

*Игры и упражнения для детей  
среднего и старшего  
дошкольного возраста,  
направленные на  
снижение проявления  
агрессивности*

## Формы агрессивного поведения .

1. Истинная агрессивность как прямое стремление причинить окружающим боль, вред, ущерб – самый редкий вариант развития ребенка. Обычно такая агрессивность, садизм как искажение влечений не маскируется и напрямую прочитывается во всех прожективных методиках.

**Необходимо отличать истинную агрессивность, всегда направленную вовне, на других людей, от аутоагрессивности, направленной на саморазрушение. Аутоагрессивности в форме острого неприятия, отвержения себя, жестокого самоедства (вплоть до суицидальных тенденций) чрезвычайно редко, но встречается даже у дошкольников**

2. Чем ближе ребенок к подростковому возрасту, тем настоятельней необходимость опознать этот особо опасный вариант развития, чреватый депрессиями.

3. Защитная агрессия – одна из наиболее распространенных причин поведения, кажущегося взрослому агрессивным.

Несформированность средств общения (о котором речь шла выше) также может давать картину поведения, внешне сходным с агрессивным. В этом случае прожективные методики вообще не обнаруживают симптомов агрессии. Коррекция агрессии у ребенка должна начинаться с выяснения ее причин и форм. Например, если агрессия имеет защитную форму, то рекомендуется, прежде всего, работа по обучению средствам общения. Кроме того, необходимо снять тревожность, чему способствует теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения, душевный комфорт, ибо за защитной агрессией стоит ощущение небезопасности, угрозы внешнего мира. Канализировать защитную агрессию не нужно, так как у нее иная энергетика: агрессивное поведение побуждается не разрушительными, а оборонительными тенденциями. При выраженной защитной агрессии полезно обучать ребенка боевому искусству как целостному комплексу приемов самообладания, релаксации и самозащиты. Так можно придать мальчику, опасющемуся нападения, уверенность в себе.

Применение коррекционных методов полностью зависит от характера тех причин, которые обусловили агрессивное поведение. Считается, что дети черпают знания об агрессивном поведении из трех основных источников. Первый – семья может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и закреплять его. Вероятность агрессивного поведения детей зависит от того, сталкиваются ли они с проявлением агрессивности у себя дома. Агрессивные дети, как правило, вырастают в семьях, где дистанция между детьми и родителями огромна, где мало интересуются развитием детей, где не хватает тепла и ласки, отношение к проявлениям детской агрессивности безразличное или снисходительное, где в качестве дисциплинарных воздействий вместо заботы и терпеливого объяснения предпочитают силовые методы.

Агрессии дети также учатся при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения во время игр.

И, наконец, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах (поведение сверстников, членов семьи), но и на символических, широко предлагаемых средствами массовой информации.

Итак, выбор методики коррекции происходит с учетом конкретного случая и конкретного ребенка. Это необходимо учитывать при рассмотрении нижеизложенных коррекционных методов.

Можно выделить специфические и неспецифические способы взаимодействия с ребенком.

**К неспецифическим**, т.е. подходящим ко всем детям, способам взаимодействия относятся известные всем «золотые правила» педагогики:

- не фиксировать внимание на нежелательном поведении ребенка и не впадать самим в агрессивное состояние;
- запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессии;
- выражение удивления, недоумения, огорчения педагогов и родителей по поводу неадекватного поведения детей формирует у них сдерживающие начала реагировать и откликаться на любые позитивные сдвиги в поведении ребенка, какими не значительными они ни были. Ребенок хочет в каждый момент времени чувствовать, что его принимают, ценят.

### **Специфические методы коррекции.**

Релаксационный тренинг, который педагог может использовать в специальных коррекционных занятиях. Кузнецова Л. Н. экспериментально подтвердила эффективность использование различных «путешествий» в воображении. Это приводит к уменьшению гипертимности, внутренней напряженности как предпосылок агрессивных актов. Кузнецова Л. Н. предлагает использовать кратковременные формы расслабления.

#### **упражнение «Зигфрид»**

1. Фаза напряжения. Сядьте прямо как свеча. Разведите руки, плечи и предплечья под прямым углом. Отведите плечи как можно дальше назад, как будто вы хотите удерживать между лопаток маленький предмет, например, карандаш.

2. Фаза расслабления. Как только вы почувствуете боль, два раза вдохните и выдохните, затем расслабитесь. Плечи и голова расслаблено падают вперед. Охватите руками свое колено и потяните руки и плечи.

Другой специфический метод коррекции агрессивного поведения у детей – «Беседа с собой» – учит детей «притормаживаться», размышлять перед тем, как совершить агрессивное действие. Такого рода беседа будет выступать буфером между порывом и слишком поспешным действием.

Опять-таки педагог может алгоритм такого разговора предложить всей группе при «обучении» поведенческому анализу или использовать его при индивидуальной коррекции. Более того, если этот метод возьмут на «вооружение» и родители, то это будет способствовать изменениям в поведении детей.

**Метод «Беседа с собой»** предполагает следующие шаги:

1. Ребенок определяет суть самой проблемы, включая вызванные эмоции: «Он говорит глупости, а я злюсь».
2. Затем обдумывает несколько альтернативных вариантов реагирования. Педагог задает вопросы типа «Тебе нравится то, что ты сделал в этой ситуации?», «А как можно было поступить в этой ситуации?»
3. Разбираются варианты поведения и их последствия («А что будет если...?»).
4. Затем принимается решение, – что надо делать и как надо поступить.

Очень важно не только проговорить, но и записать алгоритм поведения в подобных ситуациях на языке понятном ребенку. Он должен его заучить и ... прорепетировать.

Включение агрессивного действия в контекст игры и придание ему нового социально приемлемого, эмоционально наполненного смысла; этим обеспечивается возможность для ребенка разрядки агрессивных тенденций без ущерба для отношений с окружающими.

### **Игра «Петушинный бой»**

Цель: способствует психофизиологической разрядке.

Необходимое время: 10-15 минут.

Ход игры. Игра проводится в пределах небольшой площадки, за границы которой выходить нельзя. Играющие встают друг против друга на одной ноге, вторую ногу держат согнутой, руки закладывают на груди. Прыгая на одной ноге, каждый старается плечом толкнуть противника, заставить его потерять равновесие и опустить вторую ногу – тогда бой выигран.

### **Игра «Защищай город»**

Цель: способствует психофизиологической разрядке.

Необходимое время: 10-15 минут.

Ход игры. Играющие встают в круг на расстоянии одного шага, у всех есть маленькие мячи. В середине круга построен городок, т.е. поставлено несколько кеглей на таком расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти мяч. Городок охраняют 3 сторожа. Играющие, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто собьет мячом кеглю, встает на место сторожа.

Правила игры. 1. Мяч нужно только покатывать. 2. Нельзя пропускать мяч, отбитый сторожем за круг. 3. Сторожем разрешается, защищая город, переходить с одной стороны круга на другую. 4. Сторож задерживает и отбивает мяч только ногой.

### **Игра «Охотники»**

Цель: способствует психофизиологической разрядке.

Материал: мячи.

Необходимое время: 10-15 минут.

Ход игры. Выбирают троих водящих – «охотников». Все остальные участники изображают «зверей». «Охотники» располагаются в разных местах площадки с маленьким мячом в руках. Звери размещаются свободно по площадке. По сигналу взрослого «звери» начинают бегать по площадке в разных направлениях. По второму сигналу они останавливаются, не сходя со своих мест, стараются попасть мячом в кого-нибудь. Запятнанные игроки меняются ролями с «охотниками», и игра продолжается.

Правила игры. Не разрешается бросать сильно мяч. Если «охотник» не попал в цель и мяч полетел мимо, он должен сам бежать за ним. Играющим разрешается увертываться от мяча, не сходя со своего места.

### **Игра "Царевна Несмеяна"**

Цель: развитие эмоциональной сферы, эмоциональной уравновешенности.

Необходимое время: 10-15 минут.

Ход игры. Один из играющих садится в центре круга, а остальные должны постараться рассмешить его. Игрок сидящий в центре, может условно называться "Царевной Несмеяной". Выигрывает тот, кто дольше других сумеет продержаться, не засмеявшись (время засекает ведущий). Для того чтобы избежать затягивания игры, т.е. не застревать на одном несмешливом участнике, можно назначить предельное время пребывания в роли "Несмеяны". Основные ограничения для "Несмеяны": не закрывать глаза, не отворачиваться. Остальным играющим запрещено подходить к "Царевне" ближе, чем на один метр, нельзя дотрагиваться.

### **Игра «Кляксы»**

Цель: Диагностика агрессии; снятие агрессии и страхов; развитие воображения.

Материалы: чистые листы бумаги, жидкая краска (гуашь)

Ход игры. Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить его вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похоже полученная клякса. Можно предложить сочинить сказку про «кляксу».

Результаты и рекомендации:

1. Агрессивные или подавленные дети выбирают кляксу темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище, и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия ребенка выходит вовне, тем самым он освобождается.

К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Последний будет брать для рисунка светлые краски, и видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты и др.). Посредством общения со спокойным ребенком по поводу интерпретации «кляксы» агрессивный ребенок успокаивается.

2. Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску.

3. Дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона (цвета грусти).

4. Серые и коричневые тона выбираются детьми напряженными, конфликтными, расторможенными (пристрастие к этим тонам говорит о том, что ребенок нуждается в успокоении).

5. Возможны такие ситуации, когда дети выбирают цвета индивидуально. В этом случае не прослеживается.

Кроме перечисленных методов коррекции агрессивного поведения предлагаются следующие рекомендации (28):.

- Установление запрета на агрессивные действия ребенка.
- Активное подключение психолога в игровой ситуации к «разворачиванию» или «растягиванию» агрессивных действий, в основе которых чаще всего лежит страх.
- Психодрама: произвольное вызывание аффекта с последующим катарсисом – разрешением, снятием эмоционального напряжения. Модифицируемая психодрама: используется для модификации агрессивного поведения у детей. Сначала дети «выигрывают» свое плохое поведение, а затем обсуждают его. После этого проигрываются и обсуждаются варианты хорошего поведения. Технику можно проводить по типу игры «Море волнуется раз».

### **Упражнение 1. «СНЕЖНАЯ БАБА»**

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вы лепите снежную бабу, а ребенок ее изображает.

Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный - холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле».

Затем можно опять слепить снежную бабу по желанию ребенка.

### **Упражнение 2. «АПЕЛЬСИН (ИЛИ ЛИМОН)» (Алворд, 1998).**

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин 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. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

### **Упражнение 3 «СДВИНЬ КАМЕНЬ»**

Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с

места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8—12 сек.). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая..., мягкая..., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

#### **Упражнение 4. «ЧЕРЕПАХА» (Алворд, 1998)**

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, — 5—10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется, 5—10 сек.).

#### **Упражнение 5. РАССЛАБЛЕНИЕ В ПОЗЕ «МОРСКОЙ ЗВЕЗДЫ»**

Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте — то, что им хочется).

Продолжительность упражнения 1—2 мин.

В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

#### **Обучение детей приемам саморегуляции, самообладания.**

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, в особенности в области лица и кистей рук. Поэтому для данной категории детей будут полезны любые релаксационные упражнения.

М. Мак-Кей, П. Роджерс, Ю. Мак-Кей (1997) рекомендуют несколько интересных приемов обретения самоконтроля.

Например, в карман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак «Стоп» как только агрессивного ребенка начнут одолевать незванные мысли и желания, он может достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести «Стоп». Для работы этого приема необходима многодневная тренировка.

Для того чтобы приучить ребенка в момент «неприятной ситуации» не стискивать челюсти, а расслаблять мышцы лица, можно использовать релаксационные упражнения. Интересные и эффективные упражнения можно найти в книге К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать» (1998).

Например, в игре «Теплый как солнце, легкий, как дуновение ветра», дети с закрытыми глазами представляют себе теплый чудесный день. Над их головами проплывает серое облачко, на которое они поместили все горести и заботы. Ярко-голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца помогают расслабить мышцы не только лица ребенка, но и всего тела.

Другая игра «Улыбка» - способствует расслаблению мышц лица. Выдыхая воздух и мгновенно улыбаясь лучу солнца, дети становятся чуть-чуть добрее.

Отработка навыков общения. Агрессивные дети проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств. Задача взрослого – научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемым способом. С этой целью в группе обсуждаются наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации.

Одним из приемов работы с агрессивными детьми может стать ролевая игра. Детям предлагается ситуация, они ее рассматривают и предлагают пути решения, которые сами проигрывают по ролям с помощью кукол (кукольный театр).

Формирование позитивных качеств личности: (эмпатии, доверие к людям, доброты).

Эмпатия – это «нерациональное познание человеком внутреннего мира других людей, сопереживание, человек испытывает чувства, идентичные наблюдаемым» (словарь, 1997).

Считается, что развивать эмпатию и формировать другие качества личности можно во время совместного чтения взрослого и ребенка. Обсуждая прочитанное, взрослый поощряет выражение ребенком своих чувств. Кроме этого, очень полезно сочинять с ребенком сказки, истории.

#### **«ВОЛШЕБНЫЕ ШАРИКИ»**

*Цель:* Снятие эмоционального напряжения.

*Содержание:* Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик-«болик» - и дает инструкцию. «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения.

#### **«ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК»**

**Цель:** Игра помогает детям оценить свое состояние, проанализировать поведение.

**Содержание:** Взрослый заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из 7 лепестков нарисованы лица, выражающие разные эмоции. Ребенок смотрит на лепестки, называет эмоцию и говорит, когда он находился в том или ином состоянии.

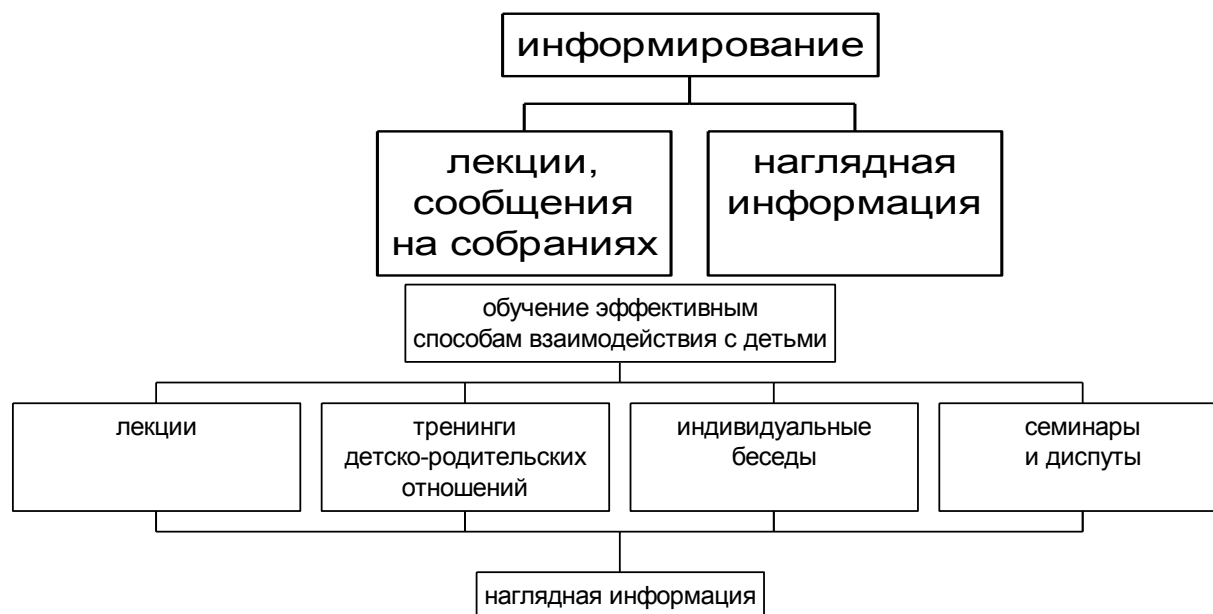
В течение учебного года можно провести подобные занятия многократно, а в конце года обсудить с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя.

Например, если ребенок в начале года говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2—3 месяца заявил, что чаще всего он бывает счастлив, когда другие дети принимают его в игру, то можно поговорить с ним об этом и спросить, почему у него изменились представления.

**Не менее важной частью коррекционной работы с агрессивным ребенком является работа с родителями.** Родители агрессивного ребенка часто оказываются фрустрированными и недовольными жизнью людьми. В большинстве случаев это бывшие агрессивные дети, которые передают психологические трудности собственным детям. В работе с родителями, во-первых, необходимо избегать любого негативного воздействия на самооценку, стремиться стабилизировать ее. Во-вторых, необходимо изменить установку родителей на ребенка, необходимо вызвать жалость к ребенку со стороны их родителей, показать, что агрессивный ребенок – это в первую очередь несчастный ребенок, объяснить родителям механизмы проявления гнева, а также агрессивности, как эмоционального нарушения. В третьих, надо вызвать воспоминания родителей о собственном детстве, о причинах их собственных, агрессивных поступков в детском возрасте. Проблема детей всегда поднимает семейные проблемы. Отдельно помочь одному ребенку, не помогая окружающим его людям практически не возможно. В четвертых, необходимо выяснить отношение родителей к ребенку до рождения и в первые месяцы его появления. Если ребенок с самого начала был нежелателен, то необходимо прийти к четко оговоренному решению, совместно с родителями. Возможно, само выяснение причин отвержения ребенка изменит отношение к нему родителей. Если же родители желали появления ребенка, но изменили свое отношение к нему, когда он стал агрессивен, непослушен, просто невыносим, то необходимо, не унижая достоинства указать родителям на то, что ребенок своим поведением лишь отвечает на их собственные действия. Известно, что любая коррекционная работа с детьми не будет успешной без поддержки родителей, которых необходимо учить понимать ребенка.

Работа с родителями агрессивного ребенка проводится в двух направлениях:

- информирование;
- обучение эффективным способам общения с сыном или дочерью.



В арсенале взрослых есть следующие основные способы контроля поведения ребенка:

- негативные способы: наказание, приказы;
- нейтральные способы: модификация поведения;
- позитивные способы: просьба, мягкое физическое манипулирование.

Просьбы и дружеские обращения к ребенку не всегда бывают эффективными при взаимодействии с ним.

Например, нет смысла уговаривать ребенка не трогать утюг в тот момент, когда его рука уже почти коснулась горячей поверхности. В этой ситуации отведут малыша от интересующего его объекта, а потом объяснят, почему они так сделали. Это будет примером мягкого физического манипулирования.

При общении с малышом этот способ является наиболее эффективным.

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

К сожалению, многие родители пока еще и сами не умеют управлять собственным гневом. Следствием этого будет то, что их дети вряд ли когда-либо в процессе воспитания усвоят навыки адекватного выражения гнева.

Не рекомендуется прикасаться к ребенку в тот момент, когда родители на него злы. В таких случаях лучше уйти в другую комнату, чтобы полностью установить контроль над собой, взрослым рекомендуется двигаться медленнее, не прыгать и не хлопать дверью.