**Тренинг для воспитателей ДОУ**

**«Преодоление агрессивного поведения у детей дошкольного возраста»**

**Цель:** информировать о причинах появления агрессивности у детей, познакомить с основными критериями агрессивных детей, предложить найти участникам тренинга пути преодоления агрессивного поведения, познакомить с основными методами и приемами работы с агрессивными детьми.

**План тренинга:**

1. Блок-приветствие.

2. Информационный блок «Что такое агрессивность».

3. Блок- практика.

4. Блок- рефлексия.

**Ход тренинга:**

1. Блок-приветствие.

**Цель:**  Сформировать позитивный настрой на работу, улучшение эмоционального состояния педагогов.

**Упражнение "На что похоже мое настроение сейчас?"**

Педагоги сидят в кругу. Мяч передается по кругу. Каждый рассказывает о своем настроении, сравнивая его с каким-либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением и т. п

2. Информационный блок «Что такое агрессивность».

**Цель:** Дать информацию о причинах появления агрессивности и основных критериях агрессивных детей.

 Что такое агрессивность с научной точки зрения? В психологии дано такое определение: Агрессивность (от латинского «agressio» - нападение, приступ) – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т.д.)

 Психологи А.Басс и А.Дарки в своих работах выделяют 7 видов агрессии.

 1. физическая агрессия (нападение)- использование физической силы против другого лица или объекта;

2. вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятие, ругань);

3. прямая агрессия - непосредственно направленная на кого-либо;

4. косвенная агрессия - действия, которые окольным путем направлены на другое лицо (злобные сплетни, шутки и т.д.), действия, характеризующиеся ненаправленностью и неупорядоченностью (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топании ногами, битье кулаками по столу и т.д.).

5. инструментальная агрессия, являющаяся средством достижения какой-либо цели;

6. враждебная агрессия - выражается в действиях, целью которых является причинение вреда объекту агрессии;

7. аутоагрессия - проявляется в самообвинении, самоуничижении, нанесении себе телесных повреждений вплоть до самоубийства

 Что же такое агрессия в простом понимании этого слова? Если говорить на простом языке, агрессия - это реакция на срыв какой-то деятельности, планов, на ограничения, запреты или неожиданные трудности. Цель такого поведения - устранение перечисленных препятствий.

 Наиболее сильные проявления агрессии свойственны именно детям. Дети беззащитны и ранимы, они легко поддаются обману и в большинстве случаев детская агрессия - всего лишь знак протеста против поведения взрослых, отстаивание своих границ и прав.

 В норме детская агрессивность к семи годам идет на спад. В этом возрасте ребёнок, по мнению психологов, уже умеет разрешать конфликты другими способами, он становится менее эгоцентричным и лучше понимает чувства и поступки других людей. Есть повод для беспокойства если агрессивность ребенка, как привычная реакция на препятствия и запреты не уменьшается, а только набирает силу. Очень многое в период детской агрессии (до 6-7 лет) зависит от реакции на нее родителей и педагогов.

 Причина такого их поведения, как показали многочисленные исследования, всегда недостаток внимания и понимания со стороны взрослых. На самом деле то поведение, которое мы называем как асоциальное является отчаянной попыткой ребёнка восстановить социальные связи. Ведь, как правило, до вспышки явной агрессии ребенок выражает свою потребность в более мягкой форме, но взрослые не всегда видят, слышат и понимают это.

 Выделяются следующие ситуации, которые провоцируют агрессивность детей

- Привлечение к себе внимания сверстников;

- Ущемление достоинств другого с целью подчеркнуть своё превосходство;

- Защита и месть;

- Стремление быть главным;

- Стремление получить желанный предмет.

 Можно заметить, что большинство проявлений агрессивного поведения наблюдается в ситуациях защиты своих интересов и отстаивания своего превосходства, когда агрессивные действия используются как средства достижения определённой цели.

В то же время у отдельных детей наблюдаются агрессивные действия, не имеющие какой-либо цели и направленные исключительно на причинение вреда другому. Физическая боль или унижение сверстника вызывают у этих детей удовлетворение, а агрессия выступала при этом как самоцель. Такое поведение может свидетельствовать о том, что ребёнок склонен к жестокости, что естественно вызывает особую тревогу.

 Существуют разные мнения: нужно ли наказывать ребёнка за агрессивное поведение? Одни считают, что если ребенку один раз удалось добиться агрессией того, что он хотел, взрослые уступили ему, то он и впредь будет прибегать к такому способу добиваться своего. Но и наказание за агрессию приводит к ее усилению. Ребенок, после наказания, возможно, и перестанет драться во дворе или портить вещи в доме (по крайней мере в присутствии того, кто может за это наказать), но эта загнанная внутрь агрессия обязательно проявится как-нибудь еще: не дома, так в детском саду, не в виде драки, а в виде обидных прозвищ в адрес сверстников. Таким образом, наказания за агрессию не снижают, а наоборот, повышают ее уровень.

 Но не реагировать на приступы агрессии ребенка тоже нельзя. "Лучшее наказание для ребенка - лишить его хорошего, а не сделать ему плохое"- говорит Юлия Борисовна Гиппенрейтер – известный психолог, талантливый педагог и автор множества книг по воспитанию детей.

 Ребенок должен знать, что взрослому не нравится его поведение и он оставляет за собой право лишить его, например, просмотра мультиков или любимой игры. Но только это не должно звучать в директивной форме, нужно объяснить ребёнку, что любое его действие влечет за собой последствия, пусть он знает об этом. Но при этом не нужно забывать поощрять и хвалить ребёнка за хорошее, доброе дело.

 И еще одно важное правило, которое должны знать родители и педагоги ребенка, склонного к агрессии: ему необходимо разряжаться, необходимо научить его избавляться от накопившегося раздражения, дать ему использовать переполняющую его энергию в «мирных целях». Необходимо научить ребенка способам, с помощью которых он сможет разряжать накопившуюся негативную энергию.

 В детском учреждении необходимо проводить коррекционную работу с агрессивными детьми. Обучать агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме, к позитивным способам выражения гнева. Формировать умение быть вежливым в обращении, умение находить конструктивное решение. Также необходимо обучать детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях, отрабатывать навыки общения в возможных конфликтных ситуациях. Формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям также необходимо в работе с агрессивными детьми.

 Работая с агрессивным ребёнком по коррекции его поведения, нельзя забывать и про работу с родителями этого ребёнка. Работая с агрессивными детьми воспитатель должен, прежде всего, наладить контакт с семьей. Он может либо сам дать рекомендации родителям, либо в тактичной форме предложить им обратиться за помощью к психологам. Бывают ситуации, когда педагогу трудно установить контакт с ними. В таких случаях рекомендуется использовать наглядную информацию, которую можно разместить в уголке для родителей. Также можно проводить совместные мероприятия с группой родителей, а не индивидуальные беседы. Например, на общем родительском собрании поговорить не о поведении конкретных детей, а провести беседу на темы: «Что такое «агрессивность», «Как общаться с агрессивными ребенком», «Можно ли помочь агрессивному ребенку». Главная цель подобной информации — показать родителям, что одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Если в доме постоянные споры и крики, трудно ожидать, что ребенок вдруг будет покладистым и спокойным. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими — вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью.

 А сейчас, коллеги, давайте проверим, как вы поняли тему нашего тренинга. Для этого предлагаю выполнить упражнение «Портрет агрессивного ребенка» .

**Цель**: выявить умение выделять характерные черты агрессивного ребенка, работать в группе, принимать групповое решение.

Группа делится на 1-3 подгруппы. Каждой подгруппе выдаются карточки с характеристиками агрессивного ребенка, участники подгрупп совместно выбирают черты, которые свойственны рассматриваемой на данном занятии категории детей, дополняют этот список, таким образом, составляют портрет ребенка. Затем каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение.

3. Блок-практика.

**Цель**: Ознакомление с основными методами и приемами работы с агрессивными детьми.

Этапы работы с агрессивными детьми:

* Работа с гневом.
* Обучение самоконтролю
* Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию
* Развитие навыков общения.

*1 Работа с гневом.*

**Упражнение Мешочек криков"**

Если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться "мешочком криков". Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

**Упражнение"Листок гнева"**

Можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге. Стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребёнка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки "гневного листа" и выбросив их. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

**2 Обучение самоконтролю**

Самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека и направлен на предупреждение или обнаружение уже совершенных ошибок. С помощью самоконтроля человек всякий раз осознает правильность своих действий, в том числе в игре, учебе, труде, в поведении.

Чтобы помочь ребенку овладеть навыками самоконтроля, прежде всего нужно научить его осознавать и понимать свои чувства, оценивать ситуацию общения и прогнозировать варианты ее развития. Атак как агрессивные дети привыкли действовать импульсивно, это будет непростой задачей. Для того, чтобы поставленная цель была достигнута, можно в своей работе использовать такие игровые приемы.

 "**Да и нет не говорите."**

 В игре ребёнок учится контролировать свою речь. Кроме того, игра способствует обогащению словарного запаса за счёт синонимов, развивает быстроту реакции.

 Перед игрой нужно договориться, какие слова будут запрещёнными (как правило, это «да» и «нет», «чёрный» и «белый», но можно и другие). Затем водящий задаёт каждому игроку по очереди любой вопрос так, чтобы спровоцировать его на ответ запрещённым словом. Игроки в свою очередь, отвечая на вопрос, стараются избежать запрещённого слова, заменяя его на другие, подходящие по смыслу.

**"Сокровища пирата."**

Игра развивает умение контролировать свои двигательные и эмоциональные реакции, выдержку.

 Водящий (обычно – взрослый, но можно и меняться ролями) – это пират. Он сидит в определённом месте комнаты, а рядом с ним, на расстоянии примерно в полметра лежит какой-либо небольшой предмет (сокровища). Пока пират «спит», остальные игроки медленно, на цыпочках, подкрадываются к нему, стараясь забрать «сокровища». Если пират услышит какие-либо звуки, он открывает глаза, и крадущиеся игроки должны тут же замереть, чтобы их «не заметили». Тот, кто не успел замереть, отходит назад на несколько шагов. Кто успел, тот продолжает движение, когда пират снова «уснёт». Выигрывает тот, кто сможет тихо подкрасться и забрать пиратские сокровища.

**" Черепашьи бега."**

 Эта игра может помочь ребёнку-непоседе научиться в некоторых ситуациях сдерживать свою чрезмерную активность и подвижность (то есть развивает всё те же самоконтроль и терпение).

 Лучше, если игроков будет несколько. Все выстраиваются в одну линию и по сигналу начинают очень медленно двигаться вперёд (заранее оговорить, до какого ориентира – например, до стола, до дивана, до скамейки и т.п.) Самое интересное, что победителем считается тот, кто придёт к финишу последним! Вы не представляете, как это может быть трудно для детей (особенно очень активных )! Если игрок – только один, то можно использовать секундомер, чтобы отмечать, улучшается ли, и насколько, от игры к игре, его результат. (Приз победителю будет очень кстати!).Кроме этих игр, для развития воли у ребёнка подойдут любые, в которых нужно соблюдать правила (домино, лото, шашки и шахматы, «ходилки» с кубиком и фишками и другие) и даже подвижные типа старых добрых «классиков», «резиночек», догонялок, вышибал, футбола и т.д.

 **Дыхательное упражнение. И.п. —** сидя на стуле. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки (а, о, у, и др.) и их сочетания.

 **Игра «Слушай хлопки»**.

Когда ведущий хлопнет в ладоши определенное количество раз, ребенок принимают соответствующую позу (на 10-20 сек.)

1 хлопок – поза «аиста» (ребенок стоит на одной ноге, поджав другую)

2-поза «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки врозь, ладони рук между ступнями)

3 – ребенок возобновляет ходьбу.

Замечание: до начала игры выучить позы.

*3 Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.*

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии. Эмпатия — это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессивных же детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо. Сформировать способность к эмпатии, педагогам помогут следующие игры:

**Упражнение « Доброе животное»**

**Цель:** способствовать сплочению коллектива, научить понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Психолог тихим таинственным голосом говорит:“Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе”.

**«Тух-тиби-дух»**

**Цель:** снятие негативных настроений и восстановление сил.

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохогонастроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.
Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.
В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**«Дракон»**

**Цель:** помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — «голова», последний — «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

*4 Развитие навыков общения*

**Упражнение «Попроси игрушку»** — вербальный вариант

Цель: обучение эффективным способам общения. Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1:” Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать”. Инструкция участнику 2: “Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали”. Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

**“Попроси игрушку”** — невербальный вариант

**Цель:** обучение эффективным способам общения. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: “Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?”, “Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?” Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

**«Ау!»**

**Цель:** развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.

Количество играющих: 5-6 человек.

Описание игры: один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» — и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

Комментарий: игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

**На мостике**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, моторной ловкости.

Возраст**:** 5-6 лет.

Количество играющих: 2 команды.

**Описание игры**: взрослый предлагает детям пройти по мостику через пропасть. Для этого на полу или на земле чертится мостик — полоска шириной 30-40 см. По условию, по «мостику» должны с двух сторон навстречу друг другу идти одновременно два человека, иначе он перевернется. Также важно не переступать черту, иначе играющий считается свалившимся в пропасть и выбывает из игры. Вместе с ним выбывает и второй игрок (потому что, когда он остался один, мостик перевернулся). Пока два ребенка идут по «мостику», остальные за них активно «болеют».

**Комментарий:** приступив к игре, дети должны договориться о темпе движения, следить за синхронностью, а при встрече на середине мостика — аккуратно поменяться местами и дойти до конца.

4. Блок- рефлексия.

**Все педагоги встают в круг:**
- Что полезного вы узнали на сегодняшнем тренинге?
- Будете ли вы применять полученные знания?
- Пожелания по дальнейшей работе тренинговой группы.

Каждому участнику занятия выдаётся памятка с рекомендациями по работе с агрессивными детьми.