

Юго-Восточное управление министерства
образования и науки Самарской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА БОРСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Как помочь ребёнку справиться с агрессией?

Педагог-психолог
ГБУ ЦППМСП м.р. Борский
Семёнова Ю.В.

Борское, 2020

Как можно помочь агрессивным детям?

Существует три основных этапа в работе
над агрессией.

1. Работа с гневом. Обучение приемлемым способам выражения гнева.
2. Обучение навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. Формирование способности к доверию, сочувствию, сопереживанию.

1. Работа с гневом. Способы выражения (выплескивания) злости

1. Громко спеть любимую песню
2. Пометать дротики в мишень
3. Попрыгать на одной ноге
4. Использовать стаканчик для криков, высказать все свои отрицательные эмоции
5. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом.
6. Пускать мыльные пузыри
7. Устроить бой с боксерской грушей или подушкой

8. Пробежать по коридору школы/вокруг дома
9. Полить цветы
10. Быстрыми движениями руки стереть с доски
11. Погоняться за кошкой (собакой).
12. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
13. Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей)
14. Постирать белье
15. Отжаться от пола максимальное количество раз или заняться другими физическими упражнениями
16. Устроить соревнование «Кто громче крикнет. Кто выше прыгнет. Кто быстрее пробежит»
17. Скомкать или помять несколько листов бумаги, а затем их выбросить
18. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем замалевать его
19. Слепить из бумаги фигуру обидчика и сломать ее.
20. Помыть посуду
21. Принять прохладный душ
22. Послушать музыку

2. Обучение навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном: это все вокруг агрессивные. К сожалению, такие дети не всегда могут адекватно оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих. Эмоциональный мир агрессивного ребенка очень скуден. Нетрудно догадаться, что в этом случае детям сложно распознавать свои и чужие эмоции.

Для того чтобы дети могли правильно оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и, прежде всего – ощущения своего тела.

Еще один способ контролировать свои эмоции – это заявить о них. Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, можно перейти к следующему этапу работы.

3. Формирование способности к доверию, сочувствию, сопереживанию.

Агрессивные дети, как правило, не способны чувствовать состояние другого человека и не умеют вставать на его позицию. Их чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо. Считается, что если агрессор сможет посочувствовать «жертве», его агрессия в следующий раз будет слабее.

Взрослым, которые взаимодействуют с таким ребенком, рекомендуется также говорить о своих чувствах и переживаниях. Например, ребенок разбросал игрушки, и вы ему говорите: «Ты – негодник. От тебя одни проблемы». Такое заявление вряд ли будет эффективным с агрессивным ребенком. А если вы скажете: «Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны», таким образом, вы не обвиняете ребенка, не обзываете его и не оцениваете - вы говорите о себе и о своих ощущениях.