

Игры и упражнения, направленные на коррекцию агрессивного поведения у дошкольников

*Автор-составитель:
педагог-психолог
Шахторина Анна Александровна*



Игра является универсальным средством коррекции и профилактики отклонений и трудностей в развитии ребенка дошкольного возраста. Именно через игру можно пытаться решить некоторые проблемы агрессивного поведения.

Игры, направленные на снижение агрессивности у детей дошкольного возраста разделены на 4 основных блока:

1. Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме. Важно, чтобы работа с агрессивным ребенком начиналась с этапа отреагирования гнева для того, чтобы дать свободу истинным скрытым переживаниям (обидам, разочарованию, боли). Ребенок, не пройдя через эту стадию, будет сопротивляться дальнейшей работе и, скорее всего, потеряет доверие к педагогу. После этого можно переходить к следующим направлениям коррекционной работы.

2. Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях. У агрессивных детей слабо развит контроль над своими эмоциями, поэтому важно сформировать у них навыки контроля и управления собственным гневом, обучить детей некоторым приемам саморегуляции, которые позволят им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации.

3. Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях. Агрессивные дети иногда проявляют агрессию, т.к. не знают других способов выражения своих чувств. Задача взрослого – научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

4. Формирование эмпатии, доверия к людям и т. д. У агрессивных детей отмечается нечувствительность к эмоциональному состоянию других людей, а так же слабое осознания собственных эмоций, за исключением гнева, и отсутствие вины в случае, если ими невольно или намеренно была причинена боль (физическая или моральная) другому человеку (или животному). Развитие эмпатии, а также осознания собственного эмоционального мира и чувств других людей является важнейшей составляющей в работе с агрессивными детьми.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА В ПРИЕМЛЕМОЙ ФОРМЕ

«Обзывалки»

Цель: учить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев при помощи вербальных средств.

Оборудование: мяч.

Содержание. Педагог говорит детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается 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!»

«Маленькое привидение»

Цель: научить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев.

Содержание. «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. 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 тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

«Стаканчик для криков»

Цель: формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: стаканчик.

Содержание. Если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «стаканчиком для криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот стаканчик, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит его, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее. «Стаканчик для криков» должен храниться в определенном месте и не использоваться в других целях. Желательно, чтобы стаканчик был с крышкой, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора.

«Листок гнева»

Цель: формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: лист бумаги, карандаш, мусорное ведро

Содержание. Предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом предложите ребенку разные способы выражения своих негативных эмоции: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось, и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросить их в мусорное ведро. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ, САМООБЛАДАНИЯ

«Тучка»

Цель: учить расслаблять мышцы лица в «неприятной ситуации».

Содержание. Представьте себе теплый, чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучи солнца и теплый ласковый ветерок целуют ваши глазки и щечки. По небу летит серая тучка. На нее мы поместим все наши обиды и горести и огорчения. Мы всегда будем радостными, добрыми и сильными. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

«Возьми себя в руки»

Цель: учить сдерживать себя.

Содержание. Объяснить детям, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя «взять в руки», т.е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

«Насос и мяч»

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Содержание. Дети играют в парах. Один большой надувной мяч, другой насосом надувает мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, шея и руки расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше и больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча появляется голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать, товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

«Ёж»

Цель: снять мышечные зажимы у детей.

Содержание. Дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность. Защищаются иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Но когда все неприятели разбегутся, ежи остаются в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке.

Игру повторить 3 раза.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОТРАБОТКУ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ

«Попроси игрушку» (вербальный вариант)

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Оборудование: игрушка.

Содержание. 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: обучить детей эффективным способам общения.

Оборудование: игрушка.

Содержание. Упражнение выполняется аналогично вербальному, 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.

«Сороконожка»

Цель: учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Содержание. Несколько детей (5-10 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЭМПАТИИ, ДОВЕРИЯ К ЛЮДЯМ

«Эмоции героев»

Цель: способствовать развитию эмпатии, умению оценивать ситуацию и поведение окружающих.

Содержание. Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с символическими изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на стол несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен и т. д.

В эту игру лучше играть или индивидуально или в малой подгруппе. Текст сказки должен быть невелик и соответствовать объему внимания и памяти детей определенной возрастной группы.

«Мое настроение»

Цель: развивать умение описывать свое настроение, распознавать настроение других, стимулировать эмпатию.

Содержание. Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, физическим состоянием, показать его в движении. Все зависит от фантазии и желания ребенка.

«Тренируем эмоции»

Цель: учить детей выражать свои мысли

Содержание. Попросите ребенка:

Нахмурьтесь как:

-осенняя туча;

-рассерженный человек;

-злая волшебница.

Улыбнитесь как:

-кот на солнце;

-само солнце;

-как хитрая лиса;

-как радостный ребенок;

-как будто ты увидел чудо.

Позлитесь, как:

-ребенок, у которого отняли мороженное;

-два барана на мосту;

-как человек, которого ударили;

Испугайтесь, как:

-ребенок, потерявшийся в лесу;

-заяц, увидевший волка;

-котенок, на которого лает собака;

Устаньте, как:

-человек, поднявший тяжелый груз;

-муравей, притащивший большую муху.

Отдохните, как:

-ребенок, который много потрудился, но помог взрослым;

-как уставший воин, после победы.