Мир детских чувств.

Многие воспитатели и родители сталкиваются с агрессивным поведением детей. И по своему не знанию его причин, что с ним делать, начинают говорить: «Злиться не хорошо…», «Так поступают только плохие дети!». Тем самым еще больше вгоняют ребенка в негодование. Дети стараются подавлять это чувство, испытывая при этом стыд, либо вину за собственный гнев. Но от этого легче не становится ни взрослым, ни детям.

Прежде всего, отмечается, что психологически грамотным является разведение понятий «агрессия» и «агрессивность».

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Агрессивность – это свойство личности, выражающее, по мнению А. А. Реан, в готовности к агрессии.

Агрессивность может быть физически и психологически обусловленной:

1. Агрессивные реакции характерны для детей младенческого и раннего возраста (у младенцев как реакция на физический дискомфорт, у детей раннего возраста из-за несформированности функций самоконтроля и произвольности, из-за незнания нравственных правил и норм);
2. Агрессивность нельзя воспринимать однозначно отрицательно, так как она играет еще и защитную функцию: функцию самосохранения как физического, так и эмоционального.

Часто неожиданные агрессивные реакции могут появляться в период возрастного кризиса. Если это поведение нетипично для ребенка и взрослых, тогда оно означает, что у него возникли определенные трудности и он нуждается в помощи окружающих.

Одной из причин появления агрессивных реакций может быть внутренняя неудовлетворенность ребенка его статусом в группе сверстников, особенно если ему присуще стремление к лидерству.

Еще одной причиной появления агрессивности у дошкольника может быть ощущение тревоги и страха нападения.

Иногда агрессивность является способом привлечения внимания окружающих, причина ее – неудовлетворенная потребность в общении и любви.

Агрессивность может выступать и формой протеста против ограничения каких-нибудь естественных желаний и потребностей ребенка, например потребности в движении, в активной деятельности.

Чаще всего ребенок не становится агрессивным неожиданно. Он не может быть мягким воспитанным мальчиком, а спустя минуту порвать книжку, или разбить чужую машинку. Процесс, как правило, постепенный. До этого момента он, конечно, выражает свои потребности в более мягкой форме, но взрослые обычно не обращают на это внимания до тех пор, пока не наступят выраженные изменения поведения. То поведение, которое воспринимается взрослыми как асоциальное, часто в действительности является отчаянной попыткой восстановить социальные связи. Ребенок не в состоянии выразить свои истинные чувства никаким другим способом, кроме того, которое он избирает.

Со своей стороны, как психолога детского учреждения, я могу помочь детям через занятия с ними, в которых происходит процесс осознания и принятия ребенком себя и своих эмоций. Тем самым сняв внутреннее напряжение, которое и служит отправной точкой для агрессивного поведения ребенка.

 Занятие.

Цели: способствовать формированию позитивного образа своего «Я»; расширение представлений об эмоциях и связанных с ними физических состояний, снятие эмоционально – психического напряжения.

Ход занятия.

1. Приветствие.

Сегодня я предлагаю вам приветствовать друг-друга рукопожатием. На счет три, каждый из вас покажет рукой то количество пальчиков, которое задумает. И у кого совпадет количество, те и будут между собой здороваться рукопожатием. ( и так, несколько раз пока все поздороваются)

- сегодня я предлагаю вам совершить путешествие в «страну чувств». А вы знаете, что такое чувство, и какие они? (счастье, любовь, злость, обида, грусть, радость и т.д)

Раз есть чувства, то где они живут? Представьте, что у вас сегодня день рождения. Что вы чувствуете? А как вы можете показать это чувство? ( дети показывают радость ) А теперь покажите злость. Представьте. Что поломали вашу любимую игрушку.(дети показывают злость)

-Ребята, а вы обратили внимание на то, что при проявлении разных чувств мы используем одинаковые части тела? А это значит, что все чувства живут внутри каждого из нас и могут жить в любой части тела.

- как вы считаете, можно ли разделить чувства на хорошие и плохие? (ответы детей)

-Как Вы думаете злиться, гневаться это хорошо или плохо?

А как Вы думаете две руки у человека это хорошо? - Конечно же, хорошо!!!

И злость, и гнев, также как две наших руки - это и не хорошо, и не плохо. Просто так есть. Так дано нам Природой.

Вот, например: когда у собаки хотят отнять еду, она начинает рычать и злиться. Тем самым, защищая свою еду. Это плохо или хорошо? Правильно –хорошо. А почему? (ответы детей) Совершенно верно. Ведь если собака не будит злиться, то она останется без еды.

Упражнение «Кошачий бой». Ребята, представьте, что вы котята и у кого-то из вас есть вкусненькая рыбка, которую другой котенок хочет отнять. Ваша задача держать оборону. Сейчас вы разделитесь на пары, решите у кого из вас будет лакомство, кто будет защищать, а кто пробовать забрать. Встаньте на четвереньки друг против друга и начните, глядя друг другу в глаза, изо всех сил стучать кулаками в пол-правым левым, правым левым,- постепенно наращивая темп и силу ударов. Одновременно с этим вы начинаете звучать – как угодно: можно рычать, можно стонать, можно гудеть- кому как понравится. Не отводите взгляда – он сейчас является еще одним вашим оружием.

Мы с вами увидели, что чувство злости тогда когда оно уместно может послужить нам добрую службу. Защита своей территории. А если мы всегда будем только злиться –как вы думаете, с нами будут дружить ?

Упражнение

Сейчас вы побудете некоторое время в образе Злючек. Проявляя это чувство всем телом. Мимикой, жестами, напряжением во всем теле, ударами ног, то есть станцуем танец «Злости». ( включается динамичная музыка. Дети танцуют 2 минуты)

- Что вы чувствовали во время танца? Понравилось ли вам так долго быть злыми? ( ответы детей)

Оказывается что постоянно злиться это, прежде всего, неприятно вам самим.

А что же делать когда вы очень злитесь. Так как все чувства живут у нас, значит, мы являемся их хозяевами и можем ими управлять.

И мы сейчас научимся это делать

1. Прежде всего признайтесь себе в том что вы злитесь –«Да я сейчас злюсь»
2. Позволить себе позлиться (с силой постучать во дивану кулаками, потопать ногами, покидать с силой мяч об стенку, порвать газету, покричать ). То есть без причинения вреда себе и окружающим.
3. Сказать себе «Хватит» и заняться чем то другим, тем, что вам нравится.

Упражнение. Сейчас мы с вами проживем все эти этапы (дети обыгрывают каждый этап выхода из состояния злости )

Релаксация. (звучит спокойная музыка) Дети ложатся на пол. Закрывают глаза.

- Давайте закроем глаза. Теперь напрягите все мышцы вашего тела одновременно. Ноги, руки, челюсти, лицо, плечи, живот. Держите их … крепко. А сейчас расслабьтесь и почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело. Позвольте напряжению вылететь из вашего тела из вашего разума. Оно сменяется спокойной, мирной энергией… позвольте каждому вашему вдоху превносить спокойствие и расслабление в ваш организм.

Используемая литература:

1. «Окна в мир ребенка». Автор: Вайолет Оклендер.
2. «Психология изучения личности». Автор:А.А. Реан .
3. «Справочник дошкольного психолога». Автор: Г.А.Широкова.
4. «Работа с телом в психотерапии». Авторы: Г.Тимошенко, Е. Леоненко.