

## Профилактика агрессивных состояний

Любую болезнь или состояние человека легче предотвратить, чем лечить или изменить. В этом плане агрессия как состояние личности ничем не отличается.

Агрессия всегда имеет причины (испуг, боль, обида, тревога и др.), она может подавать нам сигналы в виде эмоционального напряжения, стресса, замкнутости, навязчивых и неконтролируемых ребенком движений (грызет ногти, часто почесывается, накручивает на палец и вырывает волосы, срывает корочки с едва затянувшейся ранки, например от укуса комара и др.).

Если не принять меры, агрессия переходит в более открытую стадию. Это не обязательно драчливость, она может выражаться в форме настойчивой словесной агрессии по отношению к сверстникам, ребенок может дразнить, обзывать сверстника, подчеркивая незначительные недостатки внешности или поведения.

Агрессия может проявляться в двух формах: **аутоагрессии** (направлена на себя) и **экзоагрессии** (направлена на другого). Накопившаяся в результате эмоционального напряжения и стресса энергия пытается найти выход и этот выход не всегда социально приемлем. Надо помочь ребенку разрядиться безвредным для себя и окружающих способом.



## Куда обратиться за помощью? Учреждения Волгоградской области, где помогут «особому» ребенку

1. Центр "Нейро"  
Адрес: г. Волгоград, п-т Ленина, 189  
Телефон: 8 (8442) 71-47-70
2. Учреждение социального обслуживания «Социально-реабилитационный центр «Нежность» Волгоградского регионального отделения общероссийского общественного благотворительного фонда «Российский детский фонд»  
Адрес: г. Волгоград, ул. Мира, 13  
Телефон: 8 (8442) 36-64-25
3. Государственное бюджетное специализированное учреждение социального обслуживания «Областной реабилитационный центр для детей-инвалидов "Надежда»  
Адрес: г. Волжский, ул. Пионерская, 26  
Телефон: 8 (8443) 25-07-31
4. Государственное казенное учреждение социального обслуживания «Волжский комплексный центр социального обслуживания населения»  
Адрес: г. Волжский, ул. Кирова, 22  
Телефон: 8 (8443) 31-50-62
5. Реабилитационный центр для детей-инвалидов  
Адрес: г. Волгоград, ул. Асланова, д. 5а.  
Телефон: 8 (8442) 54-42-66.
6. Детское отделение неврологии и рефлексотерапии «Реацентр»  
Адрес: г. Волгоград,  
ул. Краснознаменная, 25Б  
Телефон: 8 (8442) 33-05-29, 50-46-36

Государственное бюджетное специализированное учреждение социального обслуживания «Областной реабилитационный центр для детей-инвалидов «Надежда»



## Внимание, агрессия!

Автор: Соловьева Т.И. психолог





## Как помочь ребенку?

Упражнения для снятия эмоционального напряжения:

1. На выдохе сожмите руки в кулаки большим пальцем внутрь, на вдохе расслабьте сжатие кулака. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект.
2. Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. По 10 раз каждой рукой. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.
4. Поместите орех (колючий мячик) на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладоню другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин).
5. Медуза.

Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.



Если агрессия вызвана случайно наблюдаемыми на улице ссорами, драками, или просмотром фильмов, содержащих агрессивные фрагменты, то забыть травмирующую информацию может помочь следующее упражнение:

Предложите ребенку закрыть глаза и представить лист бумаги и ластик. Пусть он мысленно нарисует травмирующую ситуацию в виде реальной картинке (он же мысленно рисует, значит все получится) или ассоциативного образа. Предложите мысленно взять в руки резинку и стирать негативную картинку медленно. Предложите ребенку открыть глаза и через минуту представить тот же лист бумаги. Спросите исчезла ли картинка. Если нет, попросите стирать травмирующее изображение до полного исчезновения. Упражнение можно повторить на следующий день, спустя неделю.

Если скрытая агрессия грозит перейти в открытую форму, можно предложить снять накопившееся напряжение дав ребенку разрядится физически.

### Упражнения:

1. **Бросать** (устроить «снежную баталию» плотно скомканными газетными «снежками» с перекидыванием их на территорию противника).
2. **Порвать** сложенную в несколько слоев газету или старую ткань. Для мотивации ребенка можно задать цель: бумагу рвем для папье-маше, а ткань для изготовления садовых подвязок.
3. **Сломать** небольшие ветки, щепки, старые линейки. Для мотивации: чтобы удобнее было сложить в мусорный пакет или в костер.
4. **Рычать** (игра в зверинец, выбирая агрессивных животных: собака, лев, тигр, пантера, рысь и др., предлагаем подражать их звукам как можно громче).
5. **Подуть** (мыльные пузыри, тушение свечей, бумажные кораблики на воде и др.).
6. **Погрызть, покусать** (орехи, фрукты и сухофрукты, сухарики и др.)
7. **Побить** (подушку, боксерскую грушу и др.)
8. **Помять** (тесто, пластилин, глину, газету и др.).
9. **Побегать, поползть** наперегонки.
10. **Напрячься и расслабиться** (на ковре сжаться всем телом в комочек до боли в мышцах, а затем расслабиться в позу «звезды»).



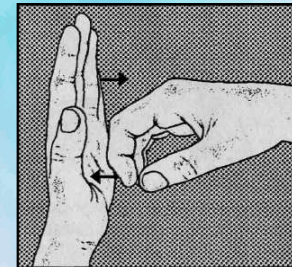
## Самосопротивление как профилактика агрессии:

### 1. Стрельба из лука.



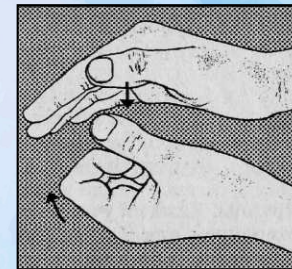
Роль тетивы большой палец левой руки. Усилием правой руки максимально натянуть и отпустить тетиву. Большой палец сопротивляется. Поменяйте руки. Повторить 10 раз.

### 2. Стена.



Ладонь левой руки стена, правая—кулак. Пытаемся нажать правой рукой сдвинуть стену. Левая рука максимально сопротивляется. Повторить 10 раз. Поменять руки.

### 3. Прораствание семени.



Левый кулак имитирует семя - пытается раскрыться. Правая рука - земля, не дает разжаться кулаку. Повторить 10 раз, меняя руки.