

АГРЕССИЯ РЕБЕНКА НА ВЗРОСЛОГО, И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Те или иные формы агрессии характерны для большинства дошкольников. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и пр. Обычно с усвоением правил и норм поведения эти непосредственные проявления детской агрессивности уходят, уступают место более спокойным формам поведения.

Однако, у определённой категории детей агрессия как устойчивая форма поведения не только сохраняется, но и развивается, трансформируясь в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал ребёнка, сужаются возможности полноценного общения, деформируется его личностное развитие. Агрессивный ребёнок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе.

Что может сделать взрослый в случае агрессии на него ребенка:

1. Взрослый может осознать, что происходит. И остановить свою реакцию, например, желание ударить в ответ. Это называется контейнированием чувств (откладыванием на потом, но не подавлением).

2. Взрослый может просто зафиксировать дерущегося, бросающегося на него ребенка в крепких объятьях и вынести из комнаты (сменить обстановку), переключив таким образом. Самое главное в этот момент – это состояние взрослого. Что происходит? Он разрушается в ответ на детскую агрессию, отвечает ещё большей агрессией или пропускает агрессию сквозь себя и она выходит навывлет, не задев его.

3. Взрослый может помочь ребенку прожить это чувство (злость, например). Как это сделать?

- Находиться рядом, не сбегать: «Раз ты так, то я уйду» или «Ты плохой, меня обидел, я уйду» – ведь это не решит вопрос, а прибавит дополнительную проблему для ребенка – отвержение. Лучше сказать «Я рядом, я здесь, с тобой».

- Принимать ребенка в момент агрессии. Не поддерживать его поступок, не позволять продолжать это делать, но внутренне принимать: помнить, что это тот самый малыш, который столько-то лет назад появился на свет и т.д.

Важно показать ребенку в момент агрессии, что его чувства принимаются. Не обесценивать их («ерунда какая, глупость, нашел из-за чего кидаться») и не отрицать («Так, будем считать, что ты этого не делал и я ничего не видела»).

Иногда, родители «закрывают глаза» и позволяют ребенку сделать то, что он требует («да делай, что хочешь, только успокойся») – это тоже неверная тактика, которая ошибочно ориентирует ребенка на то, как надо себя вести, закрепляя агрессию, как действенный метод + рушится авторитет родителя, а значит, и опора, и гарант безопасности в его лице (раз ребенок его победил).

Понятно, что бесполезно и стыдить в такой момент, а манипулировать и угрожать – опасно. По сути, это тоже будет ответной агрессией, но в пассивной форме.

Можно познакомить ребенка с этим его состоянием:

Сказать:

- Ты злишься сейчас!

- Ты злишься, потому что я не дала тебе съесть подушечку с иголками, а ты этого хотел! Я тоже злюсь, когда у меня не получается то, что я хочу.

Давай с тобой порычим по этому поводу/потопаем/порвем бумагу/побьем подушку.

То есть, важно дать понять ребенку, что ОН сам принимается со всеми своими чувствами, включая негативные, и по-прежнему любим, а вот ЕГО ПОСТУПОК или действия – неприемлемы и вы их не позволите.

Например, в нашей семье я уйду со всей злости мыть посуду или пол, дочка проговаривает «я злюсь, я злюсь, я злюсь» и сжимает со всей силы кулаки или рычит. При этом есть понимание, что она рычит не на меня в этот момент, а чтобы совладать со злостью.

4. Найти причину агрессии (в уже спокойном состоянии). Понять ЗАЧЕМ (не почему) ребенок бросается на вас или бьет ногой. Что он хочет получить в ответ:

- внимание;

- ощущение собственной важности;
- хочет сообщить о своей боли;
- хочет проверить границы, что родитель по-прежнему самый главный, и мир не перевернулся.

А может это и вовсе проявление кризиса и проработка нового статуса.

5. Достать и прожить свои законтейнированные чувства. Понять, «что это было». Что я чувствовала. Почему для меня проявление агрессии моего ребенка было опасным:

- я боялась осуждения окружающих;
- мне стало страшно почувствовать себя не главной;
- или что ребенок выходит из-под контроля, а я боюсь потерять контроль над ситуацией.

Важно понять, что во мне цепляет детская агрессия и разобраться с этим самостоятельно либо с помощью специалиста.

Игры для агрессивных детей:

Предлагаем вам набор игр, в которые необходимо играть с агрессивными детьми (ведущий - взрослый должен очень внимательно следить, чтобы игра не превратилась в побоище!!!)

Воробьиные драки (снятие физической агрессии):

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

Минута шалости (психологическая разгрузка)

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бежит, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1–3 минуты объявляет конец шалостям.

Добрые – злые кошки (снятие общей агрессии)

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злощую-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» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до 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 игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

Каратист (снятие физической агрессии)

Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

Боксер (снятие физической агрессии)

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

Упрямая подушка (снятие общей агрессии, негативизма, упрямства)

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки».

Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается.

Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

Клоуны ругаются (снятие вербальной агрессии)

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращает внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей.

Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

«Жужа» (снятие общей коллективной агрессии).

Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляясь перед ней.

«Жужа, жужа, выходи,

Жужа, Жужа, догони!»

«Жужа» смотрит из окошка своего домика, показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен «Жужи»).

Маленькое привидение (обучение в приемлемой форме выплескивать накопившийся гнев).

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить.» Взрослый хлопает в ладоши. В конце игры привидения превращаются в детей.

«Брыкание».

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «Нет», увеличивая интенсивность удара.

Кукла «Бобо».

Когда ребенку удастся выплеснуть накопившуюся энергию, он становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребенку выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Вы можете сделать ее сами, например из подушки: пришейте к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделайте «лицо» – и кукла готова. Можно сделать ее более плотной. Для этого сшейте чехол продолговатой формы, прикрепите к нему «ручки», «ножки» и «лицо», набейте плотно ватой или песком и зашейте. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

Драка.

«Представь, что ты с другом поссорился. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко-крепко стисни зубы, сожми как можно сильнее кулаки, до боли вдави пальцы в ладони, на несколько секунд затаи дыхание. Задумайся: а может, и не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади! Встряхни кистями рук. Почувствовал облегчение?»

«Уходи, злость, уходи!».

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты,

затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты.