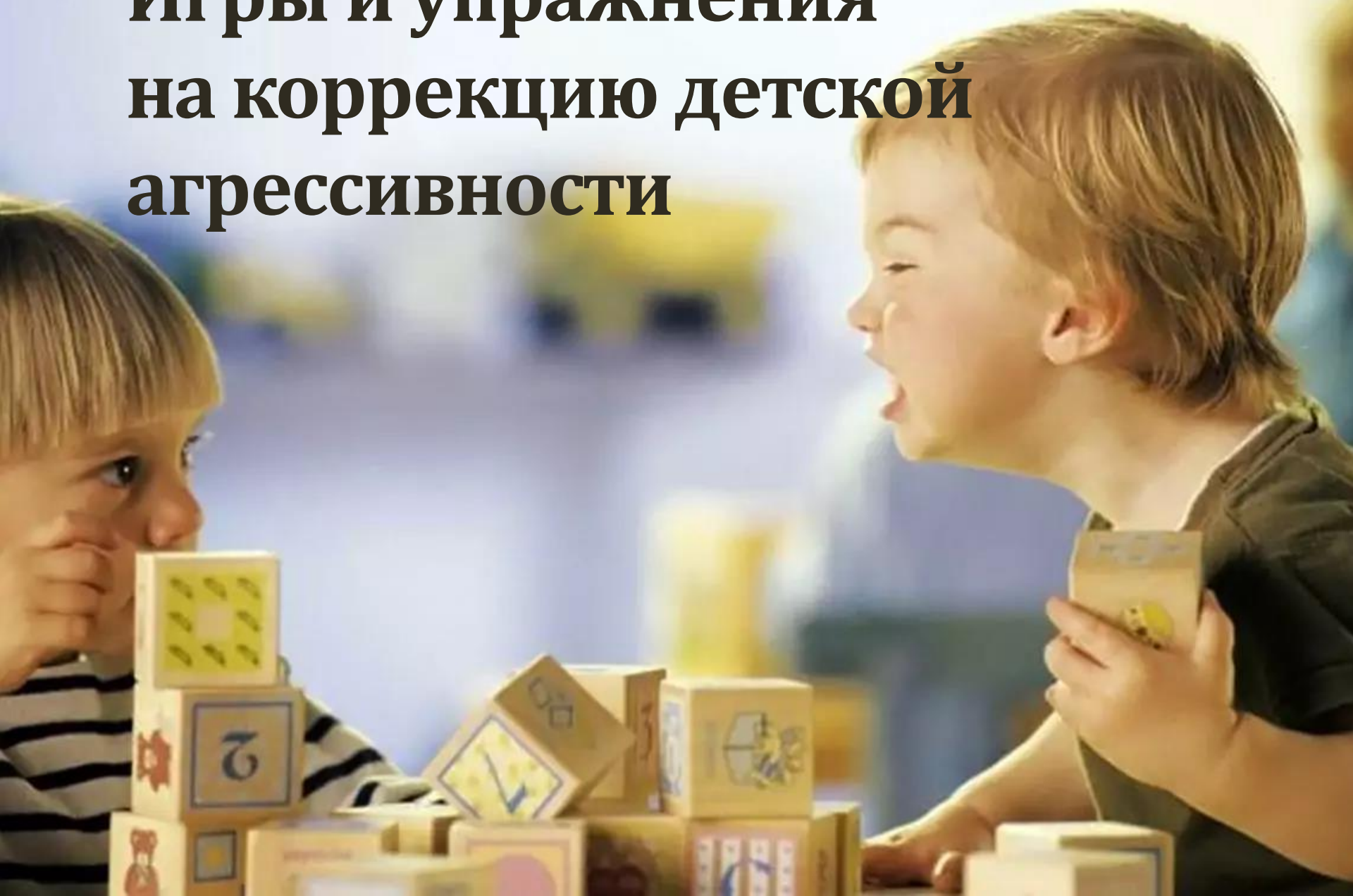


Игры и упражнения на коррекцию детской агрессивности



Понятия

Агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление, причинение вреда другому живому существу, отвергающему, не желающему такого обращения к себе.

Агрессивностью – это свойство личности, отражающее склонность к агрессивному реагированию, которое возникает во время конфликтной, либо просто незнакомой ситуации.

- (Е.П. Ильин)



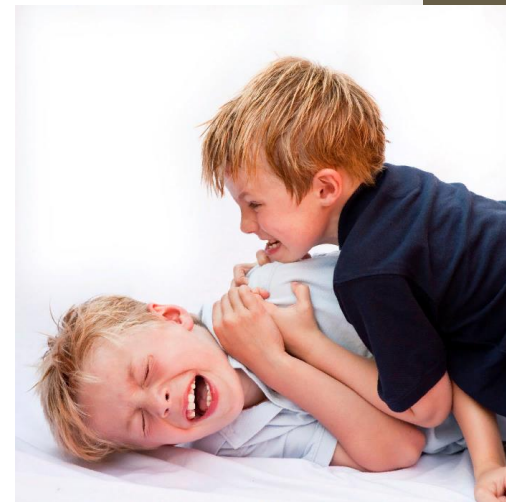
Типы агрессивных проявлений:

– Целевая агрессия

Представляет собой заранее спланированный акт. Его цель — нанесение вреда, ущерба выбранному объекту. Со временем агрессивное поведение становится для дошкольника нормой, он не отдает отчет себе за его последствия.

– Инструментальную агрессию.

Является средством достижения желаемого результата, который нельзя назвать агрессивным актом, возникающим при стрессовой ситуацией, при обстоятельствах, которые не по душе.



Истерики, агрессия у малышей — это возможность выразить свой гнев, негодование, способ борьбы с волей других людей.



Причины возникновения агрессии:

- Если ребенок обделен вниманием, его чувства никого не волнуют.
- Новые обстоятельства жизни — развод или расставание родителей, появление в семье новорожденного, выход мамы на работу.
- Малыш слишком много времени проводит перед телевизором, компьютером.
- Нарушение режима питания, рациона малыша.
- Частые наказания приводят к демонстрации такой же модели поведения.
- Малыш не может себя контролировать по причине недостаточной саморегуляции.
- Страх.
- Запреты.
- Высокое эмоциональное напряжение, за которым почти неизбежно следует взрыв — плач, истерика.
- Когда ребенок инстинктивно чувствует, что его не любят, ненавидят.
- Предвзятое отношение к ребенку в детском учреждении.

Гнев вполне можно и нужно перевести в мирное русло, для этого требуется:

1. Вслух озвучить состояние ребенка, чтобы он научился распознавать свои эмоции. Когда он зол, можно сказать: «Кажется, ты злишься на что-то».

2. Присоединиться к чувствам ребенка, это поможет малышу освободиться от агрессии. «Чувствую, что ты злишься на Колю, и готов доставить ему много проблем».

3. Помочь ребенку выразить гнев цивилизованно. Гнев должен уйти, но не через укусы, рев, ругань, плевки и драку.

4. Обсуждение случившегося в спокойном тоне.



Как снять агрессию с помощью методов игр и упражнений?



Игры для коррекции агрессивных проявлений

Игра «Клоуны ругаются»

Цель: снятие вербальной агрессии.

Ход игры: Дети превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «овощами и фруктами». Например: «Ты, – говорит клоун, – капуста!» Дети могут выбрать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди, отругать всех детей.

Педагог руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Например: «Ты – колокольчик». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называют друг друга цветами.

Игра «Два барана»

Цель: Снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение.

Ход игры: Педагог разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Игра «Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

Ход игры: «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках (надувной шарик). Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Педагог должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными. (Для детей, на которых рассчитана игра, время постепенно увеличивается).

Упражнения для коррекции агрессивных проявлений

Упражнение «Маленькое привидение»

Цель: Научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Ход упражнения: Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить 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 только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!

Упражнение «Апельсин»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, общее мышечное напряжение.

Ход упражнения: Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Им предлагается представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Такой же комплекс делается на мышцы ног. Ноги согнуты в коленях и апельсины давятся ступнями (при этом название фруктов меняются).

Дыхательные упражнения.

1. Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3-4-5-6-...
2. Вдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4, Выдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4.
3. Вдох выдох-левая ноздря, вдох-выдох правая ноздря.

Всем дошкольникам свойственно иногда ссориться, спорить, обижаться друг на друга и на взрослых, драться. Однако большинство из них со временем приходят к мирному способу разрешения конфликтов. Коррекция агрессивного поведения необходима для их дальнейшей благополучной жизни.

