

ОСОБЫЕ ДЕТИ



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ АГРЕССИИ С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ

Хочу поделиться опытом работы с детьми, имеющими отклонения в поведении, - с детьми агрессивными, импульсивными, драчливыми. На протяжении нескольких лет я успешно использую для этого игротерапию. К большому сожалению, не в каждом детском саду есть практический психолог, к которому воспитатель мог бы направить ребенка или у которого он сам мог бы получить консультацию.

Игры, которые я хочу вам предложить, очень просты. Их могут использовать в своей работе не только психологи, но и воспитатели и даже родители. Они не требуют особой подготовки, больших материальных затрат, специального оборудования; их можно проводить в групповой комнате как индивидуально, так и с подгруппой детей старшего дошкольного возраста. А самое главное - они действительно работают! В процессе работы я столкнулась с такой проблемой, как неспособность детей дошкольного возраста выражать чувства раздражения, гнева, обиды надлежащим образом. Повышенная раздражительность и агрессивность свойственны многим детям, независимо от их возраста и социального положения семей. Почему? Современным детям достаточно часто приходится сталкиваться с насилием, разводом родителей, а главное - с недостаточным вниманием к их проблемам со стороны близких взрослых, вынужденных большую часть времени отдавать работе. Дети не чувствуют себя довольно защищенными в среде, в которой находятся, отсюда и раздражительность, и агрессивность.

Обычно ребенку сложно понять, что раздражение и гнев - чувства нормальные и вполне допустимые, но их вовсе не обязательно проявлять в агрессии. Считаю, что нашей важной задачей является обучение ребенка адекватным способам выражения собственных чувств, чему и посвящено предлагаемое вниманию коллег занятие.

(Игры-техники основаны на рекомендациях Хайди Кэджусон - см.: Практикум по игровой психотерапии. СПб.: Питер, 2001.)

Ход занятия

Упражнение «Встреча в кругу»

Дети встают в круг и представляются друг другу ласковыми именами - так, как они хотят, чтобы их называли, например Олечка, Ванечка и т.д.

Упражнение «Оживим камень» (дети стоят в кругу)

Педагог. Что у меня в руках?

Дети. Камень.

Педагог. Какой он? (*Прикладывает к щеке каждого ребенка.*)

Дети. Холодный.

Педагог. Как вы думаете, его можно согреть?

Дети. Наверное...

Педагог. Я знаю волшебные слова, которые помогут нам согреть камень. Камень, камень, возьми тепло моих рук, жар моего сердца и подари их моему другу.

Передаёт камень рядом стоящему ребенку. Тот крепко сжимает камень в руках, говорит «волшебные слова» и передает его дальше по кругу. Через некоторое время камень вновь оказывается в руках у педагога. **Педагог.** Почувствуйте, какой теперь стал камень! (*Прикладывает к щеке каждого ребенка.*) **Дети.** Теплый.

Педагог. Вот видите, мы передали камню часть нашего тепла, и холодный камень стал теплее, как будто ожил. И если мы, люди, будем дарить друг другу тепло, каждый почувствует себя уютнее, станет веселее и добрее.

Упражнение «Рассерженные шарики» (дети сидят в кругу)

Педагог. Все мы хотим быть добрыми, веселыми, послушными... Правда?

Дети. Да.

Педагог. Но это не всегда у нас получается. Вы уже знаете, что человек может ис -

пытывать различные чувства, переживать разные эмоции. Гнев, злость, обида - это человеческие эмоции. Их испытывает каждый человек, и это нормально. Самое главное - уметь правильно избавиться от отрицательных эмоций. Назовите опасные способы выхода агрессии.

Дети. Драться, кричать друг на друга, бросать предметы, ломать их и т.д.

Педагог. Молодцы, а теперь скажите: как можно безопасно избавиться от раздражения?

Дети. Побоксировать подушку, покричать в лесу, потопать ногами, порвать бумагу...

Педагог. А на что вы чаще всего злитесь? *(Отвечают.)* Что вызывает у вас раздражение, обиду? *(Отвечают.)* Давайте попробуем увидеть и услышать это чувство. *(Предлагает каждому ребенку надуть шарик и завязать его, при необходимости помогает.)*

Представьте, что шарик - это человек, в котором накопилось много раздражения, злости (это воздух внутри шарика). Видите, какой человек стал сердитый? Он вот-вот лопнет от злости! Как вы думаете, воздух сейчас может выходить из шарика и выходить из него?

Дети. Нет.

Педагог. А если человека переполняют злость и гнев, может он оставаться спокойным и мыслить трезво?

Дети. Нет.

Педагог. Почему? *(Предположения детей.)* Сделайте так, чтобы шарик лопнул, как будто взорвался. Его можно проткнуть, можно прыгнуть на него, можно его прокусить. *(Выполняют.)* Как вы считаете, это безопасный выход агрессии?

Дети. Нет!

Педагог. Почему?

Дети. Можно испугаться самому, можно испугать других.

Педагог. Что может означать ваш страх? Чего вы боитесь, когда слышите взрыв шарика? *(Отвечают.)* Раз шарик - человек, то взрывающийся шарик может означать какой-либо агрессивный поступок, например нападение, оскорбление, а это, как вы сами увидели, опасно. Найдите, пожалуйста, еще один шарик. Надуйте его, но не завязывайте, а просто крепко держите, так чтобы воздух не выходил наружу. Наш шарик по-прежнему человек, а воздух внутри его - раздражение, гнев. Выпустите из шарика немного воздуха и вновь крепко зажмите. Посмотрите, шарик уменьшился?

Дети. Да.

Педагог. Лопнул ли он, когда вы выпускали воздух? Испугался кто-нибудь из вас?

Дети. Нет.

Педагог. Шарик остался целым?

Дети. Да.

Педагог. Вот видите, шарик остался целым и невредимым, не лопнул и никого не напугал. Так и человек: когда он выражает свои чувства контролируемым способом, он никому не причиняет вреда. Продолжайте сдувать шарик маленькими порциями, до тех пор пока в нем не останется воздуха. *(Выполняют.)* Помните, что воздух в шарике - это чувства раздражения и гнева. Вышел воздух - прошла злость. А шарик - человек - остался цел и невредим. Как вы думаете, этот способ опасный или безопасный? Дети. Конечно, безопасный.

Педагог. Почему? *(Предположения детей.)* Попробуйте еще раз сами надуть и сдуть шарик маленькими порциями. *(Выполняют.)* Вы видели, слышали и чувствовали, как чувства раздражения и гнева накапливаются и однажды



Фото 2. «Уходи, злость!»



Фото 1. «Ноги топаят»

могут вырваться наружу - так воздух вырывается из надутого шарика и может напугать или травмировать вас или тех, кто находится с вами рядом. Поэтому очень важно научиться избавляться от злости дозированно, безопасно. Упражнение «Ноги топаят» (см. фото 1)

Педагог. Вспомните: бывало с вами так: вы сердились и вам хотелось топнуть ногой?

Дети. Да.

Педагог. Когда это происходило? *(Рассказы детей.)* Чтобы раздражение не мешало играть и заниматься другими делами, нужно от него избавиться. Лучший способ - топнуть изо всех сил ногой рядом с рисунком,

изображающим следы. Мы поймем, что эти чувства «вышли» из нас, потому что наши стопы станут горячими и нам станет легче. Начнем? *(Лети и педагог топаят; педагог помогает правильно выполнять упражнение застенчивым и гиперактивным детям.)* Что вы чувствуете? Потеплели ваши следы? *(Когда дети подтверждают, что стопы стали горячие, предлагает нарисовать на картонке со ступнями солнышко.)* А теперь возьмите фломастер и нарисуйте солнышко рядом со ступнями. *(Рисуют.)*

Упражнение «Разрывание бумаги» (дети сидят в кругу) (см. фото 2,3)

Педагог. Есть еще один способ избавиться от неприятных чувств, но я расскажу о нем при условии: после выполнения задания вы поможете мне навести порядок в комнате. Возьмите бумагу, разорвите ее на кусочки, сложите в центр круга. Размер кусочков значения не имеет. *(Дети рвут бумагу.)* Вот сколько раздражения и злости вышло из нас! Давайте произнесем волшебные слова и превратим бумагу в... снег.

(Все вместе.) Крибле, крабле, буме! (Энергично подбрасывает кусочки бумаги в воздух; к педагогу присоединяются дети; кидают кусочки бумаги друг в друга, прыгают на них, бросают их горстями в воздух.)

Приехала снегоуборочная машина и стала собирать снег. Помните, что вы мне обещали?

Помогайте, подгребайте снег к машине. (Дети и педагог убирают бумагу в таз, корзину и т.п.) Как вы себя чувствуете? *(Ответы.)* Можете и дома этот способ попробовать, только обязательно вызывайте уборочную машину.

Релаксация (дети ложатся на ковер)

Педагог. Примите позу, в которой вы чувствуете себя удобно, комфортно, спокоинно. *(Включает медленную музыку.)* Закройте глаза, расслабьтесь, отдохните. *(Через некоторое время выключает музыку.)* На счет «раз, два, три!» открывайте глаза. Повернитесь на правый бок, медленно встаньте на колени, а потом на ноги. Поднимите руки вверх и потянитесь за ними, встав на носочки. Дышите спокойно и глубоко. Вернитесь в исходное положение. Как вы себя чувствуете? *(Ответы.)*

Упражнение «Хорошие!» (дети стоят в кругу)

Педагог *(берет камень, кладет его на ладонь и прижимает к груди).* Я хороший!

(Передает рядом стоящему ребенку.) Ты хороший!

Когда слова эти произносит последний ребенок и камень ока зывается в руках у педагога, все дети берутся за руки.

Дети. Все мы хорошие, умные, красивые, послушные, замечательные!

Упражнение «Прощание» (у зеркала)

Педагог. Подойдите к зеркалу, внимательно разглядите себя и, прежде чем проститься, выберите эмоцию, соответствующую вашему состоянию сей час.

Дети выбирают из пиктограмм свою эмоцию, свое настроение.



Фото 3. «Злость превращается в снег...»

Т. СЕВАСТЬЯНОВА,
психолог, детский сад № 7 «Сказка»,
город Волжск,
Республика Марий Эл