

Средства профилактики и преодоления агрессивного поведения детей

Упражнения на снятие агрессивного состояния

Задуй свечу

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

Ленивая кошечка

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Мельница.

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается правильное круговое движение.

Игры для агрессивных детей

"ЧАС ТИШИНЫ" И ЧАС "МОЖНО"

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.

«МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ»

ЦЕЛЬ: научить выплеснуть накопившийся гнев

- 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 (приподнять согнутые в локтях руки, пальцы растопырить) и произносить страшным

голосом звук «У» если я буду хлопать тихо, вы будете тихо произносить «У», если громко- громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим слегка пошутить.

«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ»

Цель: снятие напряжения, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. 4.

«КЛОЧКИ ПО ЗАКОУЛОЧКАМ»

Справиться с немотивированной агрессией и другими последствиями нервного перенапряжения ребенку поможет обычная бумага. Предложите ребенку разорвать альбомный лист на мелкие кусочки, затем еще один. Теперь дайте крохе лист картона. Вполне возможно, что, справившись с этим заданием, ребенок, сам того не заметив, успокоится. Самое время предложить малышу поиграть в уборочную машину и собрать результаты его деятельности в пакет или в ведерко. Можно устроить соревнование, разделив замусоренную площадь на участки, победителем объявляется тот, кто чище и быстрее убрал свою территорию.

«РАЗГОВОР С РУКАМИ»

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками.

«ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК»

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

Если в вашем классе есть ребёнок, проявляющий вербальную агрессию (часто обзывает других детей, предложите ему перед входом в класс отойти в уголок и оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязками). В мешочек можно даже покричать. После того, как ребёнок выговорится, завяжите мешочек вместе с ним и спрячьте.

«КУЛАЧОК»

Цель: способствует смещению агрессии и мышечной релаксации.

Дайте ребенку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко- крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладошке будет красивая игрушка.

«ОБЗЫВАЛКИ»

Цель: снять словесную агрессию, помочь ребёнку выплеснуть гнев в приемлемой форме.

«Когда накаляется обстановка, можно заранее договориться называть друг друга разными необходимыми 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 заключительной пикировке обязательно следует сказать что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»

