

«Игры и игровые упражнения, как средство преодоления агрессивности у детей старшего дошкольного возраста»

Автор: Старший воспитатель
ГБДОУ д/с №14 Еремина А.Н.

Игра практически с древних времён выступает как форма обучения, как первичная школа воспроизводства реальных практических ситуаций с целью их освоения. Исторически одной из целей игры являлась выработка необходимых человеческих черт, качеств, навыков и привычек, развития способностей. С.Л. Рубинштейн говорил, что игра для ребенка - это школа жизни и практика развития.

Игра способствует развитию как интеллектуальной, так и эмоционально-личностной деятельности, что, в свою очередь, развивает у ребенка умение более эффективно разрешать проблемные ситуации. В ходе выполнения той или иной роли ребенок моделирует значимые для него межличностные отношения, в которых отражаются эмоциональные переживания, связанные с данной ролью; эти действия дают ребенку возможность прочувствовать последствия своих поступков, выявить смыслы и значения своей деятельности, а также формируют новые социальные мотивы деятельности.

В старшем дошкольном возрасте игра является хотя и не преобладающим, но ведущим типом деятельности. Игра содержит в себе все тенденции развития; она источник развития и создает зоны ближайшего развития; за игрой стоят изменения потребностей и изменения сознания общего характера. Именно во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи,

коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

Проявление агрессивности часто наблюдается в детском коллективе среди детей старшего дошкольного возраста. Это объясняется тем, что дети еще не научились контролировать свое поведение, поступки.

С целью развития коммуникативных навыков, снижения агрессивности, воспитания нравственных чувств, повышения уровня эмпатии, обучения способам конструктивного взаимодействия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо использовать игры, упражнения направленные на коррекцию поведения.

Игра является той универсальной формой деятельности, внутри которой, по определению Д. Эльконина, происходят основные прогрессивные изменения в психике и личности ребенка; игра определяет его отношения с окружающими, готовит к переходу на следующий возрастной этап, к новым видам деятельности. Ребенок испытывает удовольствие от процесса игры; ее результат не так важен.

Помимо игр, агрессивному ребенку необходимо научиться снимать напряжение приемлемыми способами. Здесь, на помощь педагогу и родителям приходят различные упражнения. Под упражнением понимается многократное выполнение действий или видов деятельности, имеющее целью их освоение, опирающееся на понимание, сознательный контроль и корректировку.

Сутью упражнений применяемых для преодоления агрессивности является проявление (проигрывание) агрессивных реакций и состояний на поведенческом уровне. Внешне это может выражаться либо в виде вербального, либо в виде физического действия и носить непосредственный

характер, что, в конечном счете, приводит к снижению побуждения к агрессии.

На первых этапах работы с агрессивными детьми рекомендуется подбирать такие игры и упражнения, с помощью которых ребенок мог бы выплеснуть свой гнев. Существует мнение, что этот способ работы с детьми неэффективен и может вызвать еще большую агрессию. Как показывает многолетний опыт проведения игровой терапии, на первых порах ребенок действительно может стать более, но через 4—8 занятий, по-настоящему отреагировав свой гнев, "маленький агрессор" начинает вести себя более спокойно. Если педагогу трудно справиться с гневом ребенка, стоит обратиться к специалисту и вести работу параллельно с психологом.

При подборе заданий и упражнений педагогам необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Принцип адекватности – он предполагает соответствие упражнений возрастным и индивидуальным особенностям, а так же, что задания и упражнения должны соответствовать решаемым задачам.

2. Принцип оптимальности – означает, что в своей системе упражнения в наибольшей степени способны решать поставленную задачу.

3. Принцип системности в подборе и предъявлении упражнений – ориентирован на обособленность и завершенность системы упражнений по каждому блоку решаемых задач.

4. Принцип повторяемости, усложнения и динамики упражнений.

5. Принцип дозировки – определяется иерархией задач.

6. Принцип сочетания основных и фоновых упражнений.

7. Принцип разнообразия упражнений, основанный на чередовании видов деятельности.

А так же придерживаться следующих рекомендаций:

1. Не проявляйте грубости в присутствии детей.

2. Старайтесь поощрять миролюбивые поступки детей в присутствии группы. Объясняйте и совместно с детьми обсуждайте эти поступки.

3. Вовлекайте ребенка в общую игру, сначала на второстепенные роли, затем на все более важные. Как можно чаще организуйте совместную деятельность детей.

4. Участвуйте в игре вместе с детьми, чтобы не допустить исключения ребенка из игры. Привлекайте внимание детей к достижениям друг друга.

5. В ходе игр по возможности избегайте инструкций, нравоучений, замечаний; не делите детей на плохих и хороших.

6. Организуйте общение между детьми без привлечения каких-либо предметов. Общение должно строиться на сосредоточенности на партнере, а не на средстве общения (предмете, игрушке, участвующей в игре).

7. Обеспечьте условия для выплеска агрессивных стремлений детей в социально приемлемой форме. Это можно сделать путем создания уголка, где находились бы спортивный инвентарь (велосипед, груша, канаты, батут и др.).

8. Совместно с детьми изготавливайте близким людям (мамам, папам, бабушкам, дедушкам...) поделки на различные праздники.

Таким образом, особенности детских игр и игровых упражнений в старшем дошкольном возрасте состоят в том, что игра в этом возрасте непрерывно создает такие ситуации, которые требуют от ребенка действий не по непосредственному импульсу, а по линии наибольшего сопротивления. Специфическое удовольствие игры в старшем дошкольном возрасте связано с преодолением непосредственных побуждений, с подчинением правилу, заключенному в роли.

ПРИЛОЖЕНИЕ

«Игры и упражнения по преодолению агрессивного поведения детей старшего дошкольного возраста»

- *Приветствие.*

Цель: Создание атмосферы психологической безопасности, сплочение группы.

- *Упражнение «Мое имя».*

Цель: создание атмосферы принятия, развитие положительной самооценки, развитие чувства доверия друг к другу.

Все участники сидят в кругу на стульях. По сигналу ведущего участники начинают перебрасывать друг другу мяч, при этом бросающий мяч называет свое имя.

- *«Запомни имя».*

Все участники сидят в кругу на стульях. По сигналу ведущего участники начинают перебрасывать друг другу мяч, при этом бросающий мяч называет свое имя и имена предыдущих игроков.

- *Упражнение «Угадайте, кто это?»*

Цель: оценить психоэмоциональное состояние; прояснить самооценку ребенка; формировать позитивное отношение к себе.

Ход игры: Взрослый предлагает детям догадаться, о ком он будет говорить. Затем, давая описание внешности каждого ребенка, подчеркивает позитивные черты. Например: «У этой девочки светлые волосы, аккуратная прическа, красивые голубые глаза, привлекательная родинка на щеке, милая улыбка» и т. д.

- *Игра «Все – некоторые – только я».*

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель:

– Сейчас все, кого будут касаться мои слова, быстро встанут со своих стульчиков и постараются занять освободившиеся места. Попробуем? Начали!

– Все девочки.

– Все, у кого сегодня хорошее настроение.

– Все, у кого сегодня полосатые носки.

– Все, на ком надеты брюки.

– Все, у кого четыре ноги.

– Все, у кого по пять пальцев на руках.

И т.д.

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой психолог помогает детям сделать вывод о том, что все люди разные, но в чем-то они похожи.

Примечание: упражнение проводится в быстром темпе.

▪ *Творческое задание «Ладони».*

Коллективное рисование на листе большого формата пальчиками и ладошками.

Тема рисунка выбирается детьми :»Наше солнышко», « На полянке у опушки..» и т.д.

Краска наливается в плоские мисочки, розетки, ставится вода.

Правило - каждый палец набирает одну определённую краску. Вымытые пальцы тут же вытираются салфеткой.

Готовая картина вывешивается на стене в группе.

▪ *Прощание. Упражнение «Колокол».*

Цель: закрепление положительных эмоций от работы на занятии, создание у каждого участника чувства принадлежности к группе.

Дети, встав в круг и взявшись за руки, три раза поднимают и опускают их, при этом произнося слова: БУМ. Первый раз тихо, второй – громче, третий раз – очень громко. Вместе с последним криком размыкают руки.

▪ *Упражнение «Все мы здесь».*

Все стоят в кругу, держась за руки. Первый участник начинает говорить: (называет свое имя) здесь и поворачивается к соседу слева, улыбаясь при этом и т.д. Затем то же самое повторяет следующий. В конце воспитатель подводит итог: «Все мы здесь».

▪ *Игра «Узнавание эмоций».*

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении. Формирование моральных представлений, коррекция поведения.

Возраст: 4-10 лет.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Ход игры: Каждый ребенок по очереди задумывает эмоцию и показывает ее с помощью мимики. Остальные должны узнать эмоцию.

Каждый ребенок выбирает себе одну карточку с изображением какого-либо эмоционального состояния и рассказывает, когда, в какой ситуации он бывает таким («Я радуюсь, когда...», «Я злюсь, когда...», «Я огорчаюсь, когда...» и т. д.).

Дети вспоминают что-нибудь веселое и стараются выразить это мимикой, жестами, пластикой — всем телом. Наблюдают, как это делают другие.

Дети вспоминают что-нибудь печальное.

Дети вспоминают что-нибудь, вызывающее злость.

▪ *Интонационные этюды. Игра-пантомима «Черепаха» К.И.*

Чуковского

Ход: Дети делятся на группы (по 3-4 человека) – 2 лягушки и черепаха (стараться, чтобы все дети сыграли).

Воспитатель:

До болота идти далеко,

До болота идти нелегко,

«Вот камень лежит у дороги,

Присядем и вытянем ноги».

На камни лягушки кладут узелок
«Хорошо бы вот здесь нам прилечь на часок».
Вдруг на ноги камень вскочил
И за ноги их ухватил,
А они закричали от страха:
«Да ведь это же черепаха!»

- *Прощание. Упражнение «Спасибо за приятный день».*

Все стоят в кругу, один в центре. Первый к нему подходит и говорит, взяв за руки: «Спасибо за приятный день». Затем подходит следующий ребенок и, взяв любого из круга за руку, говорит тоже самое. Последний круг замыкает.

Цель: Помочь детям почувствовать свою взаимосвязь с другими людьми. Снижение агрессии.

- *Упражнение «Подари улыбку».*

Воспитатель предлагает детям поприветствовать друг друга следующим образом: повернуться к соседу, посмотреть в глаза и подарить ему улыбку, а затем сказать что-то приятное.

- *Упражнение «Мое настроение».*

Дети встают в круг и по очереди говорят, с чем можно сравнить их настроение.

- *«Обзывалки» (Кряжева Н.Л., 1997)*

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться).

Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем.

В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

- *«Тух-тиби-дух» (Фонель К., 1998)*

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Воспитатель: «Я сообщу вам по секрету особое слово.

Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований.

Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее.

Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая.

Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово «Тух-тиби-дух».

Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

- *«Попроси игрушку» — вербальный вариант (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)*

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т.д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет.

Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему другу.

Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

- *«Зайчики» (Бардиер Г.Л. и др., 1993)*

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

- *«Я вижу...» (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)*

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу...».

Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

- *«Ласковые лапки» (Шевцова И.В.)*

Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребенка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д.

Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке — отгадать предмет.

Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.