Детская агрессия: как унять буяна

Н.М. БАРИНОВА,
педагог-психолог, руководитель Психологического отделения
Центра Естественного Развития и Здоровья Ребёнка, Москва

Агрессивное поведение ребёнка в детском саду часто воспринимается как что-то экстраординарное. Мамы и бабушки «мирных» детей грешат отношением к маленьким буянам, как к врагам группы, им даже пророчат преступное будущее. А между тем специалистам известно, что проявление агрессии как реакции на ситуацию, которую ребёнок воспринимает как неблагополучную, - это норма. И работа с детской агрессией - будни воспитателя.
С чего начать эту работу? С постановки задач, ведь любая задача имеет решение!

Задачи педагога

Задача номер один - помочь взрослым принять тот факт, что дети имеют право на поведение, которое недопустимо для взрослых.
Эта задача включает и работу педагога над собой, и психолого-педагогическое просвещение семьи. Родители маленьких агрессоров порой демонстрируют крайности в поведении: от прямого отвержения ребёнка («Глаза б мои тебя не видели!»), стыда («И в кого ты такой уродился?»), гнева («Мы с тобой дома поговорим!») до показного оправдания ребёнка («Молодец, боец!», «Покажи, сынок, кто здесь главный!») или игнорирования проблемы.
Однако всем родителям неприятно слышать, что их ребёнок «ведёт себя плохо». И педагогу нельзя стать ещё одним обвинителем маленького агрессора, он должен помочь родителям увидеть ресурсы ребёнка, поддержать семью в стремлении справиться с трудностями и поделиться с ними профессиональными знаниями, конкретными педагогическими приёмами.
Вторая задача педагога - научить детей понимать свои эмоции, контролировать их выражение, соотносить своё поведение с правилами и нравственными категориями: добро, справедливость, прощение.
По мнению основателя современного экзистенциального анализа Альфреда Лэнгле, «эмоцию нельзя контролировать, когда она уже возникла, но возможно контролировать то, как с ней обходиться, по крайней мере, этому можно научиться».
Маленький ребёнок этого пока не умеет - не научился! И чтобы ему помочь, педагогу потребуются не только знания детской психологии и опыт, но и большое терпение, и творческий подход. В каждой новой группе, с каждым новым ребёнком воспитатель решает эту «трудную задачу» вновь и вновь, но гарантий на полный успех «здесь и сейчас» нет. Ведь причин детской агрессии множество: это и возрастные особенности детей (например, проверка границ дозволенного, отстаивание собственных границ), и сугубо индивидуальные, обусловленные биологическими и социальными факторами.

Причины детской агрессии биологического характера

Существуют научные теории, в которых агрессивность считается генетически обусловленной чертой характера. Некоторые учёные связывают способы эмоционального реагирования и поведения человека в тех или иных ситуациях с типом темперамента. Так, холерики считаются более склонными к агрессии, чем, например, флегматики.
Могут провоцировать агрессивное поведение и некоторые особенности здоровья ребёнка. Например, при задержке речевого развития обиженный малыш, который не может словами выразить своё возмущение или потребовать назад игрушку, скорее всего ударит обидчика.

Причины детской агрессии социального характера

- Особенности воспитания ребёнка - вседозволенность или, наоборот, отсутствие поддержки, физические наказания;
- агрессивная атмосфера в семье;
- просмотр ребёнком телепередач, новостей, мультфильмов с демонстрацией агрессии; компьютерные игры с агрессивными персонажами;
- негативные и даже позитивные перемены в семье, например развод родителей или рождение брата, сестры;
- нарушения режима, малая двигательная активность.

Понимание причин агрессивного поведения ребёнка поможет педагогу правильно подобрать стратегию взаимодействия с его родителями и не допустить, чтобы единичные проявления негативного поведения переросли в устойчивую черту характера.

Агрессивность ведёт к искажению картины мира ребёнка; он видит мир враждебным, людей воспринимает как потенциальных врагов, заранее ожидая пренебрежения к себе.

Важно понимать: когда ребёнок зол, он действительно ненавидит товарища (который не даёт игрушку) или маму (которая выключает телевизор), у него вырываются слова: «Я с тобой не дружу», «Я тебя не люблю», «Ты плохая». Он несчастен в этот момент: не любит сам и не чувствует себя любимым.

Только с опытом ребёнок начнёт понимать, что вспышка гнева обязательно пройдёт, а потребность в отношениях останется. Но пока такого опыта у него нет и ему нужна помощь.

Взрослые могут помочь ребёнку различными способами.

Личный пример. Если люди, окружающие ребёнка, грубы или распускают руки, то ждать от него позитивных изменений трудно.

Нельзя отвечать на детскую агрессию агрессией. Ведь ребёнок рассуждает так: «Если папа (мама, воспитательница) дерётся (кричит), почему мне нельзя?»

Установление правил. В группе важно заранее установить правила: «Мы не дерёмся», «Мы не толкаемся», «Мы не обзываемся» и т.д. Но правил не должно быть много, иначе дети их просто не запомнят.

Усвоить правила помогут маленькие сценки с игрушками бибабо.

Приём «Три ступени» (особенно эффективен для детей младшего возраста).

Первая ступень - остановить агрессивное действие коротким запретом, например: «Стоп!», «Не дерись!»

Вторая ступень - взрослый жалеет пострадавшего. Внимание к пострадавшему, а не к обидчику должно показать ребёнку, что он проигрывает из-за последствий своего поведения.

Третья ступень - взрослый предлагает обидчику пожалеть пострадавшего, попросить у него прощения, таким образом стараясь вызвать раскаяние обидчика. Однако не нужно очень настойчиво принуждать ребёнка к извинению, дабы не научить его делать это формально.

Словесное подкрепление конструктивного поведения ребёнка. Следует отмечать вслух те моменты, когда ребёнку удалось сдержаться и вести себя мирно. Делать это желательно не один раз в день, как бы подводя итоги поведения ребёнка, а по каждому поводу, например: «Сегодня на прогулке ты вёл себя очень хорошо»; «После полдника ты замечательно и мирно играл с друзьями». Очень важно, чтобы ребёнок верил, что он «хороший».

Тайм-аут. Отстранение ребёнка от дел. Рецепт психологов: минута на год жизни, то есть если ребёнку пять лет, то тайм-аут назначается на пять минут. Это пять минут тишины или пять минут на «стульчике шалуна». При этом хорошо использовать песочные часы, чтобы ребёнок понимал: наказание не будет длиться вечно.

Позитивное воспитание. В своей книге «Дети с небес» Джон Грей предлагает заменить приказы, требования и понукания просьбой: «Разве вы не предпочли бы, чтобы ваш

начальник (или спутник жизни) просил, а не велел? В этом случае вы исполняли бы его распоряжения намного охотнее». Так, вместо: «Не бей Ваню» взрослый может сказать: «Пожалуйста, не обижай Ваню», вместо: «Нельзя толкаться» - «Не толкайся, пожалуйста». В качестве самого сильного приёма Грей выделяет обращение со словом «Давай!» И действительно, практика показала, что, «присоединяясь» к ребёнку, можно эффективно решать проблемы агрессивного поведения даже тогда, когда другие приёмы не работают: «Давай извинимся!» или «Давай не драться, а топать!»

Нравственные беседы. Помочь ребёнку осознанно различать понятия «мужественность», «смелость», «сила» и «агрессивность». Ведь зачастую дети воспринимают агрессию персонажей мультфильмов и компьютерных игр как мужественность.

Научить выражать гнев социально приемлемым способом. Педагог называет эмоциональное состояние ребёнка: «Вижу, ты рассердился», - и предлагает показать, как он сердит: «Нарисуй, как сильно ты рассердился», «Топни, как сердитый мишка косолапый».

Визуализация гнева. Это игра-эксперимент, в которой ребёнок может «увидеть» свой гнев.

Возьмите два больших надутых, но не завязанных шарика (можно закрепить их простой прищепкой). Предложите ребёнку представить, что воздушный шарик - это он сам, а воздух в шарике - гнев, который в эту минуту его переполняет. Спросите: «Что будет, если весь гнев, не раздумывая, сразу выпустить?» Предложите ребёнку снять прищепку и попросите объяснить, как ведёт себя шарик. Обычно дети говорят: «Шарик ведёт себя как бешеный, носится как сумасшедший» и т.д. Подчеркните: если люди будут выражать свой гнев, не задумываясь,

то могут не только обидеть других, но и себе набить шишки.

Затем предложите ребёнку взять второй шарик и выпускать из него воздух постепенно, осторожно. Спросите, как ведёт себя шарик. Вместе с ребёнком сделайте вывод: если люди будут выражать свой гнев так, чтобы никого не обижать, жить будет веселее и ссор будет гораздо меньше.

Игротерапия - наиболее эффективный и мягкий способ помощи детям.

Игры, помогающие снять мышечное и нервное напряжение

«Бумажные мячики»

Перед началом игры каждый ребёнок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. Взрослый помогает детям разделиться на две команды и встать двумя шеренгами напротив друг друга. По команде ведущего: «Приготовились! Внимание! Начали!» - игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», дети прекращают бросать мячи. Выигрывает команда, на чьей стороне окажется меньше мячей.

Если кто-то из детей не остановился по команде «Стоп», вся команда считается проигравшей.

«Каратист (боксёр)»

Дети встают вокруг обруча - это «волшебный круг», в который поочерёдно заходит каждый ребёнок. В «волшебном круге происходит «превращение» ребёнка в каратиста (движения ногами) или боксёра (движения руками). Дети вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», помогая игроку выплеснуть агрессию максимально интенсивными действиями.

«Рубка дров»

Взрослый говорит: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг вас осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте воображаемый кусок бревна, поднимите воображаемый топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть «Ха!»

Вариант игры. Дети разбиваются на пары и по очереди ударяют по воображаемому бревну, стараясь выдерживать определённый ритм.

Игры, помогающие выразить агрессию

«Львы на охоте»

Взрослый предлагает поиграть во львов и объявляет себя львом, а детей львятами. Лев обучает львят охотиться, выполняет различные движения и проговаривает их: «Лев вытягивает одну когтистую лапу, подгибает голову, выгибает спину и осторожно крадётся к добыче, резко прыгает». Львята повторяют движения одновременно со львом.
В конце игры взрослый поздравляет детей с удачной охотой.

«Маленькое привидение»

Взрослый предлагает детям поиграть в маленьких добрых привидений, которым захотелось немного пошутить. Объясняет правила игры: «По моему хлопку вы будете делать вот такое движение *(приподнимает согнутые в локтях руки, растопыривает пальцы и произносит страшным голосом звук [у]).* Если я тихо хлопну, вы тихо произнесёте «У», если громко хлопну - будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить».
В конце игры взрослый говорит: «Молодцы! Пошутили, и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

Игры-инсценировки, которые учат управлять собой

В таких играх воспитатель знакомит детей с прозаическим или стихотворным текстом, где показан пример разрешения конфликтной ситуации. Предлагает разучить этот текст и инсценировать его по ролям.

«Король Боровик»

Игра-инсценировка Н. Бариновой по мотивам стихотворения В. Приходько

Игра-хоровод. В центре - король Боровик (ребёнок в шапочке гриба).

Дети *(хором).*
Шёл король Боровик
Через лес напрямик.
Он ворчал, и кричал,
И ногами стучал.
Был король Боровик не в духе,
Короля покусали мухи.
Дети *(останавливаются и грозят королю Боровику).*
Эй, король Боровик!
Ты ж хороший старик,
Никого не обижай -
Свои чувства выражай!
Король Боровик *(топает ногами, грозит кулаками).*
Ох, я злюсь, ох, я злюсь,
Очень сильно сержусь!
Дети.
Глубоко подыши
(Останавливаются, дружно делают два раза вдох-выдох.) Улыбнись от души!
(Улыбаются.)

«Пастушка»

Сидит пастушка, скучает,
А всяк её поучает:
- Займись делом, порисуй мелом!
Возьми лопатку, вскопай грядку!

Позвони Косте, позови в гости!
Попрыгай, пастушка,
Не сиди, как старушка!
«Оставьте меня в покое,
У меня настроенье такое!»

Игры-драматизации «Сценки из жизни»

Взрослый предлагает несколько жизненных ситуаций, предполагающих конфликт. Дети могут разыграть эти сценки по ролям, сочинить разные варианты разрешения конфликта.

Примеры ситуаций:

- Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят группы. Как ты её попросишь?
- Ты обидел своего друга. Как ты с ним помиришься?
- Ты хотел идти в строю первым, а первым встал другой. Как ты поступишь?

Игры, направленные на снятие вербальной агрессии

«Ругаемся овощами»

Взрослый предлагает детям поругаться, но не плохими словами, а овощами, например: «Ты - огурец». - «А ты - редиска». Можно ругаться и канцтоварами, и предметами мебели *(заодно воспитатель и классификацию с детьми повторит).*

«Мешочек со злостью»

Взрослый показывает мешочек ребёнку и объясняет, что этот мешочек не простой, а волшебный: если в него положить
всё плохое, что накопилось в душе, и завязать, то эти неприятности оттуда никогда не выйдут. Ребёнок выкрикивает свои обиды и злость в мешочек. Взрослый его крепко завязывает, и отрицательные эмоции остаются в нём навсегда.

«Уходи, злость, уходи»

Дети ложатся на ковёр по кругу. В центре круга - подушки. Закрыв глаза, дети начинают бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком: «Уходи, злость, уходи!» Упражнение длится 3-5 минут.

«Кричалки»

Дети делятся на пары. Договариваются: один говорит «да», другой - «нет», постепенно повышая голос (кто кого перекричит). По сигналу прекращают спор. Взрослый говорит: «Как хорошо в группе, когда тихо».

АНКЕТА

«Критерии агрессивности ребёнка»

(Г. П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко, 1992)

С целью выявления агрессивности у ребёнка в группе детского сада можно использовать анкету, разработанную для воспитателей. Полученные данные помогут педагогу в дальнейшем выработать стратегию поведения с агрессивным ребёнком, облегчить его адаптацию в детском коллективе.

Критерии агрессивности.

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.

5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чём-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.

10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать всё наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в один балл.
Высокая агрессивность - 15-20 баллов.
Средняя агрессивность - 7-14 баллов.
Низкая агрессивность - 1-6 баллов.

Что почитать по теме

ГрэйДжон. Дети с небес. - София, 2004.
Лютова Е.К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.: Генезис, 2000.
Шер Барбара. Игры, создающие настроение. - М.: Попурри, 2007.