

## **Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях**

В современной литературе дается немало определений понятия «агрессивность», тем не менее, практически все авторы приходят к выводу, что агрессия – это склонность к причинению другим морального и физического ущерба.

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому для данной категории детей будут полезны любые релаксационные и некоторые психогимнастические упражнения. Например, этюд «Штанга». Ребенок поднимает «тяжелую штангу», потом бросает ее, отдыхает.

Для того чтобы научить дошкольником распознавать мышечные состояния, можно поиграть в игру «Камень - веревка». Дети, сидя в кругу, передают друг другу камень (или любой другой очень твердый предмет). Они смотрят, какой камень крепкий, он не мнется, не гнется. После этого педагог просит ребят так сильно сжать кулачки, чтобы они стали крепкими, как камушек. Затем дети расслабляют руки, и по кругу пускается веревка. Дети сравнивают ее с камнем: веревка мягкая, гибкая и пр. Каждый ребенок делает свои руки мягкими, как веревочка. Когда дети хорошо освоили игру, она применяется без камня и веревки. Дошкольников просят поочередно выполнять команды: «камень», «веревка».

М. Мак-Кей, П. Роджерс и Ю. Мак-Кей рекомендуют несколько приемов обретения самоконтроля. Например, в карман одежды можно наложить нарисованный от руки дорожный знак «Стоп». Как только агрессивного ребенка начнут одолевать незваные мысли и желания, он может достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести: «Стоп». Для того чтобы данный прием начал работать, необходима многодневная тренировка. Через некоторое время или при работе с детьми старшего возраста вместо

использования наглядного знака можно использовать условный знак (например, щелчок пальцами).

*Также подобные игры и упражнения, направленные на обучение детей приемам саморегуляции, самообладания, можно найти и в других, приведенных в литературном обзоре книгах.*

В целях снятия агрессивности и излишнего напряжения у детей можно использовать воду, о психотерапевтических свойствах которой написано много книг.

Вот несколько игр, которые придумали сами дети (предложены Е. К. Лютовой и Г. Б. Мониной):

- одним каучуковым шариком сбивать другие шарики, плавающие в воде;
- сдувать из дудочки кораблик;
- сначала топить, а затем наблюдать, как «выпрыгивает» из воды легкая пластмассовая фигурка;
- струей воды сбивать легкие игрушки, находящиеся в воде (для этого можно использовать бутылочки из-под шампуня, наполненные водой).

Используя воду как успокоительное средство, надо помнить, что не на всех вода действует успокаивающе. Один ребенок, купаясь в ванне перед сном, действительно успокаивается и снимает напряжение, накопившееся за день, а вот другого вода вполне может возбуждать. В таком случае вместо ожидаемой спокойной ночи можно получить ночь бессонную. Для того чтобы не случилось подобных ситуаций, важно понаблюдать и выяснить, как же вода действует на малыша.

#### **Рекомендации родителям:**

- будьте последовательны в воспитании ребенка;
- старайтесь быть внимательными к нуждам ребенка;
- старайтесь вводить меньше запретов и не повышать голоса на ребенка, помните, что это самые неэффективные способы преодоления агрессивности;
- все вводимые вами запреты должны высказываться в тактичной форме;

- давайте возможность ребенку выплескивать свой гнев, смещайте его на другие объекты;
- показывайте ребенку личный пример эффективного поведения;
- старайтесь не допускать при ребенке вспышек вашего собственного гнева;
- наказывайте ребенка только за конкретные проступки, наказания не должны унижать ребенка;
- не стесняйтесь лишний раз пожалеть, приласкать ребенка, он должен чувствовать, что вы любите и принимаете его.

