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!»
- Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».
- Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

