

Преодоление агрессии у дошкольников

Агрессивное поведение – «нападающее» поведение, то есть преднамеренные действия для причинения вреда окружающим людям, предметам или самому себе.



Принято разделять *физическую и вербальную агрессию*.

Физическая агрессия (нападение) - это использование физической силы против другого лица. Укусы, щипание, плевки, также можно отнести к физической агрессии.

Вербальная агрессия - это выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, оскорбления).

Внешние причины агрессивности

К сожалению, многие родители склонны к двойным стандартам: на словах они отрицательно относятся к проявлениям агрессии у детей, желают воспитать ребенка добрым, но в тоже 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. Но бывает, что агрессивность становится свойством личности. Как узнать, когда ситуативная агрессивность перерастает в патологическую особенность личности?

Примерные критерии агрессивности:

- ребенок часто теряет контроль над собой;
- часто спорит и ссорится с окружающими;
- отказывается выполнять просьбы взрослых;
- намеренно вызывает у других чувство раздражения;
- обвиняет других в своих ошибках;
- может вымещать свой гнев на неодушевленных вещах;
- часто испытывает чувство злости, гнева, зависти;
- долго помнит обиду, стремясь отомстить;
- мнителен и раздражителен.

Если Вы считаете, что для ребенка характерна хотя бы половина из описанных проявлений агрессивности, причем проявляются они не менее чем в течение полугода и регулярно, то ребенок действительно агрессивен, ему (и семье) необходима помощь специалиста.

Если Вы заметили, что ребенок агрессивен, часто играет в агрессивные игры. Что делать?

- Исключите агрессию из окружающего мира ребенка (наказания, агрессивные сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.)
- Помогите ребенку научиться контролировать свои негативные эмоции и “выплескивать” их адекватно, без вреда для окружающих (и себя). Во-первых, необходимо научить ребенка проговаривать то, что он чувствует, когда злиться. Во-вторых, объясните ребенку что бить, кусать и обижать других нельзя, но можно, например, потопать ногами, порвать бумагу, поколотить подушку.
- Помните: взяв на себя агрессивную роль в игре, ребенок защищается от агрессии в реальной жизни, компенсирует неумение общаться, маскирует застенчивость, смущение.
- Повышайте самооценку ребенка.
- Старайтесь чаще общаться “на равных”, чтобы вовремя заметить тревожные “звоночки” и понять, чем они вызваны.
- Не наказывайте ребенка за агрессивное поведение! Агрессия с Вашей стороны провоцирует закрепление агрессивного поведения у ребенка. Попытайтесь отвлечь его, и только когда ребенок успокоится, нужно начинать разговор.
- Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делами! “Драться нехорошо”, - говорит папа, но после ссоры ребенка с товарищем учит: “Надо было дать сдачи”
- За агрессию бесполезно наказывать – это загонит проблему вглубь. Необходимо искать причину ее возникновения.

Игры и занятия с детьми для снятия агрессии

1. Купите подушку цилиндрической формы, придумайте ей простое имя. Когда у ребенка появится желание подраться, кусаться, толкнуть кого-то или стукнуть, надо объяснить, что детей и взрослых нельзя стучать. Но вот есть подушка, которую можно поколотить.
2. Очень полезны для снятия агрессии игры с песком и глиной. Хорошо снимает напряжение лепка из глины и пластилина.

3. Подвижные игры. Учите ребенка снимать напряжение через направленную игру: догонялки, прыгалки, зарядку. Эти занятия снимают агрессивное напряжение и дают положительные эмоции.

4. Релаксация, расслабление. После снятия излишней напряженности, положите ребенка «поспать», «поплавать на надувном матрасе» - обеспечьте состояние покоя. Пусть это будет даже всего одну минуту.

5. 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 дыхательные упражнения очень эффективны при агрессии.

6. Вооружитесь вместе с ребенком небольшими подушками и устройте бой. Для создания веселой атмосферы можно включить музыку. Перед игрой договоритесь о правилах: драться можно только подушками, обзывать нельзя. Если кто-то распускает руки или говорит грубости – игра прекращается. Строго следите за правилами.

7. Заготовьте с ребенком «снаряды»: в качестве снежков можно использовать скомканную бумагу. Бросайтесь друг в друга бумажными снежками, не забывая прятаться в укрытия и уворачиваться от «снарядов» соперника. Дети такую «войнушку» очень любят и готовы играть в нее очень долго.

8. Также очень эффективным методом является выражение своего гнева через рисунки.

