

## СОПРОВОЖДЕНИЕ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА

Агрессивность понимается как целенаправленное нанесение физического или психического ущерба другому лицу.

Проявление агрессивности - одна из частых проблем в среде детского коллектива. Согласно теории фрустрации у человека, пережившего фрустрацию, возникает побуждение к агрессии. Прибегая к агрессии, ребёнок пытается совладать с испытываемой им тревогой.

**Критерии**, позволяющие говорить о наличии данного свойства у ребенка:

1. Часто (по сравнению с поведением других детей) теряют контроль над собой.
2. Часто спорят, ругаются с другими детьми и взрослыми.
3. Намеренно раздражают взрослых, отказываются выполнять просьбы взрослых.
4. Часто винят других в своем «неправильном» поведении и ошибках.
5. Завистливы и мнительны.
6. Часть детей сердятся и прибегают к дракам.

**Признаки агрессивности:**

- по темпераменту ребенок: вспыльчив, непокорен, непредсказуем.
- по характеру: самоуверен, недостаточно внимателен к чувствам окружающих, дерзок, проявляет негативизм.

**Факторы**, влияющие на проявление агрессии у детей.

- Наследственная предрасположенность.
- Биологические факторы (гормональные механизмы, влияющие на развитие).
- Некоторые соматические заболевания (ММД, травма головного мозга..)
- Влияние социального окружения (семья, окружающие дети, средства массовой информации).

**Причины:**

- Нарушения эмоционально-волевой сферы:
  - неумение ребенка управлять своим поведением;
  - недостаточное усвоение ребенком общественных норм поведения, общения.
- Неблагополучная семейная обстановка:
  - отчуждение, постоянные ссоры, стрессы;
  - нет единства требований к ребенку;
  - ребенку предъявляются слишком суровые или слабые требования;
  - физические (особенно жестокие) наказания;
  - асоциальное поведение родителей;
  - плохие жилищно-бытовые условия, материальные затруднения;
- Трудности обучения.
- Психологический климат в дошкольном учреждении.

## Тактика работы с агрессивными детьми

1. На стадии зарождения гнева – надо переключить ребенка на другой вид деятельности, сместить его гнев на не опасные объекты в игровой форме (это резиновые или мягкие игрушки, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», мягкие модули, спортивный инвентарь и т.д.).
2. Если вспышка гнева произошла, то дайте ребенку немного времени, затем мягко попытайтесь утешить его и предложить свою помощь. Когда ребенок успокоится, надо поговорить, почему возникла проблема, и можно ли было избежать случившегося.
3. Агрессивным детям свойственны мышечные зажимы в области лица и кистей рук. Для них полезны любые релаксационные и психогимнастические упражнения. Например, Этюд «Штанга». Ребенок поднимает «тяжелую штангу», потом бросает ее, отдыхает. Игра «Камень – веревка» Дети сидят в кругу, передают друг другу камень (или любой другой очень твердый предмет). Они смотрят, какой камень крепкий, он не мнется, не гнется. После этого детей просят так сильно сжать кулачки, чтобы они стали крепкими, как камушек. Затем дети расслабляют руки, и по кругу пускается веревка. Дети сравнивают ее с камнем: веревка мягкая, гибкая. Каждый ребенок делает свои руки мягкими, как веревочка. Когда дети хорошо освоили игру, она применяется без камня и веревки. Детей просят выполнить команды: «камень», «веревка».
4. Познакомить детей с методами саморегуляции: Упр. «Возьми себя в руки». Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека». Прием обретения самоконтроля: например, в карман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак «Стоп». Как только ребенка начнут одолевать агрессивные намерения, он может достать из кармана картинку и шепотом произнести: «Стоп». Чтобы этот прием начал работать, необходима многодневная тренировка, (затем вместо знака можно использовать щелчок пальцами).
5. Обсуждение конфликтной ситуации в кругу (н-р, как поступить, если ребенку нужна игрушка, в которую кто-то уже играет), в беседе с детьми надо задавать вопросы типа: «Что чувствует твое лицо, когда ты злишься?», «Какое оно в этот момент?», «Что делают и чувствуют твои руки, спина?», «Какого цвета твоя злость?», ролевая игра (разыгрывание ситуаций). Н-р: - Ты вошел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика. Разними их. Вопросы для анализа: - Какие лица были у дерущихся мальчиков? – Из-за чего они могли подраться? – Могли ли они разобраться по другому? Как? – Тебе было страшно, когда ты их разнимал? Что ты чувствовал? и др.
6. Педагоги обучают агрессивных детей приемлемым формам общения:
  - приветствие и прощание;
  - просьба о поддержке, помощи;
  - отказ;
  - сотрудничать;
  - обращение;
  - благодарность;
  - слушать других;
  - подчиняться.
7. Для снижения эмоционального напряжения возможно рисование пальцами, ладошками, локтями и даже пятками. Подобная деятельность расслабляет де-

тей и дает положительный эмоциональный заряд. Ребенку можно предложить нарисовать себя счастливым, гневным и др. Можно заранее подготовить листы с фигурками детей с не прорисованными деталями лица и попросить ребенка изобразить на листе этой фигурки то чувство, которое он испытывает в этот момент и назвать это чувство.

8. В работе с агрессивными детьми использовать сказки «Сказкотерапия» Т. Зинкевич-Евстегнеева и психотерапевтические истории.
9. Снятию агрессивных состояний способствует: работа с тестом, глиной, пластилином.
10. В целях снятия агрессивности можно использовать воду:
  - одним мячиком сбивать другие мячики, плавающие в воде;
  - сдувать из дудочки кораблик;
  - сначала топить, а затем наблюдать, как «выпрыгивает из воды лёгкая пластмассовая фигурка;
  - струей воды сбивать легкие пластмассовые игрушки, находящиеся в воде (используем бутылочки из под шампуня, наполненные водой).

### **Рекомендации родителям «Как помочь агрессивному ребенку»:**

- Будьте последовательны в воспитании ребенка;
- Старайтесь быть внимательным к нуждам ребенка;
- Старайтесь вводить меньше запретов и не повышать голоса на ребенка, помните, что это самые не эффективные способы преодоления агрессивности;
- Все вводимые вами запреты должны высказываться в тактичной форме;
- Давайте возможность ребенку выплескивать свой гнев, смещайте его на другие объекты;
- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения;
- Старайтесь не допускать при ребенке вспышек вашего собственного гнева;
- Если вы все же в гневе – старайтесь не прикасаться к ребенку, лучше уйдите в другую комнату;
- Наказывайте ребенка только за конкретные проступки. Наказания не должны унижать ребенка;
- Не стесняйтесь лишний раз пожалеть, приласкать ребенка, он должен чувствовать, что вы любите и принимаете его.
- Упорядочьте систему требований, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример.
- Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
- Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.
- Давайте понять ребенку, что вы его любите таким, какой он есть.
- Направьте его энергию в положительное русло, например в спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу), а также рисование, пение.
- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.

- Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.
- На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».
- Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.
- Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый. Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!»
- Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научится быть гуманным и добрым.
- Если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему предоставляется такая возможность в игре. Можно предложить ему следующее: подраться с подушкой; порвать бумагу; используя «стаканчик для криков», выплеснуть свои отрицательные эмоции; поколотить стул надувным молотком; громко спеть любимую песню; налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом; пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору; покидать мяч об стену; устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
- Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окричите ребенка.
- Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме. На первом этапе предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой (например: «Если ты хочешь ударить, бей лучше не меня, а стул»), а затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.

*Помните, что бороться с агрессивностью нужно терпением, объяснением, поощрением.*

### **Несколько шагов по преодолению агрессивного поведения у ребенка**

#### **1-й шаг - стимуляция гуманных чувств:**

- ❖ стимулируйте у агрессивных детей умение признавать собственные ошибки, переживание чувства неловкости, вины за агрессивное поведение;
- ❖ учите его не сваливать свою вину на других;
- ❖ развивайте у ребенка чувство эмпатии, сочувствия к другим: сверстникам, взрослым и живому миру.

*Например:*

- ◆ «Миша, неужели тебе не жалко других детей?»
- ◆ «Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет».
- ◆ Спросите у ребенка, почему плачет обиженный малыш.
- ◆ Предложите помириться с обиженным ребенком («Мирись, мирись и больше не дерись...»).

### **2-й шаг - ориентация на эмоциональное состояние другого:**

- ❖ стремитесь обратить, привлечь внимание к состоянию другого, не выражая оценочного отношения к случившемуся.

*Например:*

- ◆ «Ты сейчас чувствуешь себя победителем?», «Кому сейчас плохо, как ты думаешь?»
- ◆ Если агрессивный ребенок стал свидетелем того, как обидели Лену, то взрослый предлагает ему: «Давай пожалеем Лену!»
- ◆ «Как ты думаешь, сейчас только тебе плохо или еще кому-то?», «Тебе сейчас грустно?», «Ты злишься?», «Ты чувствуешь усталость и ни с кем не хочешь разговаривать?»

### **3-й шаг - осознание агрессивного и неуверенного поведения или состояния:**

- ❖ помогите агрессивному ребёнку адекватно оценивать эмоциональное состояние ребёнка-жертвы, а не только собственное;
- ❖ постарайтесь понять характер агрессивности - защитный или более похожий на жестокость без сочувствия к обиженным;
- ❖ стимулируйте осознание особенностей вспыльчивого и неуверенного поведения детьми;
- ❖ стремитесь поставить агрессивного ребёнка на место ребёнка-жертвы;
- ❖ чаще разговаривайте с агрессивным ребёнком о палитре его собственных эмоциональных состояний;
- ❖ чаще спрашивайте у него о вариантах выхода из конфликтной ситуации;
- ❖ объясняйте, какими другими неагрессивными способами он может самоутвердиться;
- ❖ расскажите, что такое вспышка гнева, что означает «контролировать» собственную агрессию, зачем это необходимо делать;
- ❖ спрашивайте у ребенка, в каких случаях он чаще всего становится сердитым, теряет над собой контроль;
- ❖ объясните ребенку, зачем необходимо и что означает «контролировать» собственную агрессию.

*Например:*

- ◆ «Ты стукнул Веру потому, что... а ещё почему?»
- ◆ Взрослый говорит: «Сейчас возьму листок и злую мордочку изображу. Это волк! Дима, возьми резинку и злую морду у волка сотри (или незлую изобрази!). Как ты думаешь, почему у волка злая морда?» (Эти вопросы можно адресовать и ребёнку-жертве притеснения.
- ◆ «Как ты думаешь, почему Игорь тебя обидел? А ещё почему?»

## Стратегии коррекции агрессивного поведения детей

### *Стратегия на отреагирование агрессивного поведения:*

- помогите ребёнку выразить негативные эмоциональные состояния не гневом и враждебностью, а другими эмоциями и поведением;
- учите выплёскивать гнев в приемлемой форме;
- учите агрессивного ребёнка говорить словами о том, что ему нравится или не нравится;
- учите ребёнка выразить агрессию словами, а не физической агрессией;
- стремитесь использовать чувство юмора, объяснить ребёнку, склонному к агрессии: «Если кто-то на тебя лает, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

*Стратегия на переключение состояния:* стимулируйте положительные эмоции у ребёнка с целью переключения с агрессивного состояния на иное. Используйте новизну, необычность, неожиданность игрового и неигрового поведения, действий с предметами, чтобы переключить ребёнка на неагрессивное поведение.

### *Стратегия на предупреждение агрессивных состояний:*

- у ребёнка: не навешивайте ярлыки на агрессивного ребёнка: злой, забияка, драчун, вредина и более обидных;
- у взрослого: помните, что у вас есть много способов изменения поведения.