***Психологическая коррекция агрессивного поведения детей дошкольного возраста.***

Как много негативного в современном мире! И все это зачастую находит прямое – отражение в детях. Несговорчивые, нетерпеливые, агрессивные, они становятся заложниками тех условий, в которых растут и развиваются. Авторы статьи разбирают причины, способствующие развитию детской агрессии, и предлагают способы контроля поведения ребенка.

Все чаще и чаще можно услышать сегодня фразы: «Какой агрессивный ребенок! Откуда в нем столько агрессии?» Чтобы разобраться в этом, для начала важно знать, что агрессивность является нарушением поведения ребенка, а не симптомом психического заболевания. Необходимо помнить, что некоторые трудности в поведении детей носят возрастной характер и связаны с переживанием одного из кризисов развития (1 года, 3 и 7 лет). И эти периоды в жизни ребенка, несмотря на всю сложность, свидетельствуют о нормальном ходе процесса психического развития дошкольника. Кроме того, например, с точки зрения гештальт-психологии агрессия необходима для выживания и носит функции защиты и сохранения «своей среды» или конструктивного ее изменения. Итак, что же такое агрессия?

Агрессия – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленные и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности).

***Виды агрессии:***

**физическая агрессия** (нападение) – использование физической силы против другого лица или объекта

**вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятья, ругань);

**прямая агрессия** – непосредственно направленная против какого-либо объекта или субъекта

**косвенная агрессия** – действия, которые опосредованно направлены на другое лицо (злобные сплетни, шутки), и действия, характеризующиеся ненаправленностью и неупорядоченностью (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топаньнии

**ногами, битье кулаками по столу**)

**инструментальная агрессия** – является средством достижения какой-либо цели

**враждебная агрессия** – выражается в действиях, целью которых является причинение вреда объекту агрессии.

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Огромную роль в развитии тех или иных качеств ребенка играет воспитание в семье, причем с первых дней жизни ребенка. Социолог М. Мид доказала, что в тех случаях, когда детей резко отлучают от груди и общение с матерью сводят к минимуму, у них формируются такие качества, как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в общении с ребенком присутствуют мягкость, он окружен заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего ребенка. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у очень строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям не устраняют это качество, а, напротив, взращивают его, развивая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия – агрессию.

Кроме того, существует мнение, что, если малыш растет в атмосфере грубости, нетерпимости, жестокости, если для доказательства своей правоты родители прибегают к насилию, в ребенке формируется агрессивное начало. Поведение родителей с ребенком и друг с другом – это самый первый и значимый образец для ребенка. Зачастую в гневе ребенок может ответить взрослому его же словами и действиями.

Ребенка можно сравнить с зеркалом. Он отражает, а не излучает любовь.  
Если ему дать любовь, он возвращает ее. Если ничего не дать, ничего в ответ и не получишь. Р. Кэмпбелл

*Укреплению агрессивных форм поведения у ребенка способствуют:*

* скандалы в семье
* применение физической силы во время семейных ссор (драки)
* грубое, жестокое обращение с ребенком
* привлечение его к посещению (просмотру) жестоких спортивных состязаний: бокса, боев без правил и т. п.
* просмотр боевиков, сцен насилия как в художественных, так и в мультипликационных фильмах
* одобрение агрессивного поведения как способа решения конфликта, проблемы: «А ты тоже его ударь», «И ты сломай», «А ты что, отнять не можешь?!»

*Характерные особенности агрессивного поведения ребенка.*

* Отказывается от коллективной игры.
* Слишком говорлив.
* Чрезмерно подвижен.
* Не понимает чувств и переживаний других детей.
* Часто ругается со взрослыми.
* Создает конфликтные ситуации.
* Перекладывает вину на других.
* Суетлив.
* Импульсивен.
* Часто дерется.
* Не может адекватно оценить свое поведение.
* Имеет мускульное напряжение.
* Часто специально раздражает взрослых.
* Мало и беспокойно спит

***Методические средства в профилактике и преодолении агрессивного поведения детей.***

В первую очередь игровая терапия – метод воздействия на детей и использованием игр.

* Психогимнастика
* Релаксация
* Проектное рисование.

Система педагогической работы:

Цель:- снизить проявления агрессивности в поведении детей на основе выстраивания конструктивного отношения к миру в противовес деструктивному.

Задачи:

Снять эмоциональное напряжение, возбуждение и аффективные реакции детей;

* Формировать эмоциональное осознание своего поведения;
* Обучить детей навыкам самоорганизации и саморегуляции действий, поступков, эмоциональных состояний;
* Формировать социально приемлемые, адекватные способы выражения гнева и агрессивности;
* Развивать умение распознавать эмоциональное состояние другого человека;
* Развивать коммуникативные стороны общения, обогатить опыт общения навыками конструктивного, адекватного поведения;
* Воспитывать доброжелательное отношение к окружающему миру

*Основные направления реализации системы педагогической работы по профилактике и преодолению агрессивного поведения дошкольников*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные направления | Задачи | Ведущие формы , методы , средства. |
| 1.Работа в ДОУ с детьми старшего дошкольного возраста. | ·        Профилактика нежелательных негативных агрессивных тенденций в поведении детей.  ·        Формирование умения регулировать свои поведенческие реакции ;  ·        Обучение социально приемлемым , адекватным способам выражения    агрессии;    ·        Обучение ауторелаксации;  ·        Обучение навыкам управления эмоциональной сферой. | Формы:  ·        Сюжетно- ролевые игры;  ·        Игровые упражнения ;  ·        Этюды;  ·        Инсценировки;  ·        Психогимнастика;  ·        Танцевальные упражнения;  ·        Индивидуальные занятия;    Методы:  ·        диагностика;  ·        Наблюдение;  ·        Убеждение;  ·        Положительный пример;  ·        Чтение специальных рассказов;  ·        Беседы;  ·        Игровые методы;  ·        Рисование;  ·        аромотерапия.    Средства:  ·        Художественная литература;  ·        Музыкальные произведения;  ·        Игровое оборудование;  ·        Аромолампа, аромомасла. |
| Работа педагогов с семьей. | ·        Создание мотивации совместной работы по профилактике и преодолению агрессивного поведения детей.  ·        Ознакомление с явлением «детская агрессия», ее особенностями, причинами проявления.  ·        Создание представлений об основных приемах саморасслабления и саморегуляции  поведения.  ·        Создание представлений об основных методах работы с детской агрессивностью.  ·        Ознакомление системой педагогической работы.  ·        Оказание помощи родителям о общении с детьми с агрессивным поведением. | Формы:  ·        Беседы;  ·        Консультации;  ·        Родительские собрания;  ·        Тренинги;  ·        Рекомендации;  ·        Индивидуальная работа:    Методы:  ·        Анкетирование  ·        Беседа  ·        Рассказ  ·        Анализ педагогических ситуаций;  ·        Обсуждение результатов диагностики.      Средства:  ·        таблицы;  ·        схемы;  ·        аудиозаписи. |
| Самообразование педагогов. | ·        Создание мотивации изучения дополнительной литературы по данной проблеме.  ·        Освоение основ саморегуляции поведения.  ·        Усвоение базовых положений при работе с детьми с агрессивным поведением.  ·        Ознакомление с системой педагогической работы.  ·        Создание мотивации практического применения предложенной системы. | Формы:  ·        Индивидуальное изучение теоретической  и методической литературы;  ·        Беседы;  ·        Консультации со специалистами.    Методы:  ·        Самоанализ;  ·        Анкетирование;  ·        Дискуссии;  ·        Обмен опытом с другими педагогами;  ·        нетрадиционные методы (аромотерапия)    Средства:  ·        Литературные источники;  ·        Аудиозаписи;  ·        Интернет и другие информационные источники. |

*Рекомендации для воспитателей и родителей по эффективному взаимодействию с детьми с агрессивным поведением.*

-       Упорядочить систему требований, следите за своими поступками, показывая личный (положительный) пример.

-       Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.

-       Дайте понять ребенку, что вы его любите таким, какой он есть.

-       Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.

-       Направьте его энергию в положительное русло, н-р: в спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции,

управлять своим поведением (бокс, ушу, рисование, пение, плаванье, бег)

-       Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.

-       Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.

-       Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.

-       На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия,

не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением»

-       Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдания близким людям.

-       Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый./н-р скажите ему: Зачем ты так делаешь , ведь ты хороший, добрый!/

-       Если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему можно предложить, громко спеть любимую песню, пробежать несколько кругов возле дома или вокруг сада, покидать мяч об стену, порвать бумагу; устроить соревнование «Кто громче крикнет , «Кто выше прыгнет,» « Кто быстрее пробежит»

 Работа родителей с детьми:

Обнаружив у своего ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников (братья, сёстры), а также с друзьями своего ребёнка.

Самое главное – попробуйте раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.

*"ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС “МОЖНО”"*

(для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.

Примечание:"часы" можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

*"ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ"*

(для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа:

 "А-а-а", "Ура!" и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

Примечание:

· Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

· После каждого штурма "болельщики" издают громкие крики одобрения и восхищения: "Молодец!", "Здорово!", "Победа!" и т.д.

**Работа педагога с детьми.**

*УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИЕМЛЕМЫМ СПОСОБАМ РАЗРЯДКИ ГНЕВА И АГРЕССИВНОСТИ.*

* Бить подушку или боксерскую грушу.
* Топать ногами.
* Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
* Втирать пластилин в картонку или бумагу.
* Посчитать до десяти.
* Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
* Вода хорошо снимает агрессию.
* Комкать и рвать бумагу.

*РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА УПРАВЛЕНИЮ СВОИМ ГНЕВОМ И СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ.*

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. Примером может служить упражнение “Апельсин”.

**Упражнение “Апельсин (или лимон)”.**

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулачек, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжили сок) ручка теплая …, мягкая.., отдыхает…»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями - достаточного одного раза (с левой и правой рукой).

Для того, чтобы результат работы с агрессивными детьми был устойчивым, необходима проработка каждой характерологической особенности данного ребенка, чтобы коррекционная работа носила системный, комплексный характер. В целях эффективности проводимой коррекции необходима также работа с родителями агрессивного ребенка.

**Сильный ветер(Этюд на осознание собственных мышечных и эмоциональных ощущений)**Ветер подул такой сильный. Никак не дает подняться. Прямо к земле валит. Встали гномики на четвереньки, так легче против ветра подняться. Поставили ножки пошире, устойчивее, чуть вперед наклонились, голову ручками прикрываем и идем против ветра.  
Ветер на нас давит, идти не дает. А гномики хитрее, то одним боком, то другим повернутся, ножки пошире ставят. Вот уже до леса дошли, здесь ветер нас не достанет. Ух, пришли!   
  
**Шарик**Цель: расслабление мышц живота.   
Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох – пауза, выдох – пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!   
Вот как шарик надуваем!   
А рукою проверяем (вдох).   
Шарик лопнул, выдыхаем,   
Наши мышцы расслабляем

Игры с агрессивными детьми   
Подвижные игры

*Два барана*  
Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку 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 вперед 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.  
 *"Тух-тиби-дух"*  
Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.  
  
"Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово  
  
Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "Тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.  
  
"Попроси игрушку" — вербальный вариант   
Цель: обучить детей эффективным способам общения.  
Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1:" Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать". Инструкция участнику 2: "Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали". Затем участники 1 и 2 меняются ролями.  
  
*"Попроси игрушку" — невербальный вариант*  
Цель: обучение детей эффективным способам общения.  
  
Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: "Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?", "Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?" Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.  
  
*"Прогулка с компасом"*  
Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.  
  
Группа разбивается на пары, где есть ведомый ("турист") и ведущий ("компас"). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом "туриста не может общаться с "компасом" на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.