

## **«Проявление агрессии в дошкольном возрасте: причины, профилактика и упражнения для снятия негативных эмоций»**

Агрессивность как энергия необходима для нормального развития ребенка, иначе он не смог бы ни познавать окружающий мир, ни защищаться, ни конкурировать с другими людьми. А вот беспокоиться по поводу эмоционального развития ребенка нужно тогда, когда агрессия становится недостаточно мотивированной или вообще не имеет никаких оснований. Для того чтобы помочь детям с агрессивным поведением самим справиться со вспышками агрессии, необходимо понимать, что же это такое, каковы причины и формы ее проявления.

**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.

**Выделяют 5 видов агрессии (А. Басс и А. Дарки):** физическая (действия против кого-либо), раздражение (вспыльчивость, грубость), вербальная (угрозы, крики, ругательства), косвенная (сплетни, злобные шутки, топание, выкрики в толпе), негативизм (манера поведения). Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства.

### **Агрессивное поведение проявляется как:**

- ✚ стремление привлечь внимание окружающих. Например, ребенок не выделяется среди сверстников умением петь или рисовать, но если он разрушит снежную крепость, которую дети строили вместе с воспитателем, его непременно заметят, и будут говорить о происшествии весь день;
- ✚ удовлетворение потребности в чем-либо (самоутверждение);
- ✚ защита от окружающего мира (лучший способ обороны – это нападение). Такое поведение свойственно детям, чьи родители не имеют четкой стратегии в воспитании и могут по-разному оценивать поступки своего чада в зависимости от настроения, наличия рядом посторонних. Ребенок знает, что от людей можно ожидать всего, что угодно, не доверяет окружающим и поэтому ведет себя агрессивно - на всякий случай;
- ✚ разрядка, снятие напряжения, направленные как на других, так и на себя (аутоагрессия). Одна из причин аутоагрессии – строгий запрет на проявление агрессии по отношению к другим людям. Труднее всего ребенку выплеснуть негативные эмоции на сильных взрослых, особенно на родителей, любовь которых он боится потерять. В этом случае не стоит ждать, пока ребенок сам успокоится, следует сразу ему помочь.

### **«Портрет агрессивного ребенка» Г.Б. Мониной**

- |  |  |
|--|--|
| - не понимает чувств и переживаний других людей; | - имеет мускульное напряжение (руки, ладони, скулы); |
| - ощущает себя отверженным;                      | - часто специально раздражает взрослых;              |
| - часто ругается со взрослыми;                   | - толкает, ломает, крушит все кругом;                |
| - создает конфликтные ситуации;                  | - завистлив, мстителен;                              |
| - сваливает вину на других;                      | - раздражителен;                                     |
| - часто спорит со взрослыми;                     | - винит других в своих ошибках;                      |
| - теряет контроль над собой;                     | - стремится разозлить маму, воспитателей;            |
| - импульсивен;                                   | - думает, что он не хуже других;                     |
| - часто дерется;                                 | - имеет низкий уровень эмпатии;                      |
| - не может адекватно оценить свое поведение;     | - часто сердится и отказывается что-либо делать.     |

## **Некоторые из этих упражнений могут быть применены для стабилизации своего состояния в момент агрессии**

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому будут полезны релаксационные упражнения. Эффективные упражнения можно найти в книге К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать».

### **Упражнение «Гора с плеч»**

Инструкция: «Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось "гору с плеч". Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе станет легче».

### **Упражнение «Солнечный зайка»**

Инструкция. «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями: сначала лобик, носик, ротик, щечки, погладь голову, шею, животик, ручки, ножки, он забрался за шиворот - погладь и там. Он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

### **Упражнение «Врасти в землю»**

Инструкция: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко стисни зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны».

### **Упражнение «Возьми себя в руки»**

Инструкция: «Как только ты почувствуешь, что хочется кого-то стукнуть, что-то крикнуть, обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека. Ты - хозяин своих эмоций».

### **Упражнение «Ты – лев»**

Инструкция: «Закрой глаза. Представь льва, царя зверей - сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!»

### **«Способы выражения (выплескивания) гнева:**

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дробы в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Пробежать по улице или площадке.
7. Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей).
8. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
9. Скомкать несколько листов бумаги, выплеснув всю свою злость.
10. Сильно потопать ногами.

### **«Что нужно делать для профилактики агрессивного поведения детей»**

1. Первым делом нащупать все болевые точки в семье.
2. Нормализовать семейные отношения.
3. Ликвидировать все агрессивные формы поведения близких, помнить, что ребенок, видя все, подражает.
4. Принимать его таким, какой он есть, и любить со всеми недостатками.
5. Что-то требуя от ребенка, учитывать его возможности, а не то, как вам хотелось бы это видеть.
6. Попытаться погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
7. Дать ему понять, что он любим, даже если в семье появился новорожденный.
8. Научить его общению со сверстниками.
9. При драчливости ребенка главное - не разъяснить, а предотвратить удар.
10. Помнить, что и слово может ранить ребенка.

*Источник: Как научить детей сотрудничать?: психологические игры и упражнения: ч. 1-4 / Клаус Фопель [пер. с нем. Д. Дмитриева, О. Ковалевской, Е. Патяевой]. - Москва: Генезис, 2006. - 542 с.*