

Общаться без агрессии

Различные техники и методики в работе с агрессивными детьми

МБОУ «Лицей села Верхний Мамон»

Педагог-психолог ВКК

Лукьянчикова Ирина Валерьевна

Цели и задачи работы

- Подробно рассмотреть технику «Я- высказывания», как способ профилактики конфликтов и агрессивного поведения у детей и взрослых
- Рассказать и показать на примерах о приемах и методах работы с агрессивными детьми
- Поделиться опытом работы коррекции агрессивного поведения у детей.

Общаться без агрессии

Техника «Я –высказывания»



Техника «Я — высказывания»

- Я-высказывание - это форма высказывания, в котором человек говорит о своих намерениях и состоянии, о своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять своего собеседника.
- Техника «Я-высказывания» - эффективный приём в общении, смягчающий эмоциональное напряжение и предупреждающий возникновение конфликтных ситуаций.





"Я-высказывание" — способ, при котором рассказчик, обращаясь к слушателям, высказывается от первого лица.

- "Я-высказывание" позволяет сообщить партнеру о своих переживаниях, не разрушая атмосферу доверия и дух партнерства. Позволяет передать суть и при этом не задевать самооценку собеседника, и, более того: тот, кто высказывается, принимает ответственность за свои эмоции и на себя. Важно уметь различать «мне плохо» и «ты плохой»
- **Примеры** "я-высказываний": «Когда мне не уделяют внимания близкие люди, я начинаю грустить» или «Когда я чувствую, что обо мне заботятся, мне становится радостнее».
- **Противоположность** "я-высказываний" — "ты-высказывания" ("тыканья"). Примеры "ты-высказываний": «Ты не уделяешь мне внимания», «Ты не заботишься обо мне»



«Я-высказывание» - как средство профилактики конфликтов

«Я-высказывание»

"Ты-высказывание",

- **Неверно:** Ты никогда меня не слушаешь!
- **Неверно:** Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?
- **Неверно:** Вечно ты хамишь!
- **Неверно:** Ты всегда ужасно себя ведешь!
- **Неверно:** Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!

- **Верно:** Когда я вижу, что собеседник меня не слушает, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.
- **Верно:** Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос — задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.
- **Верно:** Когда ко мне некорректно обращаются, я раздражаюсь и не хочу больше общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь, постараюсь быть более терпимой.
- **Верно:** В данной ситуации меня расстроило такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
- **Верно:** Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.



Выгоды от использования техники "я-высказываний"

- Тот, кто освоил технику "я-высказываний", получает следующие возможности:
- Прямо заявлять о собственных интересах как в деловых отношениях, так и в личных.
- Понижать уровень своего эмоционального напряжения.
- Вести себя более уверенно, естественно, задавать нужный характер общения.
- Противостоять давлению и манипуляциям. Сохранять чувство собственного достоинства.
- Ставить партнера в ситуацию ответственного выбора.
- Конструктивно разрешать противоречия и конфликты.



Схема "я-высказывания"

- **Описание ситуации, вызвавшей напряжение:** *Когда я вижу, что ты...; Когда это происходит...; Когда я сталкиваюсь с тем, что...*
- **Точное называние своего чувства:** *Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.); Я не знаю, как реагировать...; У меня возникает проблема...*
- **Называние причин:** *Потому что... ; в связи с тем, что...*

Технология "я-высказывания" (по 5 шагам)

- **1 шаг. Факты.** Называются только факты, произошедшие в реальности, т.е. то, что произошло по факту.
 - *Например:* «Когда ты сказал мне, что я подоался в школе, я расстроилась».
- **2 шаг. Чувства.** Выражение чувств, касающихся этого факта. "Я чувствую..."
 - *Например:* «При этом я почувствовала обиду. Я обиделась». Телесные ощущения. (Можно рассказать и о них — смотрите по ситуации) Выражение телесных ощущений, касающихся этих чувств. "Я ощущаю..."
- **3 шаг. Мысли.** Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации, идеи. "Я думаю", "Я предполагаю", "Мне кажется" и др..
 - *Например:* «Я думаю, что ты меня не любишь, и что тебе нет до меня дела». Если на этом шаге замечаете, что захлестывают чувства, то возвращайтесь ко 2-у шагу.
- **4 шаг. Желания.** Здесь высказываются любые желания, возможно мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека.
 - *Например:* «И я хочу тебя попросить, чтобы ты больше не нарушал дисциплину. Не ввязывался в драки. А вел себя как воспитанный человек. Ведь любой конфликт можно решить мирно». Этот шаг помогает в улаживании конфликтов, в установлении отношений. Здесь также возможно возвращение ко 2-у шагу, то есть к чувствам, которые Вы испытываете.
- **5 шаг. Намерения.** Высказывание того, что собираешься делать и как, в связи с произошедшим фактом. "Я собираюсь", "Я буду", "Я не буду".
 - *Например:* "А я буду стараться не говорить тебе постоянно о том, что ты меня не любишь". 5-й шаг применяется не всегда, а в зависимости от ситуации. Иногда достаточно лишь 4-х шагов. Тем не менее, нельзя пропускать никакой из 4-х шагов или менять их местами.



- Использование техники Я-высказывания требует определенного опыта, поскольку не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, однако со временем это будет получаться все лучше и лучше.
- Техника Я-высказывания не заставляет партнера защищаться, а, напротив, приглашает его к диалогу, дает возможность высказать свое мнение и сохранить взаимное уважение.

Другие техники в работе с агрессивными детьми

- Исследование обучающимися своих чувств и эмоций через проектную деятельность в рамках работы сенсорной комнаты.

Эмоции и чувства играют важную роль в жизни детей



Сказкотерапия, песочная терапия



Песочная терапия





Фрактальное рисование



Различные виды арт терапии

Иллюстрации к рассказу А. П. Платонова «Неизвестный цветок»



Вывод

Все представленные техники и методики по профилактике и коррекции агрессивного поведения, давно используются в практике педагогов-психологов.

Но мне хотелось показать, что у каждого есть своя изюминка, свое видение в работе с той или иной методикой, и именно творческий подход и индивидуальность каждого специалиста открывает все новые и новые грани в работе педагога-психолога.

Спасибо за внимание!