

Агрессивный ребенок - кто он и как ему помочь?

Что такое агрессивность?

Агрессия – это действие, агрессивность – готовность к совершению таких действий. Агрессия, как правило, не возникает неожиданно. Она может появиться в результате различных межличностных взаимодействий, провокаций. Причём и вербальная, и невербальная провокация могут в ответ вызвать физические действия (нападение, насилие и т.д.).

Существует непосредственная связь между проявлениями детской агрессии и стилями воспитания в семье.

Если ребёнка строго наказывать за любое проявление агрессивности, то он научится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любой другой ситуации.

Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребёнка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности.

Дети часто используют агрессию и непослушание, чтобы привлечь к себе внимание взрослых, неуверенность и колебания родителей при принятии каких – либо решений провоцируют ребёнка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых он может влиять на дальнейший ход событий и при этом добивается своего.

Принципы общения с агрессивными детьми:

Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности.

Гораздо эффективнее будет снятие психоэмоционального напряжения через обыгрывание ролей. Если ребенок принимая на себя роль комарика из «Мухи - Цоктухи», ударил «паука», то такое поведение не является агрессивным и нарушенным. Если же ребенок продолжает драться и после окончания игры, то его останавливают и говорят, что теперь он снова ребенок и не должен драться.

· Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите её на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать «портрет» его врага и тогда в реальной жизни агрессивность снизится.

· Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».

· Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что он нужен и важен для вас

Способы выплёскивания гнева.

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дробы в мишень.

3. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
4. Налить в ванну воды, запустить в неё несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Устроить «бой» с боксёрской грушей.
7. Полить цветы.
8. Устроить соревнования «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
9. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
10. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.
11. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать её.

Игры с агрессивными детьми

1. «Брыкание»

Ребенок ложиться на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «НЕТ», увеличивая интенсивность удара.

Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

2. Совместные настольные игры.

Например, игра «Конструктор». Детям предлагается вдвоем или втроем собрать какую –нибудь фигуру из деталей «Конструктора». По ходу игры взрослый помогает детям решить возникающие конфликты и избежать их. После игры возможно проигрывание конфликтных ситуаций с нахождением путей выхода из них.

В ходе совместных настольных игр дети овладевают навыками совместного бесконфликтного общения.

3. «Кулачок»

Дайте ребенку в руки какую-нибудь мелкую игрушку или конфетку и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладонке будет красивая игрушка.

Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации и мышечной релаксации.

4. «Лепим сказку»

Детям предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. Перед игрой дети обсуждают фрагмент, который они собираются изобразить, и соотносят друг с другом свои замыслы. Для реализации этого упражнения хорошо подходит сказка «Три медведя».

Работа с пластилином дает возможность сместить «энергию кулака».

Разминая пластилин, ребенок направляет на него свою энергию, расслабляет

руки, что позволяет косвенным образом реализовать агрессивные чувства. Кроме того, игра развивает и закрепляет навыки совместной деятельности.

5. Игра «Подушечные бои» (с 5 лет)

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «сражение двух племен» или «Вот тебе за...» Игру начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

6. Игра «Детский футбол» (с 4 лет)

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля

7. Игра «Тигр на охоте» (с 6 лет)

Взрослый – «тигр». За ним встают «тигрята». «Тигр» обучает детей охотиться. «Тигрята» должны подражать движениям и не выскакивать вперед «тигра», иначе получают шлепок. «Тигр» очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок (вытягивает одну когтистую лапу), потом выставляет вторую ногу (вторую лапу), подгибает голову, выгибает спину и медленно, осторожно крадется к добыче. Сделав 5-6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!». «Тигрята» делают все это с ним одновременно.

8. Игра «Жужа» (с 6 лет)

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стола, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.