

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Аннотация:* в статье рассматриваются проблемы снижения агрессивности, аутоагрессии детей дошкольного возраста, имеющих различные особенности характера. Автор приводит практические примеры, направленные на снижение агрессивности и повышение самооценки дошкольников.

Поступление в первый класс – это долгожданное событие приносит в семью будущего первоклассника массу приятных надежд. Однако, уже в первом классе, выявляется повышенный уровень агрессивности детей 7–8 лет. В чем же дело? В чем причина ярко выражающихся проявлений негативных эмоций у маленьких школьников? Ведь поступление в школу, "взрослая" школьная жизнь должна их радовать, давать им возможность проявлять лучшие свои качества, чтобы подружиться с одноклассниками. Ответ не столь однозначен. Конечно, нагрузка на маленького ученика возрастает. Особенно тяжело тем детям, которые не посещали дошкольные образовательные учреждения: им трудно не только осваивать программу первого класса, но и влиться в общение в большом коллективе. И все-таки, является ли эта нагрузка оправданием все возрастающим конфликтным ситуациям в начальной школе?

Чаще всего дети приходят в школу из детских садов, иногда из одной группы ребята переходят в один класс. Их отношения продолжают по инерции, они хорошо знают друг друга, есть лидеры, есть те, кто занял позицию наблюдателя, к сожалению, есть и изгои. Конечно, в новом коллективе эти роли могут поменяться – это является стрессом для детей, провоцирует их агрессию, а также аутоагрессию у детей, склонных обвинять себя в своих неудачах. Тот, кто был лидером в детском саду, может встретить более сильного соперника на пути достижения власти над коллективом. У изгоя появляется шанс найти друзей в новом коллективе. Чтобы снизить уровень стресса у детей, снизить их агрессивность, воспитательная работа по формированию умения общаться без конфликтов, уважительно относиться ко всем членам коллектива, должна проводиться уже в дошкольном учреждении.

Зачастую роль воспитателя в этой работе переоценивается, работа должна проводиться обязательно совместно с родителями. Для этого необходимо вести просветительскую работу среди родителей воспитанников.

К сожалению, в последнее время имеется тенденция в снижении авторитета взрослого: родителя, воспитателя, учителя. Вероятно, это связано с тем, что после длительного времени авторитарного воспитания, родители, выросшие в новое время, боятся быть с детьми излишне строгими, наказывать их, ставить на место. Конечно, их можно понять, они стремятся быть ближе к детям, хотят стать для них друзьями. К сожалению, не все дети могут это оценить и зачастую это приводит к тому, что дистанция все же необходимая между ребенком и взрослым, нарушается, авторитет взрослого падает, ребенок больше не боится вести себя не вежливо, обидеть, иногда даже нахамить взрослому человеку. Да, есть дети, которые больше других нуждаются в нежности, ласке, особо чутком подходе, но он целесообразен далеко не с каждым ребенком. А это значит, что все-таки воспитатель, будь это родитель или воспитатель в детском саду, должен рассматривать каждого ребенка индивидуально, подобрать к каждому ребенку свои методы, выработать свой подход.

Цель этой статьи – рассмотреть наиболее простые, доступные каждому родителю и воспитателю, методики снижения агрессивности, аутоагрессии детей дошкольного возраста, имеющих различные особенности характера, относящиеся к двум наиболее часто встречающимся типам личности [1].

Представим себе, что ребенок ходит в детский сад на целый день, очень общителен, с удовольствием проводит время с друзьями, когда за ним приходят родители, просит еще немало поиграть. При этом в конфликты не вступает, не имеет склонности к обидам, болеет редко. Назовем такого ребенка "идеальным". К сожалению, такие дети встречаются редко.

Рассмотрим следующего ребенка: ходит в детский сад на целый день, общителен, проявляет излишнюю конфликтность, непослушность, по-разному реагирует на разных членов семьи, которые его забирают из детского сада, болеет редко (напряженно-аффективный тип). С таким ребенком необходима пристальная работа. Необходимо пронаблюдать какие конфликты провоцирует данный ребенок: является ли он провокатором или зачинщиком, чего он добивается: внимания или лидерства любой ценой, как он выходит из таких ситуаций? Важно выяснить причины агрессивности, но важнее подобрать индивидуальные методы ее снижения [1, с. 81–97].

Начать необходимо с беседы с родителями о том, в чем они видят причины такого поведения ребенка, узнать какая работа проводится в семье по снижению уровня агрессивности. Иногда встречаются ситуации, когда родители не считают, что у ребенка есть проблемы, в таких случаях работа затрудняется, так как в дошкольном учреждении нет необходимых условий для всесторонней работы в этом направлении. Рекомендации для работы в семье можно давать только в том случае, когда родители видят проблему, иначе мы не только не снизим агрессивность у ребенка, а также повысим уровень стресса в семье, что повысит конфликтность воспитанника.

Если же все-таки семья нуждается в советах по данному вопросу, проявляет инициативу,

интересует методиками снижения агрессивности, можно посоветовать следующее. Обратить внимание в семье на позицию в отношении ежедневных режимных моментов. Начать необходимо с утреннего пробуждения. Каждый ребенок имеет право просыпаться от поцелуя, нежного поглаживания, приятной музыки [4]. Вкусный завтрак поможет закрепить положительный эмоциональный настрой, например, если сделать бутерброд в виде любимого животного. Сколько бы времени ни занимала дорога в детский сад, можно ее провести не в беседе о том, как нельзя себя вести, а о перспективах на будущее, например, на вечер, на выходные. Настройте ребенка на то, что скоро вы увидите, на ужин приготовите его любимое блюдо, будете вместе отдыхать или отправитесь на выходных в театр. Забирая из детского сада, не отчитывайте ребенка, даже если он что-то сделал не так. Ведь ребенок, так же как и взрослые устают от работы, устает детского сада [2]. По дороге домой расскажите о том как прошел ваш день, наблюдайте за тем, что кажется вам интересным, и если все-таки вы посчитаете нужным обсудить то, что случилось в детском саду, найдите для этого время, когда ребенок отдохнет, будет спокоен, готов вас услышать.

Часто родители делают акцент во всех занятиях дома на обучение чтению, счету и мы встречаемся с интеллектуально развитым, но агрессивным, не умеющим владеть своими эмоциями ребенком. Детям с возбудимой психикой, склонных к агрессии, необходимы занятия, не требующие особого физического, интеллектуального напряжения. Совместная лепка, рисование, конструирование помогут снизить уровень напряжения у такого ребенка.

Час тишины и час "можно" целесообразно проводить дома для таких детей. Час тишины-рисуем, лепим, читаем, час "можно" – кричим, бегаем, прыгаем, "висим" на родителях. Позвольте себе шалить с детьми дома! Если агрессивный ребенок поиграет с вами в бой подушками, имитирующим, например, историческую битву, от беспечной агрессивности не останется и следа, ведь в битве необходимо проявлять силу. К тому же вы можете рассказать ему об участниках, ходе исторического сражения и добьетесь образовательных целей. Детям, которые не умеют справляться с гневом, можно завести "подушку для пинаний". Она подойдет тем, кто сразу дерется, толкается, отнимает, не имеет выдержки, чтобы решить все словами. После того как "обидчик наказан", можно перейти к обсуждению конструктивного решения проблемы [2, с. 218].

Когда вы укладываете ребенка спать, все ваши действия должны быть направлены на проявление любви или хотя бы содержать минимум негативных эмоций. К концу дня все устают, возбудимые дети ложатся в кровать с трудом, что вызывает недовольство уставших родителей. Погладьте, обнимите, скажите, что любите и вы увидите, какие чудеса творят такие протесты, но такие нужные особенно возбудимому ребенку слова.

Несмотря на то, что чтение перед сном часто рекомендуется как приятное занятие для отхода ко сну, нельзя забывать о том, что впечатлительным детям нельзя читать книги, сильно возбуждающих воображение, ярко иллюстрированные, энциклопедии. Такого рода книги желательно читать днем или за несколько часов до предполагаемого времени сна.

Нельзя забывать об эмпатии – сопереживании, которое формируется именно в этом возрасте. Обращайте внимание на людей с ограниченными возможностями, говорите об их ежедневном подвиге, в борьбе за полноценную жизнь. Не бойтесь говорить на эти темы, не считайте, что детям рано об этом думать. Ребенок поймет это на своем уровне, необходимым для развития его чувствительности, это поможет ему понять, что люди испытывают боль, и, возможно, остановит в момент, когда он захочет ударить кого-то. Жалейте одиноких стариков, бездомных животных, спиленные деревья. Смотрите вместе фильмы, в которых ярко проявляется победа нравственности над силой.

В детском саду можно использовать игры. Например, "два барана". Дети встают по парам, упираются друг в друга лбами и руками. Выигрывает тот, кто сможет, не причиняя боли другому, сместить противника с места. Если дети в группе склонны обзывать, можно поиграть в обзывание овощами или фруктами. Например, "ты – огурец", "ты – свекла". Негатива нет, детям весело, агрессивность и желание обзывать снижается [5].

"Жужа". В этой игре можно проявить все свои способности по умению дразниться тем детям, которым трудно общаться спокойно, а также поможет некоторым нетерпеливым ребятам тренировать выдержку. Жужа сидит на стуле с полотенцем в руках, все ребята бегают, дразнят ее, показывают рожки, дотрагиваются, шекочут. Жужа старается терпеть подольше, воспитатель может ее поддерживать всячески словами, чтобы она подольше смогла выдерживать. Когда терпение заканчивается, Жужа бежит за ребятами, старается тихонько попасть им полотенцем по спине [5].

"Пустите на ночлег". Эта интересная сюжетно-ролевая игра направлена на развитие ребенка умения попросить [3, с. 61–65]. Не у всех детей это получается, многие дети готовы отказать от необходимого только по причине того, что не хотят просить, или не умеют сделать это вежливо. Все дети (или семья, если игра проводится дома) становятся жителями деревни. Путнику дают узел с вещами, он принимает усталый вид и стучится в дома к жителям. Если он простится не достаточно хорошо, не сумеет уговорить впустить себя, жители имеют право его не впустить. Путник может использовать разные способы: вызывать жалость, шантаж и т.д. После игры имеет смысл обсудить с детьми, какой способ оказался наиболее действенным, как проявлял себя "хозяева", в какой ситуации "путник", "хозяин" проявил себя наиболее благородно [5].

Ребенок, относящийся к следующему типу, приходит в детский сад всего на несколько часов, общается с несколькими ребятами, никогда не участвует в конфликтах, болеет часто. Такой ребенок очень "удобен" для воспитателя, не причиняет особых беспокойств, за исклю-

чением частых болезней, родителям. Это так называемый "тревожный тип"[1, с. 107–117]. Однако, работать с таким ребенком нужно не меньше, чем с агрессивным, в некоторых ситуациях даже больше, ведь, если ситуация уходит из-под контроля, такие дети становятся изгоями в коллективе. Частые болезни свидетельствуют не только о плохом иммунитете, но и о слабости нервной системы, беспочвенных переживаниях, попытках искать вину в себе там, где ее нет. Такому ребенку необходимо менять отношение к себе и к окружающей действительности, оставаясь скромным и спокойным. Возможность проявить себя перед членами коллектива повышает уверенность в себе таких детей. Задачей воспитателя является выявление способностей детей, проявляя которые, ребенок сможет завоевать необходимый авторитет среди сверстников, поверить в себя. Например, такого ребенка подготовить к защите презентации по любимой теме, научить задавать вопросы и принимать, корректировать ответы ребят. Делать это необходимо не однократно, а систематически. Первый день – защита презентации, второй – игра по изученной теме, назначаем воспитанника ведущим, третий – этот ребенок консультант других ребят по подготовке следующей презентации. Все это необходимо делать совместно с родителями. Они могут подсказать чем увлечен ребенок. Через неделю можно повторить такой опыт, ведь с каждым разом, уверенность будет возрастать, ребенок будет иметь авторитет уверенно владеющего знаниями, современными технологиями, заслуживает доверия воспитателя, так как "проводит" занятия.

Также в помощь придут игры "Воробушки и Ворона" – дети встают тесно на невысокую, небольшую скамейку. Ворона (ведущий) пугает или тихонько толкает воробушков. Задача ребят удержаться на скамейке, помочь друг другу, держась крепко за руки. У стеснительных детей это повысит самооценку, а ребят в группе будет возможность проявить дружескую поддержку. Эту игру можно посоветовать и для агрессивных детей – следить за тем, чтобы они особенно аккуратно пугали воробушков [6].

Игра "Слепой и поводырь" подойдет как агрессивным, так и детям, склонным к аутоагрессии. Агрессивный ребенок, находящийся на месте "слепого" научится доверять другому ребенку, которой находится в роли "поводыря", им можно сделать застенчивого ребенка, почувствовавшего важность своей роли. Необходимо "слепому" завязать глаза, расставить все что можно в группе на другие места и предложить пройти ему, с помощью "поводыря" по обновленному пространству [5].

Не забывайте и о целительной, снимающей напряжение у любого ребенка, силе юмора! Вдоволь посмеяться можно, например, нарисовав с закрытыми глазами животное или автопортрет, а также совместный рисунок (рисуем по очереди голову, туловище и руки, ноги, загибая нарисованную часть, чтобы ее не видел напарник), совместное приготовление еды в виде забавных рожиц. Создайте юмористический мультфильм про членов семьи из пластилина – умение смеяться над собой как качество зрелой личности, можно развивать таким незамысловатым способом.

Подведем итоги. Итак, уровень агрессивности и аутоагрессии среди детей растет, необходимо работать с этими качествами личности как можно раньше, систематично, совместно родителям и воспитателям, просвещение семьи можно проводить только в случае осознания ее членами проблемы, невозможно разрешить проблему, если родители отрицают ее наличие у ребенка. Целесообразно иметь картотеку игр, снижающих агрессивность, повышающих самооценку, которая будет не только использоваться воспитателем, но и доступна для изучения родителями. Рекомендуется также проводить тренинги совместно с родителями, бабушками, дедушками, где все во все эти игры можно будет поиграть.

Такие простые, не требующие особых временных затрат, советы, игры, помогут детям почувствовать себя комфортнее дома и в коллективе, относиться к конфликтным ситуациям с юмором, а значит сделать их более счастливыми.

#### *Список литературы*

1. Гиппенрейтер Ю.Б. У нас разные характеры... Как быть. М.: Астрель, 2012
2. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд.-М.: ТЦ Сфера, 2008
3. Эльконин Д.Б. Основная единица развернутой формы игровой деятельности. Социальная природа ролевой игры//Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии//Под ред.И.И.Ильсова, В.Я.Ляудис.-М., 1981
4. Рахель Реклес. Билль о правах ребенка [Электронный ресурс]//URL: <http://ap.nesluh.ru/?p=51> (дата обращения: 16.02.2014).
5. Игры на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций [Электронный ресурс]//URL: <http://ppms6.okrmo.nov.ru/p11aa1.html> (дата обращения 16.02.2014).
6. Игры для неуверенных детей [Электронный ресурс]//URL: <http://mdoy.ru/nn/leninsky/48/pages/1456.html> (дата обращения: 16.02.2014).