# МБДОУ детский сад «Белый медвежонок»

# КОНСУЛЬТАЦИЯ

# «Агрессивность

# и как с ней бороться»

# Педагог – психолог: Е.Ф. Зимина

# Газ – Сале

# 2014 г.

# КОНСУЛЬТАЦИЯ

# «Агрессивность и как с ней бороться»

**Цель:** познакомить со способами снятия агрессивности у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- раскрыть понятия агрессия, агрессивность и агрессивное поведение;

- показать продуктивные способы работы

**Оборудование:** 5 столов, магнитная доска, магнитофон, фонограмма, листы бумаги, акварельные краски, кисти.

**Продолжительность:** 30 минут.

**Ход консультации**

**Педагог – психолог**: Возьмите блок для записи, напишите на нем свое заветное желание, порвите лист, а затем сложите из обрывков текст. Чем быстрее вы соберете текст, тем быстрее ваше желание осуществится.

**Актуальность:** часто встречаются дети с проявлениями агрессии

(направленной и на себя и на других). Устранить проявление агрессии бывает

даже более важно для самого ребенка, чем для окружающих.

Так что же такое агрессия?

**Агрессия** - поведение, направленное на причинение вреда или ущерба

другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного с

собой обращения.

**Агрессивность** - черта характера, привычка и склонность реагировать на все агрессивно.

Агрессивное поведение складывается из трех компонентов: познавательного, эмоционального и волевого.

* Познавательный компонент заключает в себе понимание ситуации, выделение объекта и обоснование мотива для проявления агрессии.
* Эмоциональный компонент представляет собой легкое возникновение отрицательных эмоций: гнева, отвращения, презрения, злости.
* Волевой компонент - это целеустремленность, настойчивость, решительность, инициативность (качества сами по себе вполне положительные).

Почему ребёнок становится агрессивным?

# Агрессивный ребёнок, скорее всего, вырастет агрессивным взрослым. Это позволяет предположить, что уровень агрессивности представляет собой врождённую характеристику человека, которая, имея под собой благодатную социальную почву, становится устойчивой личностной чертой.

# Чем старше ребёнок, тем большую роль в его поведении играет среда воспитания: эмоциональные отношения, которые существуют в семье, принятые формы поведения, реакция взрослых на различные действия ребёнка, принципы воспитания.

# Практика показывает, что социальная среда больше воздействует на формирование агрессивности ребёнка, чем врождённая предрасположенность (возбудимость нервной системы).

# Данное утверждение подтверждает следующий факт. Последние исследования в области изучения агрессивности человека показали, что на формирование данной черты влияет четыре момента:

# негативизм матери (её отчуждённость от ребёнка, постоянная критика, равнодушие);

# терпимость матери к проявлению агрессивности ребёнка по отношению к другим детям и взрослым (т.е. поощрение такого поведения);

# суровость дисциплинарных воздействий (физическое наказание, унижение, игнорирование);

# индивидуальные особенности темперамента ребёнка (возбудимость и вспыльчивость)

* увеличением доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка.

# Помните, что у агрессивных родителей,

# как правило, вырастают агрессивные дети!

# ЧТОБЫ ВОСПИТЫВАТЬ ЖЕЛАЕМОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ДЕТЕЙ, СЛЕДУЕТ РАЗОБРАТЬСЯ СО СВОИМ СОБСТВЕННЫМ.

# Давайте рассмотрим некоторые способов реакции педагога, родителя на агрессивное поведение ребенка.

**Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.**

В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

* полное игнорирование реакций ребенка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
* выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
* переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня"); позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал")

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

1. **Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.**

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали", лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

* констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");
* констатирующий вопрос ("ты злишься?");
* раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня

обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");

* обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");
* апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества,

заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

1. **Контроль над собственными негативными эмоциями.**

Специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств.

**Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.**

1. **Снижение напряжения ситуации.**

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

* повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
* демонстрация власти ("Учитель 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;
* обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
* сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
* команды, жесткие требования, давление;
* оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

1. **Обсуждение проступка.**

**Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся.**

В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

1. **Сохранение положительной репутации ребенка.**

Ребенку очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения.

**И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, они становятся самостоятельной**

**побудительной силой его агрессивного поведения.**

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

* публично минимизировать вину подростка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
* не требовать полного подчинения, позволить подростку ребенку выполнить ваше требование по-своему;
* предложить ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

1. **Демонстрация модели неагрессивного поведения**.

**Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения.**

При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма - бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом.

Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

* нерефлексивное слушание (***нерефлексивное слушание*** - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится, и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился:
* пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
* внушение спокойствия невербальными средствами;
* прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов
* использование юмора;
* признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

**Игры в детском саду для снятия агрессии**

[Игры в детском саду](http://www.deti-club.ru/category/igri), направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

**Игра ОБЗЫВАЛКИ**

Дети становятся в круг и передают друг другу мячик. Передавая мяч, ребенок придумывает соседу кличку и озвучивает ее. Воспитатель заранее вместе с детьми выбирает область, откуда можно заимствовать слова-клички: например, овощи, фрукты, игрушки. Каждую фразу следует начинать со слов «А ты…». Получается: «А ты морковка», «А ты редиска» и так далее.

В завершающем круге обзывалки меняются на приятные слова.

Игра проводится в быстром темпе и очень полезна для обидчивых детей.

**Игра ДВА БАРАНА**

Дети разбиваются на пары. Воспитатель говорит: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Дети при этих словах должны упереться друг в друга ладонями и лбами. Задача – как можно дольше продержаться, не сдвинувшись с места. При этом можно блеять, как барашек.

**Игра ТУХ-ТИБИ-ДУХ**

Воспитатель сообщает детям по секрету волшебное слово, которое помогает избавиться от обид, разочарований и плохого настроения. Это слово «Тух-тиби-дух». Для того чтобы оно подействовало, необходима подготовка. Ребенок какое-то время ходит по комнате молча. Как только он почувствует себя готовым произнести заклинание, он подходит к одному из детей и, глядя тому в глаза, громко и сердито выкрикивает волшебное слово. Произнести его необходимо три раза.

И хотя дети должны делать это очень серьезно и сердито, через несколько минут, как правило, все уже хохочут, не в силах сдержаться.

**Игра ПРОГУЛКА С КОМПАСОМ**

Дети разбиваются на пары. В каждой паре есть ведущий, «компас», и ведомый, «турист». Ведомый становится вперед с завязанными глазами. Ведущий становится сзади и кладет впереди стоящему руки на плечи. У пары есть маршрут, который необходимо пройти. При этом переговариваться друг с другом участники игры не могут. Задача усложняется тем, что по помещению ходят другие пары «турист-компас» и нужно на них не натолкнуться.

**Игра ЖУЖА**

Один из детей играет роль Жужи. Жужа сидит на стуле и держит полотенце в руках. Другие дети бегают вокруг, дразня и дотрагиваясь до нее. Жужа терпит-терпит, но наступает момент, когда это ей надоедает, она вскакивает со стула и начинает гоняться за тем ребенком, который ее больше всего обидел. Как только она его осалит, он становится Жужей.

**Игра РУБКА ДРОВ**

Дети разбиваются на пары. Воспитатель предлагает участникам представить себе, как будто они рубят дрова. Взрослый комментирует действия, подсказывая тем самым правильную последовательность: берем топор, кладем кусок бревна на пень, поднимаем топор над головой и с силой опускаем его. Можно даже вскрикнуть «Ха!».

**Игра БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ**

Дети делятся на две команды и становятся поотдаль друг от друга. Расстояние между командами должно быть приблизительно 4 метра

Каждый ребенок берет листок и скомкивает его таким образом, чтобы получился мячик. По команде воспитателя дети начинают перекидывать мячики на сторону противника. Цель – как можно быстрее забросить мячи на территорию противника. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячиков.

**Игра ДРАКОН**

Дети выстраиваются в линию, держась за плечи друг друга. Ребенок спереди – это «голова дракона», последний участник — «хвост дракона». Голова должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. При этом «тело» дракона не должно размыкаться.

Как только «голова» дотягивается до «хвоста», она присоединяется к нему, становясь «хвостом».

Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не попробует себя и в роли «головы», и в роли «хвоста».

**Игра ГЛАЗА В ГЛАЗА**

Дети разбиваются на пары и стоят, держась за руки и смотря друг другу в глаза. При этом один ребенок пытается передать другому различные состояния: «я рассержен», «мне весело», «давай поиграем».

**Список литературы:**

* Фопель К.: Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие. М.: Генезис, 1998.
* Кряжева Н. Л.Н: Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для педагогов, психологов, родителей. Ярославль: Академия развития, 1996.