

МУЛЬТ-СТУДИЯ

«Разозлились»

Мира и Бейби ссорятся. Мира хочет строить башню, а Бейби хочет её разрушать. Они обе плачут и злятся. Что же делать и как выйти из ситуации?



Ссылка:

<https://www.youtube.com/watch?v=gWChWGc3xQM>



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗЛОСТЬ»

Предлагаем поговорить с ребенком на тему «Злость».

- Как ты думаешь, почему люди бывают злыми?
- В каких ситуациях ты злишься или по какой причине?
- А почему мама бывает сердитой?
- Скажите, а злиться - это плохо?
- Что мы делаем, когда злимся на кого-нибудь?
- А что же делать, если вдруг к тебе пришла злость?

Эмоции – это яркие вспышки энергии, которые приходят в ответ на то, что происходит вокруг. Злость нам нужна для того, чтобы бороться за справедливость, отстаивать свои права, она помогает нам понять, что нам не нравится. Возможно, кто-то поступил с нами не хорошо, не справедливо. Взял что-то без спросу. В злости очень много энергии. Она как вулкан. Важно, как мы поступим с этой энергией, на что её направим.

Эмоция «Злость» если её вовремя не обнаружить и не попытаться остановить может смениться «Гневом». Эмоции испытывают все люди без исключения (взрослые, дети...). Но мы знаем, что многие люди считают, что злиться - плохо. Это происходит из-за того, что люди ведут себя неправильно, когда злятся. Злиться - это нормально! А вот вести себя грубо и неуважительно - плохо. Когда вы чувствуете злость, очень важно не совершать поступков, от которых окружающим будет плохо, больно или обидно.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

«МОЙ РЕБЁНОК ВЕДЁТ СЕБЯ АГРЕССИВО. ЧТО ДЕЛАТЬ?»

- Упорядочить систему требований, следите за своими поступками, показывая личный (положительный) пример. Не допускайте при нем вспышек гнева и ярости, оскорблений своих коллег, разработок планов мести.
- Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
- Дайте понять ребёнку, что вы его любите таким, какой он есть.
- Собственным примером приучайте ребёнка к самоконтролю.
- Направьте его энергию в положительное русло: в спорт, где ребёнок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением или в творчество (бокс, ушу, рисование, пение, плавание, бег).**
- Предъявляя ребёнку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.**
- Игнорируйте лёгкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.**
- Включайте ребёнка в совместную трудовую деятельность, подчёркивайте его значимость в выполняемом деле.**
- На проявление агрессии, устанавливайте жёсткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».**
- Научите ребёнка состраданию. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдания близким людям.**



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый (скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый! Давай вместе сделаем по-другому»).

- Не прибегайте к любым физическим и угрожающе-словесным наказаниям.**
- Если у ребёнка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему можно предложить громко спеть любимую песню, пробежать несколько кругов возле дома или вокруг сада, покидать мяч об стену, порвать бумагу.**
- Если профилактика агрессивного поведения детей будет проводиться постоянно, то агрессия ребёнка может и не коснуться.**

- Нужно следить за содержанием фильмов и мультфильмов, которые просматривает ваш ребёнок.**
- Следить за друзьями ребёнка, их поведением. А также ознакомиться с играми, в которые играют дети.**
- Развивайте любовь и доброжелательные отношения с братиками и сестренками.**
- И главное – любите и понимайте своего ребенка.**

Обнаружив у своего ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников (братья, сёстры), а также с друзьями своего ребёнка.

Самое главное – попробуйте раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

«ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОСТИ»

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, эмоциональная холодность в семье по отношению друг к другу, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с агрессией своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

У детей, склонных к агрессии, отмечается одно интересное свойство самооценки: наблюдается значительное расхождение между тем, как ребенок оценивает себя сам (высоко), и тем, какую оценку он ожидает от сверстников (гораздо более низкую). По мере того как формируется опыт общения ребенка, все более и более негативный, эта пропасть увеличивается. Именно в общении со сверстниками агрессивность ребенка проявляется в полной мере! Посмотрите, как ребенок общается в детском коллективе, и многое станет понятно. «Другой ребенок» выступает для маленького агрессора прежде всего, как конкурент, противник и даже... препятствие (почти неодушевленное) на пути к чему-то, чего очень хочется.

Если говорить о коммуникативных навыках, то у агрессивных детей нередко с ними все в порядке! Они могут выстраивать и «мирные» линии общения, знают правила установления контакта и могут некоторое время его поддерживать. Но все равно срываются – как только другой окажется помехой на пути к чему-то. Взрослея, они продумывают стратегии тонкой мести, проявляя изобретательность.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Мини-тест: Диагностика агрессивности ребенка

Прочитайте утверждения и ответьте: «верно» или «не верно». Если бывает по-разному, выберите тот вариант, который проявляется чаще.

1. Когда ваш ребенок находится среди сверстников, количество агрессивных действий (физических, вербальных или направленных на чужие предметы) исчисляется 3–4 и более действиями.
2. В конфликтной ситуации ребенок предпочитает бить, а не разговаривать.
3. Если ему нужен предмет, который находится у другого ребенка, он скорее будет отбирать его, вместо того чтобы попросить или предложить обмен.
4. Иногда вам кажется, что ему нравится, что от его действий другие дети плачут и страдают.
5. Его агрессивный ответ сильнее, чем то, что его спровоцировало.
6. Вы не понимаете, почему он действует так агрессивно, ведь правила поведения знает «назубок».
7. Предложите ребенку гипотетическую ситуацию: «Представь себе, что ты построил красивый самолет из конструктора, а кто-то его сломал. Что ты сделаешь?». Верно ли, что его ответ агрессивен («ударю, изобью, сломаю и ему что-нибудь»)?
8. Его рисунки часто наполняются агрессивными образами монстров, суперлюдей, хищников, которые имеют такие признаки, как шипы, клыки, когти, оружие.
9. Вы замечали, что ребенок как будто «не понимает», что его действия агрессивны. Если спросить, то он каждый раз готов объяснить, почему этот вариант был «единственно верным».
10. Вам кажется, что его агрессия – это способ привлечь к себе внимание. Чем больше раз вы согласились с приведенными утверждениями, тем больше вероятность, что у ребенка есть проблема агрессивности. Пора действовать!



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Как проявляется агрессивное поведение у детей дошкольного возраста?

Агрессивное поведение детей дошкольного возраста выражается всегда по-разному:

1. Внешняя агрессия – она направлена на окружающих людей, животных, игрушки. Ребенок может кричать, обзывать, угрожать, дразнить окружающих. Так же он может свою агрессию выразить жестами – пригрозить кулаком или пальцем, кривляться, передразнивать. Помимо устной и жестовой агрессии, ребенок может перейти и к физической, т. е. он может укусить, поцарапаться, подраться, ущипнуть, или толкнуть.

2. Внутренняя агрессия – эта агрессия направлена на самого ребенка. Он может себе кусать ногти, биться головой об стену, кусать свои губы, выдергивать ресницы или брови.

И к первому и ко второму виду агрессии нужно отнестись серьезно. Постараться понять, почему она появилась, и потом провести коррекцию агрессивного поведения у детей.

Как справиться с агрессией ребенка? Рекомендации педагога-психолога:

Скорее всего, если ваш ребенок агрессивен, вы уже об этом знаете. Агрессивность – это очень активная черта. И если направить ее активность в нужном направлении, можно добиться хороших результатов! Компонент агрессивности необходим, чтобы человек мог постоять за себя, защитить близких. Агрессивность «отвечает» также и за смелость, за действия и решения. Но чтобы она стала преимуществом, ее нужно усмирить.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

- 1. Начни с себя.** Когда речь идет об агрессивности, всегда возникает вопрос: где ребенок «подсмотрел» этот стереотип поведения? И нередко оказывается, что у него есть папа, способный пнуть кошку на улице, мама, извергающая ругательства и кричащая, что все «не такие» вокруг, родственники и пр. Никакие «проповеди» не возымеют эффекта, пока близкие ребенку люди ведут себя агрессивно по отношению друг к другу, а особенно к окружающим. Но, как только поведение родителей становится более миролюбивыми, и ребенок начинает меняться как бы «сам собой»!
- 2. Долой любые физические наказания.** Вы никогда не сможете объяснить ребенку, что нельзя бить других, если у вас в руках иногда находится ремень. Агрессия – это применение силы. И ребенок будет ориентироваться в своем поведении на то, чтобы вести себя как «сильный». То есть – как человек с ремнем! Он вряд ли перестанет бить детей. Но при этом втихаря начнет их запугивать, чтобы его «преступление» не стало очевидным. Это касается любого родительского физического насилия (шлепки по попе, подзатыльники, дерганье за волосы, за уши, тыканье пальцем в лоб и т.д.)
- 3. Образ другого.** Помогите ребенку начать воспринимать других детей более миролюбиво, постепенно отказываясь от «образа врага». Но просто убеждать ребенка в том, что все к нему хорошо относятся и хотят дружить, – бесполезно, он не поверит!
- 4. Вы можете обращать внимание ребенка на те моменты в отношениях с другими детьми, когда к нему проявляли доброту, ласку, стремление помочь.** Это поможет ему увидеть сверстников с дружественной стороны. А перестав их воспринимать как неприятелей, он научится себя вести более мирно. Делайте акцент больше на позитивные ситуации.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

4. Образ себя. Находите у ребенка даже самые малые проявления миролюбия. Акцентируйте на них внимание. Помните, что «агрессор» – это чаще всего роль, закрепившаяся за ним. Иначе говоря, и окружающие, и он сам привыкли думать о нем именно так. Но вы можете помочь ему «расшатать» столь печальное самовосприятие и постепенно утвердиться в новом образе! Расскажите ребенку о положительных чертах характера и воспитывайте их вместе (особенно своим примером).

5. Вся мощь искусства. Выбирайте книги, мультфильмы и фильмы про настоящую дружбу, взаимопомощь, выручку. Возможно, это даст ребенку понять, что другие люди вполне готовы быть добрыми, и далеко не все отношения таят опасности. Совершенно исключите агрессивные мультики про драки, бои, противостояния добра со злом, комиксы

6. Обратитесь к специалисту. Без этого с проблемой справиться непросто. Ведь именно психолог поможет вам определить, с чем вы имеете дело. Один вариант, когда связаны агрессия и гиперактивность, и совсем другое, если причина в повышенной обидчивости, пережитой травме, «бесчувственности» или склонности к оппозиционному поведению.

Как правило, консультация психолога – это только начало, за ним следует кропотливая работа взрослых (родителей) в первую очередь, по снижению агрессивности и практическому применению более миролюбивых стратегий общения.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ИГРЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И АГРЕССИВНОСТИ РЕБЁНКА

«Игрушка в кулаке».

Попросите ребёнка закрыть глаза. Дайте ребёнку в руку какую-нибудь красивую игрушку, конфетку. Теперь попросите его сильно-сильно сжать кулак и подержать так какое-то время. После этого пусть ребёнок раскроет ручку и увидит красивую игрушку.

«Мешочек гнева»

(нужно использовать каждый раз, когда ребёнок на кого-то злится). Заведите дома «мешочек гнева», чтобы ребёнок мог воспользоваться им для выражения своих агрессивных эмоций. Для этого возьмите обыкновенный воздушный шарик, но вместо того, чтоб надуть его, насыпьте туда муку, песок либо какую-то мелкую крупу (примерно полстакана). После чего хорошенько завяжите шарик. Теперь познакомьте ребенка с новой игрушкой. Его можно кидать, бить им о стену или об стол.

«Тух-тиби-дох» (Когда ребенок напряжен и зол на кого-то).

Нужно ходить по комнате и как можно злее говорить одну фразу: «Тух-тиби-дох».

Подбадривайте ребенка, чтобы он говорил эту фразу как можно агрессивнее, выражая в ней всю свою злость и напряжение. Вы увидите, что упражнение принесло свои плоды, когда ребенок больше не сможет говорить эту фразу со злостью, так ему будет смешно.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

«Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет)

Каждому участнику даётся "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".

«Час «Тишины» и час «Можно»» (для детей с 4 лет)

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. Примечание: "часы" можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

«Падающая башня» (для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа: "А-а-а", "Ура!" и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены. Примечание: каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить. После каждого штурма "болельщики" издадут громкие крики одобрения и восхищения: "Молодец!", "Здорово!", "Победа!" и т.д.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а ... овощами: "Ты – огурец", "А ты – редиска", "Ты – морковка", "А та – тыква" и т.д.

Примечание: Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

«По кочкам» (для детей с 5 лет)

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – "лягушки", живущие на болоте. Вместе на одной "кочке" капризным "лягушкам" тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: "Ква-ква, подвинься!" Если двум "лягушкам" тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в "болото" соседку, и та ищет себе новую "кочку".

Примечание: взрослый тоже прыгает по "кочкам". Если между "лягушками" дело доходит до серьёзного конфликта, он подсказывает и помогает найти выход.

«Жужа» (для детей с 6 лет)

"Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. "Жужа" терпит, но, когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за "обидчиками" вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Примечание: взрослый следит за формой выражения "дразнилок". Они не должны быть обидными и болезненными



«ГНЕВ И ДОБРЫЕ ДЕЛА»

Юлия Лавренченко

Жил-был на свете тигренок Снежок, который часто злился. Он мог испытывать гнев даже по незначительному поводу. Например, тигренок гневался, если кто-то делал что-то не так, как хотел Снежок. А еще он очень злился, если на улице был дождь. Потому что в сырую погоду мама не пускала его гулять.

Однажды утром тигренок вышел из дома и улыбнулся солнышку. Снежок резвился в любимых зарослях и играл с жучками. У него было прекрасное настроение до тех пор, пока на него не упал большой кокос.

— Ай! Ты чего дерешься? — гневно прокричал тигренок.

— Прости, пожалуйста, — ответил кокос. — Я не хотел причинить тебе боль.

— Как же! Наверняка специально упал прямо на меня, — продолжил злиться Снежок.

— Я не собирался падать прямо на тебя, просто так получилось, — спокойно ответил кокос.

Вдруг откуда ни возьмись к тигренку прибежал львенок Красавчик. Увидев расстроенного Снежка, он поинтересовался у него:

— Ты чего такой хмурый? Кто тебя обидел?

— Кокос, свалившийся на меня, — ответил тигренок.

— Нашел из-за чего расстраиваться! Давай лучше из него кокосовое молочко выпьем.



ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИННАЯ

Снежок и Красавчик раскололи кокос и выпили из него полезную и вкусную жидкость. В этот момент на львенка вдруг упал огромный кокос.

— Ого, как здорово! Сейчас в футбол поиграем, — радостно воскликнул Красавчик.

— Ты что, даже не расстроился из-за того, что на тебя упал кокос? — удивился Снежок.

— А почему я должен был расстроиться? Он же не специально на меня упал! А так у нас появился футбольный мячик, — ответил львенок.

— Получается, мой гнев вызывают лишь мои мысли?! — вдруг осенило тигренка. — Мы оба попали в одну и ту же ситуацию, но отреагировали на нее по-разному. Я разозлился на упавший кокос, а ты обрадовался ему.

— Конечно, потому что я нашел в нем новую возможность, — весело поддержал Красавчик. — Просто я увидел эту ситуацию не как обижающую меня, а как приятную возможность поиграть в футбол.

— Здорово! Вот бы и мне так мыслить, — с восхищением протянул Снежок.

— Тогда бы ты точно меньше злился, — поддержал его львенок. — Ведь гневается мы не на события, которые с нами происходят, а на те мысли, которые возникают в наших головах в ответ на произошедшее. А мыслями своими мы можем управлять...

В этот момент к друзьям подлетела дрофа, схватила лежащий на земле кокос и унесла с собой. Красавчик с недоумением глядел на птицу, но оставался спокойным. А Снежок снова злился. Но как только он сильно сжал свои лапки и громко крикнул «р-р-р-р», то, к своему удивлению, быстро успокоился.

Затем тигренок подошел ко львенку, обнял его, а потом залез на пальму и достал новый кокос. Снежок с удовольствием заметил, что его гнев окончательно прошел, когда он совершил добрый поступок по отношению к другому.



ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИННАЯ

Ну что, поиграем в футбол? — игриво предложил тигренок, подтолкнув лапой кокос.

— Конечно! — поддержал его Красавчик. — Не на злость же нам тратить свое время и силы. Как тебе удалось так быстро справиться с гневом?

— Благодаря тебе. Вместо привычной агрессии я решил поступить по-другому — сделать доброе дело и, как ни странно, перестал злиться, — с гордостью ответил Снежок.

— Молодец! Я за тебя очень рад, — похвалил его львенок.

С тех пор тигренок всякий раз, когда злился, совершал добрый поступок. И его злость исчезала очень быстро. А затем и вовсе перестала посещать его. Потому как гневу было неинтересно приходиться к тем, кто вместо агрессии излучал радость и доброту.

Вопросы по произведению:

1. Почему тигренок часто злился в начале сказки?
2. Почему львенок не разозлился на кокос, когда тот упал на него?
3. Как друзья использовали кокосы?
4. Как Снежку удалось перестать злиться во время очередного приступа гнева?
5. Почему в конце сказки гнев перестал посещать тигренка?



ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИННАЯ

«САМОЕ СТРАШНОЕ»

Пермяк Евгения Андреевича.

Вова рос крепким и сильным мальчиком. Все боялись его. Да и как не бояться такого! Товарищей он бил.

В девочек из рогатки стрелял. Взрослым рожи строил. Собаке Пушку на хвост наступал. Коту Мурзею усы выдёргивал. Колючего ёжика под шкаф загонял. Даже своей бабушке грубил.

Никого не боялся Вова. Ничего ему страшно не было. И этим он очень гордился. Гордился, да недолго.

Настал такой день, когда мальчики не захотели с ним играть.

Оставили его — и всё. Он к девочкам побежал. Но и девочки, даже самые добрые, тоже от него отвернулись.

Кинулся тогда Вова к Пушку, а тот на улицу убежал. Хотел Вова с котом Мурзеем поиграть, а кот на шкаф забрался и недобрыми зелёными глазами на мальчика смотрит. Сердится.

Решил Вова из-под шкафа ёжика выманить. Куда там! Ёжик давно в другой дом жить перебрался.

Подошёл было Вова к бабушке. Обиженная бабушка даже глаз не подняла на внука. Сидит старенькая в уголке, чулок вяжет да слезинки утирает.

Наступило самое страшное из самого страшного, какое только.



ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИННАЯ

Вопросы по тексту:

- 1). Каким был Вова и почему его боялись окружающие?
- 2). Что было предметом гордости мальчика?
- 3). Как Вова обращался с животными? Как мальчик общался со сверстниками? Как Вова относился к бабушке?
- 4). Можно ли считать действия мальчика правильными, почему?
- 5). Задумывался ли Вова над тем, что людям и животным больно?
- 6). Какова была реакция детей, домашних питомцев и взрослых на поступки Вовы?
- 7). Почему окружающие стали сторониться мальчика?
- 8). Что стал испытывать Вова, оставшись в одиночестве?
- 9). Что может быть самым страшным для человека?
- 10). Как теперь должен поступить Вова, чтобы завоевать доверие окружающих?
- 11). Какие советы вы могли бы дать герою рассказа?
- 12). Хотели бы вы иметь такого друга, почему?
- 13). Как нужно общаться с людьми, чтобы иметь множество друзей?

