

Физические методы коррекции агрессивного поведения.

Очень хорошо снимать напряжение через направленную игру.

Игра «Жужа»

Выбирается водящий - «Жужа». Он садится на стул, стоящий в центре зала. В руках «Жужа» держит полотенце (шарф).

Остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляться перед ней, произносить слова:

«Жужа, Жужа, выходи,
Жужа, жужа, догони!»

«Жужа» терпеливо сидит на стуле. Но вот «терпение заканчивается», «Жужа» вскакивает и осаливает кого-нибудь из детей полотенцем (шарфом). Осаленный ребёнок становится «Жужей».

Рекомендация родителям: (игровой приём)

Сшейте или купите большую мягкую игрушку или просто цилиндрической формы подушку. Придумайте простое имя, удобное для произношения маленьким ребёнком (жу-жу). Когда у малыша появится желание покусаться, потолкаться, стукнуть кого-либо игрушкой, лопаткой и т. д., познакомьте его с этой игрушкой и объясните, что родителей, прочих взрослых и других детей бить нельзя (сказать чётко и строго), а вот есть жу-жу (покажите игрушку), которой всегда будет рад подраться. Научите ребёнка, как можно драться, кусаться с этим жу-жу. Первое время следите, чтобы агрессия ребёнка сразу направлялась на игрушку, а не на людей.

«Два барана». Цель: Снять невербальную агрессию, предоставить ребёнку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперёд туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше, Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

«Рубка дров». Помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» её во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хотя раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»».

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определённый ритм, ударять по одной чурке по очереди.

«Головомяч». Цель: Развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнёра. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Для детей 4-5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

«Бумажные мячики». Цель: Дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребёнок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!».

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на её стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп»!, вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию.

«Маленькое приведение». Цель: Научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых приведений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить. Затем педагог хлопает в ладоши : «Молодцы! Пошутили — и достаточно.

Давайте снова станем детьми!»

Выпускаем пар. Предложите ребёнку рычать громко, как лев, а потом шипеть, как змея. Повторить по 3 раза.

«Мешочек для крикунов». Перед началом образовательной деятельности каждый желающий ребёнок может подойти к «мешочку для криков» и как можно громче покричать в него. Таким образом он «избавляется» от своего крика на время занятия.

Дерёмся подушками. Предложите детям бой подушками. Подушки должны быть маленькими, лёгкими. Бой продолжается 3 мин. И заканчивается по сигналу психолога.

Бой воздушными шарами. Надуйте два воздушных шара. Покажите детям движения, как при фехтовании. Бой не должен продолжаться более 2 мин. Все дети сражаются на шарах по очереди.

Дождь из мыльных пузырей. По сигналу психолога «Лови!» дети ловят мыльные пузыри, по сигналу «Прячься!» - стараются увернуться от них.

«Забей гол». «Ворота» - маленькая коробка. С помощью соломинки дети дуют на маленький шарик из фольги (пуговицу), стараясь загнать в ворота. Дети забивают гол по очереди.

Кидаем мяч в корзину. Корзиной может служить сачок, ведро. Один ребёнок кидает мяч, другой ловит. Расстояние между детьми должно быть не более 2,5 м.

Ловим пуговицы. Один ребёнок держит шляпу или сачок, остальные кидают пуговицы. Задача «ловца» - поймать как можно больше пуговиц.

Два мяча. Держа один мяч в руках, ногой постараться забить мяч в «ворота». «Воротами» могут быть две подушки, коробка.

Несём шарик в ложке. Один ребёнок несёт шарик от пингпонга в ложке, другие дети стоят по бокам и пытаются сдуть шарик. Дети не должны вплотную подходить к ребёнку, несущему шарик.

Прыгаем на буквы. На листах бумаги написаны буквы алфавита. Листы разложены как классики. Ребёнок прыгает с буквы на букву, психолог говорит «Стоп!». Остановившись на какой-то букве, ребёнок должен назвать 5 слов, которые начинаются с этой буквы.

Ловим рыбу. Двое детей, сидя на корточках, держат горизонтально обруч.

Остальные дети под музыку запрыгивают в обруч и выпрыгивают из него; когда музыка стихнет, ребёнок, оставшийся в обруче, - пойманная рыбка, его очередь держать обруч.

Лингвистические упражнения.

Подбираем ассоциации. Психолог называет качество человека, а дети говорят, какие поступки совершает этот человек. Например: «Добрый. Со всеми дружит. Никого не обижает. Кормит птиц» и др.

«Обзывалки». Цель: Снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными не обидными словами (заранее обговариваете 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 её в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

Творческие, эмоциональные методы коррекции агрессивного поведения.

Очень полезным для снятия агрессии игры с водой, песком, глиной, пластилином. Рисование красками, лучше пальцами. Хорошо снимает напряжение, создаёт положительный эмоциональный фон.

Если вы чувствуете, что ребёнок находится в возбуждённом состоянии, предложите ему нарисовать то, что его беспокоит. Вы можете спросить его: «Как ты себя сейчас чувствуешь? Тебя что-то беспокоит? Ты сердишься?» Вы также можете предложить: «Нарисуй свой гнев. Нарисуй свою обиду, нарисуй то, что ты сейчас чувствуешь». Если ребёнок захочет нарисовать своего обидчика, а потом разорвать рисунок, позвольте ему сделать это. Таким образом, в социально приемлемой форме он отреагирует, снимет свою агрессию, не причинив вреда ни себе, ни обидевшему его человеку.

Иногда ребёнку бывает достаточно лишь нарисовать свою агрессию, чтобы почувствовать себя вновь спокойно и уверенно;

некоторым, чтобы почувствовать облегчение, необходимо смять, разорвать, порезать свой рисунок. Всё зависит от интенсивности чувств ребёнка, от его темперамента, а также от накопившейся внутренней агрессии.

- Слепить фигурку своего обидчика, разбить, смять её, сплющить между ладошками, а затем при желании восстановить.
- Закопать фигурку, символизирующую врага, глубоко в песок, попрыгать на этом месте, налить туда воды, прикрыть кубиками, палками. Закапывая — раскапывая игрушки, работая с сыпучим песком, ребёнок постепенно успокаивается.
- Используя воду можно снять агрессию и излишнее напряжение: сдуть из дудочки кораблик; одним каучуковым шариком сбивать другие шарики, плавающие на воде; сначала топить, а затем наблюдать, как «выпрыгивает» из воды лёгкая пластмассовая фигурка; струёй воды сбивать лёгкие игрушки, находящиеся в воде.

Ручеёк. Поставьте перед каждым ребёнком две формочки — одну с водой, другую пустую. Пока звучит музыка, дети переливают воду из одного стаканчика в другой.

Строим замок из песка. На подносы (противни) насыпать песок, подготовить чашки с небольшим количеством воды. Покажите детям, как строить замок. Следите, чтобы замок строили два ребёнка: один — с одной стороны подноса, другой — с другой стороны. Предложите детям элементы декора — пуговицы, бусины, звёздочки. Покажите, как украшать замок.

Делаем мозаику. Подготовьте скорлупу от яиц (варёных). Предложите детям раздавить скорлупу ложкой (на досках), чтобы получились небольшие кусочки. Наклейте эти кусочки на картон (половина листа А4), помогите детям раскрасить мозаику пальчиковыми красками.

Рисуем стихотворение. Психолог предлагает детям нарисовать стихотворение. Он читает и повторяет, дети рисуют.

Усть во дворе у нас мальчик Иван.
Он — ужасный хулиган!
Дразнит кошек и собак,
Не уймётся он никак.
Ваня дерётся со всеми подряд,
Встрече с ним никто не рад,
Скоро останется Ваня один,
Мы с ним дружить совсем не хотим!

Рисуем себя. Ребёнку предлагают нарисовать себя, когда он радуется и

когда сердится. Когда оба портрета готовы, следует спросить: «Каким ты себе больше нравишься? Почему?»

Слушаем музыку и рисуем левой рукой. Предложите детям взять карандаш в левую руку, поставьте музыку. Предложите детям водить карандашом по бумаге под музыку. Следите, чтобы дети не переключались карандаш из левой руки в правую.

Рисуем двумя руками. Дайте ребёнку в правую руку карандаш, в левую — мелок или фломастер. По сигналу психолога дети начинают рисовать одновременно двумя руками. Затем по сигналу психолога меняют местами карандаш и мелок: берут карандаш в левую руку, мелок в правую.

Рисуем, закрыв один глаз. Предложите ребёнку, закрыв левый глаз ладонью, нарисовать карандашом домик. Затем закрыть правый глаз ладонью и нарисовать яблоко.

Чаще всего агрессивному поведению способствует накопившееся внутреннее напряжение. Когда напрягаются мышцы, дети испытывают напряжённость, страдают от головных болей, болей в животе, ощущают себя усталыми и раздражёнными. Если детям помочь расслабиться, их напряжённость снижается. Воображение — хороший помощник для расслабления.

1. «Представь, что ты снежная баба. Ты огромная, красивая, тебя вылепили из снега. У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растёкшуюся по земле».
2. «Давай представим, что мы маленькие птички. Мы летаем по душистому летнему лесу, вдыхаем его ароматы и любимся его красотой. Вот мы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его лёгкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на её макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул тёплый летний ветерок, и мы вместе с его порывом донесли к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, мы почистили клювом свои пёрышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнёздышко на лесной полянке».

В работе с детьми можно использовать игровой массаж. («Пришли утки, пощипали, пощипали, пощипали» - лёгкое пощипывание кожи. «Пришёл слон, потоптался, потоптался, потоптался» - пошлёпывания ладошкой».)

«Ласковые лапки». Цель: Снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребёнка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребёнком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Всё это выкладывает на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикасался к руке, - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони.