

Игры и упражнения для профилактики и снижения агрессивности.

В решении непростой задачи по снижению детской агрессивности вам помогут специальные игры и упражнения.

Карикатура. Самый лучший способ избавиться от гнева — «выплеснуть» его на бумагу. Когда ваш ребенок сильно разозлен на кого-то и готов поколотить обидчика, предложите ему нарисовать портрет того, на кого направлен гнев, в карикатурном виде (предварительно ребенка надо изолировать от обидчика). Объясните ребенку, что значит «карикатура». В заключение пусть ребенок даст какое-либо название своему рисунку. Спросите у него, что он хотел бы сделать с портретом неприятеля. Даже если вы не поддерживаете намерений ребенка, покажите, что вы понимаете его гневные чувства: «Я вижу, что ты очень сердит на Петю, тебе хочется отомстить ему». Пусть лучше агрессия ребенка будет перенесена на лист бумаги, чем на реального человека. Похвалите ребенка за то, что удалось избежать драки, взаимных оскорблений.

Обзывалки. В этой игре дети могут выплеснуть свой гнев, не обижая друг друга. Дети встают в круг и, передавая быстро мяч друг другу, называют сверстника необидными «словами-обзывалками». Например, можно использовать название фруктов, овощей («Тыква ты зеленая!»). Детей следует обязательно предупредить, что обижаться не нужно, так как это только игра. В конце игры попросите детей сказать добрые слова в адрес друг друга («Ты очень красивая, добрая!»).

Эта игра хорошо подходит для обидчивых детей и детей, склонных к вербальной агрессии.

Толкалки. Эта игра научит детей контролировать свои движения. Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По моему сигналу начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад — и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: „Стоп“». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

«Жужа». Эта игра научит агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность взглянуть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом. «Жужа» сидит на стуле. 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». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

Бумажные мячики. В эту игру можно играть всей семьей. Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги

(газеты) так, чтобы получился плотный мячик. Скажите следующее: «Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть одна команда выстроится в линию напротив другой так, чтобы расстояние между ними составляло примерно 4 метра. По моей команде начинайте бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: „Приготовились! Внимание! Начали!“ Игроки каждой команды должны стремиться как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду „Стоп!“, перестаньте бросать мячи. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию». Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

Морской бой. Эта игра очень увлекает детей. Можно играть в ванной (лужа во дворе или бассейн на даче тоже подойдут). Вместе с ребенком сделайте бумажные кораблики (лучше из плотного картона). Поделите их поровну и пометьте каждый так, чтобы во время игры было ясно, где «свой», где «чужой». В качестве оружия можно использовать маленькие пластмассовые пульки. Задача — потопить как можно больше кораблей противника.

Стихи в помощь агрессивным детям

В некоторых стихотворениях приводятся замечательные способы избавления от гнева. Лучше всего читать их ребенку (или учить с ним эти стихи), когда он находится в спокойном состоянии.

Когда закусишь удила

Он вспыльчивый!

Он вспыльчивый!

Он неразумный мальчик!

Он чересчур запальчив!

Так обо мне твердит молва:

Я вспыльчивый! Я пылкий!

Хочу молчать — летят слова,

Как пробка из бутылки.

Я сам хотел бы, может быть,

Спокойным быть, разумным быть,

Невозмутимым, кротким...

Начнет ругать меня родня,

А я молчу, хоть жарь меня,

Хоть жарь на сковородке.

Совет недавно мне дала

Одна девчонка в школе:

— Когда закусишь удила,

Вспылишь помимо воли,

Чтоб поскорей в себя прийти,

Считай в уме до тридцати.

Я рассердился на щенка,
Хотел я дать ему пинка,
Но стал считать до тридцати,
И этот тип успел уйти.

Попал я в дедушку мячом
И закричал: — А я при чем? —
Но, досчитав до тридцати,
Сказал: — Ну, дедушка, прости.

Разумным хочешь ты расти?
Считай в уме до тридцати!

А. Барто

Прозвище

Прозвали Лешу
«Ветчиной».
И ходит Леша
Сам не свой,
И на лице Страдание.
Не понимает он того,
Что надо (Только и всего),
Чтобы отстали от него,
Не обращать Внимания.

Р. Сеф

Обижалки

Мы с моей соседкой Галкой
Сочиняли обижалки.
Вот придет обидный срок,
А у нас готово впрок:
Я скажу ей — ты ворона,
А она мне — ты глухарь.
Я скажу ей — макарона,
А она мне — ты сухарь.
Я ей — мышь!
Она мне — крыс!
Стой-ка!
Чем мы занялись?
Для чего нам обижалки?
Мы стоим соображаем:
Мы совсем друг друга с Галкой
Никогда не обижаем!

И. Токмакова

* * *

Я ушел в свою обиду и сказал, что я не выйду.
Вот не выйду никогда!
Буду жить в ней все года!
И в обиде я не видел
ни цветочка, ни куста...
И в обиде я обидел и щенка, и кота...
Я в обиде съел пирог, и в обиде я прилег
и проспал в ней два часа.
Открываю я глаза...
А она куда-то делась!
Но искать не захотелось.
Э. Мошковская

Ответы на наиболее распространенные вопросы родителей

Родители часто задают вопросы по поводу агрессивного поведения детей. Мы отобрали самые типичные из них. Ответы не следует воспринимать как единственно возможное руководство к действию, поскольку причины детской агрессивности очень индивидуальны. Если вас на протяжении длительного времени беспокоят какие-либо агрессивные проявления ребенка, обязательно посоветуйтесь со специалистом.

Моя дочь обижается на все, мы уже боимся сказать или сделать что-то не так.

Поздравляю, вы уже «на крючке», и дочка отлично научилась манипулировать вами. Обида — не врожденная эмоция человека.

Обижаться мы учимся примерно с 2 до 5 лет. Если желаемое и действительное резко расходятся, то самое время начать мысленно всех обвинять, а себя любимого жалеть. Эта привычка так быстро и прочно становится неотъемлемой частью детского (и взрослого тоже) поведения, что ребенок уже не может обойтись без нее. Ребенок понимает, что с помощью обиды можно вызвать у окружающих чувство вины за происходящее, а потом, соответственно, получить все что пожелаешь. Такой ребенок ежеминутно находится в ситуации ожидания, что его обидят: не так посмотрели, не так сказали, не то купили и пр. И чувство обиды вспыхивает мгновенно. Ребенок надувает губы, замыкается в себе, может тихонько поплакать. Первое и основное, что следует сделать, — не жалеть и не закреплять дурные привычки, лучше просто не обращать никакого внимания. Когда ребенок немного успокоится, попросите его проговорить свои переживания. Вместе придумайте и сделайте что-то хорошее для обидчика, так как надо учить прощать и забывать плохое. Можно поиграть в «Обзывалки».

Мой ребенок любит играть в агрессивные игры, должна ли я пресекать это?

Смотря что подразумевается под агрессивной игрой. Если это «Войнушка», «Стрелялки» и пр., то такие игры необходимы детям для разрядки, снятия физического и эмоционального напряжения. Если же это

игры, в которых причиняется боль кому-то, что-либо разрушается, то поощрять подобные игры нельзя, так как они формируют агрессивное поведение. В любом случае прежде всего надо разобраться в причинах появления этих игр. Возможно, это следование моде, элемент подражания кому-то.

Наш ребенок после посещения детского сада начал ругаться матом. Что делать?

Чаще всего дети-дошкольники используют нецензурные слова и выражения, не осознавая их значения. По принципу «услышал — повторил». Вероятно, в детском саду есть кто-то, кто их часто произносит. Если ребенок неосознанно впервые употребил бранное слово, вам не следует концентрировать на этом внимание. Но если это повторится, обязательно объясните, что эти слова плохие, и хорошо воспитанные люди их не произносят, что неприличные слова не украшают человека и не делают его взрослее. Если вы не будете ребенка стыдить и ругать (особенно публично), нецензурные выражения из его речи исчезнут так же быстро, как и появились. Можно нарисовать эти слова, вылетающими изо рта человека в виде страшных червей или пауков.

Сын моей хорошей знакомой в 1,5 года кусается и может ударить по лицу. Как надо на это реагировать?

Однозначно отрицательно, но при этом спокойно, без крика. Скажите ребенку: «Так нельзя делать, мне очень больно, неприятно». Можно попросить пожалеть себя. Хотя сопереживать в этом возрасте дети еще не умеют, но учить этому нужно. Дети от 1 года до 3 лет еще не осознают своего поведения. Их действия, как правило, связаны с исследованием ответных эмоциональных реакций взрослых. Если взрослый, которого малыш ударил по лицу или ущипнул, в ответ улыбается или игнорирует это, то ребенок может подумать, что поступает хорошо. Маленький ребенок еще не умеет выражать свои эмоции, он учится это делать, подражая взрослому. Если все в доме друг на друга кричат, ссорятся и дерутся, он будет делать так же.

Мой сын мучает животных. Например, умышленно наступает коту на хвост, может посадить его в тесную коробку и слушать спокойно жалобное мяуканье. Это нормально?

К сожалению, дети часто причиняют животным боль. Животные кажутся им симпатичными, забавными мягкими игрушками. Они могут бросать животных, как мячик, сильно прижимать к себе, несмотря на явный протест со стороны животного и пр. Не стоит обольщаться, что таким образом малыш познает окружающий мир. Скорее, таким образом он учится жестокости, а потому задача взрослого — объяснить ребенку, почему так не следует поступать. Лучше всего вместе почитать о вашем питомце: чем питается, чем болеет, как за ним ухаживать, что можно делать, что нельзя и т. д.

Необходимо приучать ребенка ухаживать за животным, показывая положительный пример. Лучше всего дети понимают, что испытывает животное, когда им предлагают представить на месте животного себя.

Например: «Что чувствует кот, которому наступили на хвост? То же, что и ты, когда тебе наступят на ногу или на руку». Если у ребенка все равно остается навязчивое желание причинить боль животному, немедленно следует обратиться к психологу, а затем, возможно, и к психиатру.

Как следует реагировать, когда дети дерутся?

Лучше не реагировать вообще. В большинстве случаев дети могут разобраться сами, без вмешательства взрослых, потому что когда взрослые начинают разбираться с драчунами, то драка приобретает для них особую значимость и отношения между дерущимися резко обостряются. Один ребенок стремится выглядеть правым в глазах взрослого, другой хочет, чтобы его пожалели. Лучше обсудить поведение детей тогда, когда они успокоятся. То, на что взрослые реагируют с повышенной эмоциональностью, закрепляется в поведении детей надолго — такой вот психологический закон. Вмешиваться нужно лишь тогда, когда есть угроза для здоровья ребенка. Хороший способ профилактики драк — наличие дома спортивного уголка, где дети могут выплеснуть свою энергию.

Мой сын любит все разбирать и разламывать, отрывает руки и ноги куклам. Это нормально?

Если это активный любознательный ребенок, то — да. Если, кроме перечисленных, никаких созидательных действий не наблюдается, то — нет. Обычно мальчики чаще девочек интересуются, что и как устроено. А как это узнаешь, пока не сломаешь?! Было бы неплохо совместно с ребенком заняться изучением какого-либо предмета, сопровождая это рассказом о нем. Затем целесообразно разобранный на части предмет снова вместе собрать. Если посмотреть, как кукла устроена внутри, как, например, двигаются у нее руки, то при этом важно, чтобы руки куклы оказались после исследования на прежнем месте. Оставлять без внимания разрушения, производимые ребенком, нельзя.

Воспитатель жалуется на моего ребенка, что он часто исподтишка щипает детей на занятиях, во время еды. Мне это неприятно слышать, тем более, что дома я такого не наблюдала.

Скорее всего, дома у ребенка очень много запретов, ограничений, порицаний (т. е. его чаще ругают, чем хвалят). Ребенок, которого дома держат в ежовых рукавицах, обычно может выплеснуть свои отрицательные переживания только вне дома, например в детском саду. В данном случае надо пересмотреть свои взаимоотношения с ребенком, возможно, вы слишком строги, неэмоциональны, холодны с ним, пресекаете все его попытки побегать и попрыгать, редко проводите время вместе. Так ведут себя дети, которым не хватает внимания.

Каким бы агрессивным ни был ребенок, надо постараться почувствовать его, понять, какая внутренняя проблема «зашифрована» в грубости, в раздражительности, в сломанных любимых игрушках.

Отвечая агрессией на агрессию, мы тем самым не только заходим в тупик, мы закрепляем в детях этот тип поведения. Не понимаю родителей, которые учат своего ребенка в любой конфликтной ситуации «дать сдачи»,

ударить или побить обидчика. Особенно дико звучат эти рекомендации из уст мам девочек. Для мальчика в некоторых ситуациях, действительно, умение постоять за себя и за своих близких необходимо, но учить разрешать силой все конфликтные ситуации, думаю, не стоит.