

Семинар-практикум  
«Агрессия»

«Поведенческие расстройства  
детей»



## Индийская притча

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну  
жизненную истину:

-В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу  
двух волков. Один волк представляет зло - зависть,  
ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой  
волк представляет добро – мир, любовь, надежду,  
истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами  
деда, на несколько мгновений задумался, а потом  
спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

# Три главных момента:

- Что такое агрессия/агрессивность
- Причины появления агрессии
- Как корректировать агрессивное поведение



*Агрессия* – это мотивированное деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, наносит вред объектам нападения (люди, вещи, предметы), приносит физический и моральный ущерб людям или вызывает у них психологический дискомфорт. Модель поведения.

*Агрессивность* – это свойство личности, которое выражается в готовности к агрессии.



Агрессивное поведение – одно из самых распространенных нарушений среди детей дошкольного и школьного возрастов, т. к. это наиболее быстрый и эффективный способ достижения цели.



# Причины появления агрессии:

- стиль воспитания в семье (гипер-и гипоопека, авторитарный (отвержение матери));
- повсеместная демонстрация сцен насилия;
- индивидуальные особенности человека ( низкий уровень активного торможения);
- социально-культурный статус семьи;
- подавление естественных желаний и потребностей ребенка;



- ощущение тревоги и страха нападения  
(агрессия стимулируется тем, что ребенок, скорее всего, неоднократно подвергался физическим наказаниям, унижениям, оскорблениям);
- неудовлетворенная потребность в общении и любви  
(агрессия здесь как способ привлечения внимания окружающих );
- внутренняя неудовлетворенность  
ребенка его статусом  
в группе сверстников.



# Критерии агрессивности дошкольников и младших школьников

- часто теряют контроль над собой;
- часто спорят и ссорятся с окружающими;
- отказываются выполнять просьбы взрослых;
- могут намеренно вызывать у других чувство злости и раздражения;
- склонны винить других в своих ошибках и неудачах (могут вымещать свой гнев и на неодушевленных вещах);
- часто испытывают чувства злости, гнева и зависти;
- не способны забыть об обиде, не отплатив;
- мнительны и раздражительны.





# Действия взрослых по отношению к ребенку

- Сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановить занесенную для удара руку, окрикнуть ребенка.
- Показать ребенку неприемлемость агрессивного поведения, физической или вербальной агрессии по отношению к неживым предметам, а тем более – к людям.



- Установить четкий запрет на агрессивное поведение, систематически напоминать о нем.
- Предоставить детям альтернативные способы взаимодействия на основе развития у них эмпатии, сопереживания.
- Обучать конструктивным способам выражения гнева как естественной, присущей человеку эмоции.



# Неправильные действия взрослого (усиливают напряжение и агрессию)

- ▣ повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- ▣ демонстрация власти («Воспитатель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- ▣ крик, негодование;
- ▣ агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- ▣ сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- ▣ негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;



- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, "чтение морали»;
- наказания или угрозы наказания;
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.



# Выход агрессивности - моментальные игры:

- Использовать «мешочек для криков» (только)
- Надуть и лопнуть 10 шаров подряд
- Использовать физические силовые упражнения
- Рвать, комкать бумагу (старые газеты, журналы, плакаты – папье-маше)
- Поколотить стол, пол надувным молотком
- Дуть в трубочку – кораблик в воде (гонки)

# Коррекция агрессивного поведения детей

- Игры и упражнения на развитие осознания детьми отрицательных черт характера
- Игры и упражнения на развитие позитивной модели поведения
- Использование элементов изо-терапии, (игры с водой, глиной, песком) – различные способы рисования – пальцами, ладошками, ступнями.

- С целью отреагирования - постановка спектаклей, в которых проблемным агрессивным детям необходимо давать роли с позитивной силовой характеристикой (богатыри, рыцари и т. д.)
- Занятия пальчиковой гимнастикой
- Игры, хоровое пение, участие в самодеятельности; творческая деятельность (лепка, рисование, пересказ, придумывание сказок, сочинение стихов)

# Подвижные игры

Способствуют отреагированию  
агрессии, снятию накопившегося  
напряжения, обучают  
эффективным способам  
поведения



# Цели игр:

- Снятие эмоционального напряжения
- Снижение чувства страха
- Формирование выдержки
- Формирование терпимого отношения к физическому контакту с другими людьми
- Развитие уверенности в себе, позитивного восприятия
- Развитие умения действовать согласованно

# «Пальцы –звери добрые, пальцы – звери злые»

- ▣ Цель: развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков.
- ▣ Взрослый предлагает детям превратить свои пальчики, например, на правой руке – в добрых волчат, а на левой – в злых зайчат (дети представляют, что их пальчики – добрые кошечки, злые мышки, добрые волчата, злые волчата и т. д.) Им надо поговорить друг с другом, познакомиться, поиграть, может быть поссориться.

*Комментарий: Если у детей хорошо получается, можно предложить им познакомиться с ручками других детей. Кроме развивающего эффекта игра дает возможность выявить особенности общения детей.*

*Игра полезна гиперактивным, агрессивным и аутичным детям. Она помогает им ощутить возможности тела, найти новые способы налаживания контакта, преодолеть боязнь физического контакта.*

# Если «да» - похлопай, если «нет» - потопай

- Цель: развитие коммуникативных навыков детей, развитие слухового внимания.
- Взрослый называет предложения, а дети должны оценить их и показать свое отношение, похлопав в ладоши, если они согласны, или потопав ногами, если утверждение неверно. (Рома навел на бабушку и так обрадовался, что обиделся на нее. Саша отнял игрушку у Пети и побил его, Петя поссорился с ним. Лене очень понравился Сережа, поэтому она его побил. Максим подарил Даше конфеты, и она очень обрадовалась.)

*Комментарий: в конце игры взрослый говорит детям, что обида и злость дружат со ссорой, а ссоры делают человека одиноким, т. к. с ним никто не хочет разговаривать или играть.*

# Час тишины и час «можно»

- Цель: развитие произвольности поведения.
- Взрослый договаривается с детьми о том, что у них теперь будет час тишины и час «можно». Это значит, что в час тишины дети будут вести себя тихо и заниматься спокойными делами – рисованием, лепкой и т.д. Зато в час «можно» они смогут делать все, что захочется – бегать, прыгать, кричать, петь и т.д. При этом желательно заранее предупредить, что даже в час «можно» нельзя драться, ругаться, обижать кого-либо и т.д.
- Комментарий: *эти часы можно чередовать в течение дня или играть в разные дни, но они должны стать привычными в группе, тогда взрослому будет проще контролировать поведение детей в любой момент. Например, когда нужно, чтобы разгоряченные дети успокоились, им предлагается поиграть в час тишины, а во время прогулки можно предложить час «можно».*

# Высвобождение гнева

- Цель: отреагирование негативных эмоций.
- Подушки, мягкий стул, модули – перед ребенком, а он должен сильно ударять по ним – выбивалкой, палочкой, рукой (расслабленной).
- Комментарий: *игру полезно проводить систематически, так как негативные эмоции постоянно требуют выхода, и лучше, если ребенок выплеснет свой гнев на подушках, чем на окружающих. Игра полезна взрослым не менее (а иногда и более), чем детям.*

# Головомяч

- ▣ Цель: развитие навыков сотрудничества в парах или тройках.
- ▣ Дети ложатся на живот на пол парами, так, чтобы головы оказались рядом. Точно между головами нужно положить мяч. Цель игры – встать, не уронив мяч. Мяч руками трогать нельзя!
- ▣ Комментарий: *игра достаточно трудна для дошкольников, еще не обладающих хорошо развитой координацией. Но тем не менее она интересна как возможность достичь определенного результата совместными усилиями. Исходное положение, из которого начинается игра, можно менять в зависимости от уровня развития навыков детей.*

# Ходим в шляпах

- Цель: тренировка вестибулярного аппарата, развитие моторной ловкости.
- Каждому ребенку на голову кладут мешочек с песком – «шляпу». Ведущий проверяет, правильная ли осанка у детей, а затем дает сигнал к ходьбе. Дети ходят, стараясь не уронить «шляпу». Выигрывает тот, кто за определенное время ни разу не уронил «шляпу».
- Комментарий: *игра особо рекомендуется расторможенным детям, у которых способность к концентрации и самоконтролю развита слабо.*

# Динозаврики

- Цель: снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов.
- Дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики.
- Комментарий: *игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать, то что хочется.*



# Сиамские близнецы

- Цель: развитие коммуникативных навыков, умения согласовывать свои действия, развитие графических навыков.
- Дети разбиваются на пары, садятся за стол близко друг к другу, затем связывают правую руку одного ребенка и левую – другого от локтя до кисти. Каждому в руку дают мелок. Мелки должны быть разного цвета. До начала рисования дети могут договориться между собой, что они будут рисовать. После рисования с детьми проводится беседа об их ощущениях, возникших в процессе рисования, было ли им комфортно, что им мешало, а что помогало.

# Две игрушки – поменяемся местами

- Цель: развитие моторной ловкости, внимания, координация движений.
- Дети становятся в круг, а ведущий одновременно бросает игрушки двум игрокам, которые должны быстро поменяться местами.
- Комментарий: *игра проводится в достаточном высоком темпе, чтобы увеличить ее интенсивность и сложность. Тем более, что детям дошкольного возраста еще достаточно трудно выполнять действия разной направленности (как в данной игре – поймать игрушку, увидеть того, кому досталась вторая и поменяться с ним местами).*

# Ладонь в ладонь

- Цель: развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.
- Дети становятся попарно. Прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, модули, реку ...
- Комментарий: *ладони разжимать нельзя, полезна детям, испытывающим трудности в процессе общения.*

# Газета

- Цель: развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров.
- На полу развернутая газета, на которую встают дети – 4. Затем газету складывают пополам, все дети должны на нее встать. Газету складывают до тех пор, пока кто-то из участников не сможет встать на газету. В процессе игры дети должны понять, что для победы им нужно обняться – тогда расстояние между ними максимально сократится.
- Комментарий: *эта игра помогает детям преодолеть робость перед телесным контактом, снимает «мышечный панцирь», делает их более открытыми. Игра будет интереснее, если дети будут действовать по команде. После того, как дети станут на газету, взрослый должен зафиксировать их расположение, дать детям возможность почувствовать поддержку соседа.*

# Общая рекомендация родителям и всем, всем, всем...

Лучший способ избежать чрезмерной агрессивности в ребенке – проявлять к нему любовь.

Нет малыша, который, чувствуя себя любимым, был бы агрессивным.

Больше всего дети нуждаются в любви и внимании именно тогда, когда их поведение заслуживает этого меньше всего.

# ЛИТЕРАТУРА

- Чистякова М.И. Психогимнастика. М.,1995.
- Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум для детского психолога. Ростов н/Д «Феникс», 2004.
  
- Старостина А.В.