Осторожно! Агрессивный ребенок

  Маленькие дети очень эмоциональны, они подвержены перепадам настроения, а процессы возбуждения преобладают над торможением. Поэтому детям, особенно темпераментным,  довольно трудно справляться с переполняющими их чувствами. И когда эмоции начинают выплескиваться, зачастую это происходит  не  в очень красивой форме.  Так, обида, раздражение, тревожность, гнев, ярость,  чувство одиночества – могут вылиться в приступы агрессии.
   Со временем, когда малыш научится выражать свои чувства, при этом, не причиняя другим неприятных ощущений, и научится общаться с людьми, - проявления агрессивности  уменьшатся. Однако, влияние некоторых факторов, может привести к усилению агрессивности и даже переходу её в  устойчивую форму поведения.

Итак, агре́ссия (лат. aggressio - нападение) — это поведение, противоречащее социально-установленным нормам и несущее физический вред или психологический дискомфорт. Безусловно, агрессивный ребёнок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе.

**Проявления агрессии**

***Агрессия может классифицироваться по-разному***

 **1.** Агрессия может быть направлена:

- на окружающие объекты  - близких родственников, детей, животных, предметы и т.д.
- на самого себя – проявляется как битье головой об стену, покусывание губ, обгрызание ногтей и т.д.

**2.** Агрессия проявляется в виде

- словесной агрессии – жалобы взрослым «А он не помыл руки»,  демонстративный крик «Уйди отсюда!», угрозы «Сейчас как врежу!», агрессивные фантазии «Баба Яга придет и украдет тебя!»; дразнилки «Толстая корова!», оскорбления «Дурак!», ругательства «Ничего ты не умеешь делать» и т.д.
- невербальной агрессии - жестами (машет кулаком, показывает «фиг», грозит пальцем), мимикой (передразнивает – делает «плачущее» выражение лица, сердитое, грозное и т.д.)
- физической агрессии – укусы, царапания, щипания, нападения, драки, подножки.

**3.**Агрессия бывает:

- Прямая – это непосредственное нападение на сам объект (хватание противника за волосы, битье его палкой, таскание кошки за хвост и т.д.)
- Косвенная агрессия – направлена на нужный объект окольными путями (ломание его игрушек, жалобы, шутки, срывание злости  на тех, кто не виноват и случайно «подвернулся под руку»).

*Выделяют две формы агрессии:*

- Ответная реакция на какой-то определенный повод или  внешний раздражитель (ссора, конфликт и пр.), может проявляться как защита себя, месть и даже радость при неудаче другого человека.
- Спонтанная реакция проявляется без видимой причины и связана с особенностями развития личности (психические заболевания) или  происходящая под влиянием каких-то внутренних импульсов  (накопление отрицательных эмоций).

**Причины агрессии.**

**1. Личностные особенности** – дети, отличающиеся повышенной вспыльчивостью, раздражительность, дерзостью, упрямством, самоуверенностью, обидчивостью, неуверенностью в себе. Они не умеют проявлять сострадание к другим людям и испытывают  трудности в общении. В результате такой эмоциональной неудовлетворенности, они используют агрессию,  как средство защиты от чувства  подавленности, напряженности, тревожности, стресса.

**2. Характерные нервно-психические особенности** –   эмоциональная неуравновешенность, психическое истощение, незрелость волевой сферы, частая смена эмоций и настроений, импульсивность неуправляемость, конфликтность, повышенная агрессивность. Все это может быть следствием осложненной беременности и родов, нарушениями перинатального развития, черепно-мозговой травмой, наследственностью. И в данном случае требуются лекарственные препараты, восстанавливающие функции нервной системы и нормализующие внутричерепное давление, или успокоительные средства, помогающие снизить возбудимость нервной системы.

**3. Воспитательные особенности:**

-  Подавляющий стиль воспитания,  при котором родители слишком требовательны и любыми путями добиваются  безоговорочного послушания. Дети в таких семьях бывают замкнутыми, раздражительными и становятся либо пассивными, либо наоборот бурно протестующими против каждого ограничения.

- Свободный стиль воспитания, при котором отсутствуют запреты и единые требования, что приводит к непослушанию, импульсивности и агрессии. Но при хороших доверительных взаимоотношениях с родителями, дети могут стать активными, решительными и творческими личностями.

- Отвергающий стиль воспитания, при котором ребенок ощущает неприятие, безразличие и даже враждебность со стороны родителей. Желая завоевать их внимание и любовь, дети порой действуют очень агрессивно. Дети в таких семьях  часто бывают замкнутыми, робкими, обидчивыми и начинают вымещать свою злобу на других.

- Гиперопека  или чрезмерное внимание, в результате которого получаются избалованные, капризные, не умеющие понимать других дети. Ребенок считает, что ему все можно, в том числе и бить других детей. А любой отказ заканчивается вспышкой детской агрессии.

**4. Объективные причины** – плохое самочувствие, переутомление, изменение жизненных обстоятельств (появление брата или сестры, развод родителей, поступление в детский сад и т.п.), скученность проживания и неимение возможности побыть наедине с самим собой.
 **5. Асоциальная обстановка** – если ребенок живет в семье, где агрессия – привычный образ жизни, то точно так же будет действовать и он. Отрицательный пример родителей, братьев – сестер, других детей на детской площадке, в саду, просмотр «ужастиков» - все это приводит к детской агрессии.

И еще помните: дети всегда смотрят на нас и сознательно или неосознанно копируют то, что делаем мы, взрослые.

**Коррекция поведения агрессивного ребенка.**

Агрессивные дети, как и все дети на свете, любят и хотят играть. Играя с ними, надо помнить, что для того, чтобы снизить их агрессивность, следу­ет подбирать игры, которые, во-первых, научат их выражать свой гнев приемлемым способом, а во-вторых, будут способствовать раз­витию саморегуляции.

Состав участников игр не ограничен: взрослый и ребенок, роди­тели и дети, группа детей и воспитатель. Некоторые из них можно успешно использовать на детских праздниках, когда необходимо орга­низовать детей, переключить их внимание или разрядить обстановку.

***Игра «Обзывалки».*** Эта игра помогает выплеснуть гнев в прием­лемой форме. Она полезна не только для агрессивных, но и для обид­чивых детей. Участники игры, передавая мяч по кругу, называют друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими. Это могут быть, например, названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов «А ты... морковка!». В заключительном круге обязательно следует сказать сво­ему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты... солнышко».

Игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить детей, что это только игра и обижать­ся друг на друга не надо.

***Игра «Два барана»*** предоставляет ребенку возможность «легаль­ным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение. Взрослый при помощи этой игры направ­ляет энергию детей в нужное ему русло.

Со словами: «Рано-рано два барана повстречались на мосту» взрослый и ребенок, широко расставив ноги и склонив вперед туло­вище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противо­стоять сопернику, не сдвигаясь с места как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е».

***Игра «Камушек в ботинке»*** дает ребенку возможность сообщить о своих трудностях, как только те возникают, в нее полезно играть, когда он обижен, сердит или никак не может сосредоточиться на выполнении задания. Эта игра может проводиться в семьях, где несколько детей (нами рассмотрен как раз такой случай), и в семьях с одним ребенком.

Играющие сидят в кругу. Ведущий предлагает им рассказать, что происходит, когда кому-то в ботинок попадает камушек. «...Возможно, сначала этот камушек не очень мешает. Иногда даже случается так, что вы забываете о нем и ложитесь спать, а утром обуваете ботинок, забыв вынуть камень. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге ста­новится больно. В конце концов, этот маленький камушек восприни­мается как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхи­ваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка или мозоль, и маленькая проблемка становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, чем-то озабочены или взволнованы, то сна­чала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога ос­танется целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть про­блемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом.

Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоя­щий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке» или «У меня есть камушек в ботин­ке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что вас еще удручает...»

Время от времени имеет смысл повторять эту игру в качестве ритуала, чтобы побудить даже самого стеснительного ребенка расска­зать о своих проблемах и заботах.

***Игра «Толкалки».*** *С* помощью этой игры ребенок может научить­ся направлять агрессию в позитивное русло, соизмерять свои силы, управлять своим телом и контролировать энергичность своих дви­жений.

Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга (взрослый становится на колени, чтобы быть «одного роста» с ребенком). Под­нимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони свое­го партнера. По сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору.

Время от времени можно вводить новые варианты игры. Напри­мер, скрестить руки крест-накрест: левой рукой толкать левую руку партнера, а правой - правую. Можно толкаться спиной к спине, дер­жась при этом за руки для лучшего равновесия.

***Игра «Жужа».*** Игра учит агрессивных детей быть менее обидчивы­ми, а также дает возможность посмотреть на себя глазами окружающих, «побыть в шкуре» того, кого они обычно обижают, не задумываясь.

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

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными, а действия «Жужи» - агрессивными.

***Игра «Давайте поздороваемся».*** Разнообразие тактильных ощу­щений, сопутствующих проведению этой игры, даст возможность агрессивному ребенку почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощу­щения отчужденности.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по ком­нате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути (а возмож­но, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздоровать­ся именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здо­роваться надо определенным образом:

- один хлопок ведущего - здороваемся за руку;

- два хлопка - здороваемся плечиками;

- три хлопка - здороваемся спинками.

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

***Игра «Рубка дров».*** Эта игра помогает преодолеть чувство апатии, развлечься и переключиться на активную деятельность. Дети смогут прочувствовать накопившуюся агрессивную энергию и использовать ее в игре. Кроме того, крик в ходе игры поможет освежить голову и улучшить дыхание. Для игры не потребуется много места.

Ведущий: «Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор? В каком положении должны находиться руки, ноги?

Встаньте так, чтобы вокруг было немного места. Представьте, что вам надо нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать «Ха!». Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет, сколько чурок он пере­рубил».

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

***Игра*** *«Да и нет».* Эта игра, как и предыдущая, направлена на сня­тие у детей состояния апатии и усталости, на пробуждение их жизнен­ных сил. Самое замечательное в этой игре, что в ней задействован только голос.

Ведущий: «Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сей­час вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто - «нет». Весь ваш спор будет состо­ять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы мо­жете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Услышав сигнал ведущего (например, колокольчик), остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама».

Игра может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный спо­соб самоутверждения в жизни.

***Игра «Тух-тиби-дух».*** Эта игра - еще рецепт снятия негативных настроений и восстановления сил. Игровые действия - своего рода ритуал, в котором заложен комичный парадокс: хотя дети должны произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Ведущий: «Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное закли­нание против плохого настроения, против обид и разочарований, про­тив всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Начните ходить по комна­те, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей и трижды сердито-пресердито произнесите волшебное слово «тух-тиби-дух!». После этого продолжайте прогуливаться по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слою».

Чтобы «волшебное слово» подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

***Игра «Король».*** Эта игра предоставляет детям возможность на не­которое время оказаться в центре внимания, при этом никого не сму­щая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессив­ных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь «потерять лицо».

Ведущий: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие непри­ятности? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

В этой игре каждый из вас сможет побыть королем. Не навсегда, конечно, а на несколько минут. Все остальные дети становятся слу­гами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, ко­роль не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть слуг, но он может позволить себе многое. Например, чтобы его но­сили на руках, чтобы ему кланялись, подавали питье, чтобы слуги были v него "на посылках" и т. д.».

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. За один раз в этой роли могут побыть 2-3 ребенка. Когда «время правления короля» закончится, на групповом сборе обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизме­рять свои желания с внутренними возможностями других детей и войти в историю добрым королем.

***Игра «Ворвись в круг».*** Дети, по какой-либо причине чувствующие себя отвергнутыми, склонны исполнять либо роль тирана, проявляя при этом особенно агрессивное поведение, либо жертвы. Эта игра помо­жет им проанализировать свое чувство отверженности и обсудить воз­можные варианты конструктивного поведения в подобных ситуациях.

Ведущий: «Кто бывал когда-нибудь в ситуации, когда другие дети не принимали вас в игру? Что вы делали в таких случаях? Что проис­ходит, если одного и того же ребенка постоянно не принимают в игру?

Встаньте в один большой круг и крепко сцепитесь руками. Один ребенок должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться прорваться в него и остаться в нем. Будьте осторожны, что­бы никому не причинить боль".

Дайте возможность как можно большему числу детей собственны­ми силами проникнуть в круг. Если ребенок оказывается не в состо­янии сделать это, проследите, пожалуйста, чтобы он находился вне круга не более одной минуты. Для наименее активных, а также для застенчивых детей можно использовать специальные игровые мо­менты. Например, если в течение минуты ребенку не удалось попасть в круг, ведущий, указывая на кого-нибудь из стоящих в круге детей, произносит: «Разомкнись, кружок!». Эту фразу следует чередовать с командой «Сомкнись, кружок!» - в этом случае у ребенка будет не­сколько попыток испробовать свои силы и не возникнет ощущения, что ему поддаются.

***Игра «Подушечные бои».*** Игра помогает детям «здесь и сейчас», непосредственно за событием, вызвавшим агрессию, выплеснуть гнев.

Играющие кидают друг в друга маленькими подушками, издавая победные крики, колотят друг друга ими, стараясь попадать по раз­ным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...».

Взрослый начинает игру, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на выплескивание агрессии.

Арсенал подобных игр может постоянно пополняться. Приведен­ные в этом разделе упражнения станут хорошей основой для созда­ния новых. Замечайте моменты, когда, на ваш взгляд, игра достигла своей цели (снятие напряжения, переключение внимания, устранение агрессивности и т. д.). При использовании той или иной игры в кон­кретной (повторяющейся) ситуации ребенку легче контролировать свое состояние, а со временем он научится самостоятельно справлять­ся со вспышками агрессии и другими негативными проявлениями.