

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

# Детская агрессивность

*Методические рекомендации для педагогов*



Воронеж

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

# Детская агрессивность

*Методические рекомендации для педагогов*

Воронеж

**Детская агрессивность:** методические рекомендации для педагогов. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2018. – 69 с.

© ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»  
г. Воронеж, ул. Славы, 13 а,  
тел.: 8 (473) 234-37-20,  
***<http://stoppav.ru/>***

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Проблема агрессивности детей и подростков и ее решение ...	7
Психологическая коррекция агрессивного поведения детей..	10
Работа психолога с родителями и педагогами.....	37
Родительские собрания.....	42
Приложение.....	62

## ВВЕДЕНИЕ

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе, волнующих не только педагогов, но и родителей. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и пр. Обычно с усвоением правил и норм поведения эти непосредственные проявления детской агрессивности уступают место просоциальным формам поведения.

Однако у определенной категории детей агрессия не только сохраняется, но и развивается, трансформируясь в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал ребенка, сужаются возможности полноценного общения, деформируется его личностное развитие. Агрессивный ребенок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе.

Актуальность выбранной темы определяется также важным значением агрессивности в структуре личности ребенка, её влиянием на формирование тех или иных форм поведения, конструктивных, социально одобряемых, либо, напротив, разрушительных, придающих поступкам асоциальный характер.

В последние годы научный интерес к проблемам детской агрессивности существенно возрос. Учеными разных направлений предлагаются различные подходы к определению сущности агрессивного поведения, его психологических механизмов. При всем многообразии трактовок этого явления агрессивность в общих чертах понимается как целенаправленное нанесение физического или психического ущерба другому лицу.

Исследования и многолетние наблюдения показывают, что агрессивность, сложившаяся в детстве, сохраняется на протяжении дальнейшей жизни человека.

В большинстве случаев агрессивные действия детей имеют инструментальный, или реактивный, характер. В то же

время у отдельных детей наблюдаются агрессивные действия, не имеющие какой-либо цели и направленные исключительно на причинение вреда другому.

Проявление агрессии в детских и учебных заведениях является проблемой, которая все больше волнует педагогов и родителей. Интерес к заявленной теме определяется нарастающим вниманием к ней со стороны исследователей самых разных специальностей (педагоги, психологи, социальные работники и др.) отражая тем самым социальные запросы общества, испытывающего на себе возросшее воздействие насилия и жестокости.

Сегодня уже невозможно представить себе информационное пространство (интернет, телевиденье, печатные СМИ), где не было бы ни одного сообщения о каком-либо акте агрессии или насилия. Статистика красноречиво свидетельствует о том, с какой частотой дети ранят и убивают друг друга, причиняют боль и страдания своим близким.

И в настоящее время мы встречаемся в школе со значительным числом агрессивных подростков-школьников, не отвечающих своим поведением требованиям, которые к ним предъявляют школа и общество. В условиях массовой общеобразовательной школы проблема агрессивного поведения подростков становится не только одной из важных, но и поистине судьбоносной. От ее успешного разрешения в прямом смысле зависит судьба многих школьников и душевное благополучие их родителей.

Современные педагоги и ответственные родители, овладев знаниями особенностей развития детей и подростков, проявляющих агрессивное поведение, доступными технологиями диагностической, профилактической и коррекционной работы, в состоянии оказать детям необходимую помощь.

## ПРОБЛЕМА АГРЕССИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И ЕЕ РЕШЕНИЕ

Агрессия (лат. aggressio – нападение) – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Цель агрессии – причинение вреда окружающим (людям, животным, имуществу).

***Необходимо разграничивать понятия «агрессия» и «агрессивность».*** Агрессия – это поведение (индивидуальное или коллективное), направленное на нанесение физического, либо психологического вреда или ущерба. Агрессивность – относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное.

Существуют различные точки зрения по вопросу природы агрессивности:

- агрессивность – врожденное, инстинктивное свойство человека;
- агрессивность – поведенческая реакция на фрустрацию;
- агрессивность – характеристика поведения, формирующаяся в результате научения.

В силу своей устойчивости и вхождения в структуру личности, агрессивность способна предопределять общую тенденцию поведения.

### **Виды агрессивного поведения**

#### **1. Физическая и вербальная**

Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица или объекта; вербальная – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятья, ругань);

## 2. Прямая или косвенная

Прямая агрессия непосредственно направленная на человека, направленность косвенной агрессии скрывается или не осознается самим субъектом агрессии (злые сплетни, шутки и т. п.).

## 3. Внешняя агрессия и аутоагрессия

Внешняя агрессия направлена на окружающих, внутренняя – на себя (самообвинение, самоунижение, нанесение себе телесных повреждений вплоть до самоубийства).

## 4. Защитная или провоцирующая

Защитная – агрессия в ответ на чьи-то агрессивные (или кажущиеся агрессивными) действия. Провоцирующая агрессия – первое проявление агрессии, "первая атака".

## 5. Враждебная и инструментальная

Источником "враждебной" агрессии является гнев, и её конечная цель – причинить вред. Если же причинение вреда не самоцель, а лишь средство достижения какой-либо другой цели, то это "инструментальная" агрессия.

***Становление агрессивного поведения – сложный и многогранный процесс, в котором действует множество факторов, как биологических, так и социальных.***

По результатам наблюдения за поведением ребенка в различных ситуациях, а также в процессе бесед с родителями и педагогами удалось выявить круг причин, провоцирующих агрессивность с раннего возраста:

### 1. Органические:

- минимальная мозговая дисфункция;
- травмы и инфекционные поражения головного мозга и т.д.

### 2. Наследственные:

- психопатоподобное, аффективно-возбудимое поведение родителей или родственников;
- наличие выраженной тревожности и гиперактивности у ребенка и др.

### 3. Социально-бытовые:

#### а) Неблагоприятные условия воспитания в семье:

- агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях;
- непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения;
- неоправданно жесткий родительский контроль;
- насилие в семье;
- конфликты между родителями;
- неприятие ребенка (безразличие, нетерпимость к факту существования ребенка).

#### б) Неблагоприятная обстановка в школе:

- конфликты с одноклассниками;
- педагогически некомпетентное поведение педагогов;
- чрезмерно высокая учебная нагрузка.

### 4. Ситуативные:

- ответная агрессивность на присутствие новых взрослых или сверстников;
- чувствительность к оценке, осуждению, порицанию;
- введение ограничений в поведение ребенка;
- переутомление;
- новизна, увеличивающая тревогу.

## **Как распознать агрессию у ребенка?**

Дошкольников можно назвать агрессивными, если они:

- Часто теряют контроль над собой;
- Часто спорят и ссорятся с окружающими;
- Отказываются выполнять просьбы взрослых;
- Могут намеренно вызывать у других чувство злости и раздражения;

- Обвиняют других в своих ошибках и неудачах (могут выливать свой гнев на неодушевленных вещах);
- Часто испытывают чувство злости, гнева и зависти;
- Не способны забыть об обиде, не отплатив должным образом;
- Становятся недоверчивыми и раздражительными.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ**

### **Основные направления коррекционной работы**

Для того чтобы результат работы с агрессивным ребенком был устойчивым, необходимо, чтобы коррекция носила не эпизодический, а системный, комплексный характер, предусматривающий проработку каждой характерологической особенности данного ребенка. В противном случае эффект от коррекционной работы будет нестойким.

<b>Характерологические особенности ребенка</b>	<b>Направления коррекционной работы</b>	<b>Методы и техники терапевтического воздействия</b>
1. Высокий уровень личностной тревожности. Сверхчувствительность к негативному отношению к себе. Восприятие большого числа ситуаций как угрожающих	Снижение уровня личностной тревожности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- релаксационные техники: глубокое дыхание, визуальные образы, мышечная релаксация, свободное движение под музыку;</li> <li>- работа со страхами;</li> <li>- ролевые игры</li> </ul>
2. Слабое осознание собственного эмоционального мира. Низкий уровень эмпатии	Формирование осознания собственных эмоций, а также чувств других людей, развитие эмпатии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с фотографиями, отражающими различные эмоциональные состояния;</li> <li>- придумывание историй, раскрывающих причину эмоционального состояния (желательно раскрыть несколько причин);</li> <li>- рисование, лепка эмоций;</li> <li>- пластическое изображение</li> </ul>

		<p>эмоций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с эмоциями через сенсорные каналы;</li> <li>- изображение различных предметов и явлений природы, придумывание рассказов от лица этих предметов и явлений;</li> <li>- разыгрывание сценок (этиодов), отражающих различные эмоциональные состояния;</li> <li>- методика - «я грустный (радостный и т.д.), когда...»</li> <li>- ролевые игры, отражающие проблемную ситуацию, где «агрессор» проигрывает роль «жертвы»</li> </ul>
<p>3. Неадекватная (чаще низкая) самооценка. Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих</p>	<p>Развитие позитивной самооценки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения, направленные на позитивное восприятие образа «Я», активизацию самосознания, актуализацию «Я-состояний»;</li> <li>- разработка системы поощрений и наград за имеющиеся и возможные успехи («альбом успехов», медали, аплодисменты и т.п.);</li> <li>- включение ребенка в работу различных (по интересам) секций, студий, кружков</li> </ul>
<p>4. Эмоциональное «Застревание» на той ситуации, которая происходит сейчас. Неумение предвидеть последствия своих действий</p>	<p>Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка отреагированию своего гнева приемлемым способом, а также на отреагирование всей ситуации в целом</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выражение гнева безопасным способом во внешнем плане (канализация агрессии);</li> <li>- пластическое выражение гнева, отреагирование гнева через движения;</li> <li>- многократное (более 100 раз) повторение деструктивного действия безопасным для себя и окружающих способом;</li> <li>- рисование гнева, а также лепка гнева из пластилина или глины, обсуждение (если ребенок хочет), в каких ситуациях от испытывает такой гнев;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- «письма гнева»;</li> <li>- «галерея негативных портретов»;</li> <li>- использование приемов арт-терапии, гештальт-терапии, эмоционально-образной терапии в целях более полного отреагирования чувств и их позитивной трансформации</li> </ul>
5. Слабый контроль над своими эмоциями	Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка управлению своим гневом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- релаксационные техники – мышечная релаксация + глубокое дыхание + визуализация ситуации;</li> <li>- перевод деструктивных действий в вербальный план («остановись и подумай, что ты хочешь сделать»);</li> <li>- ввод правила: «посчитай до, 10 прежде чем перейдешь к действию»;</li> <li>- ролевая игра, включающая в себя провоцирующую ситуацию для наработки навыков контроля;</li> <li>- сочинение рассказа от имени своего гнева с последующим отражением этого чувства в движениях;</li> <li>- осознание своего гнева через сенсорные каналы (на что похож твой гнев? какой он на цвет, на слух, на вкус, на ощупь?); осознание своего гнева через телесные ощущения (сокращения мышц лица, шеи, рук, грудной клетки, живота, которые могут вызвать боль)</li> </ul>
6. Ограниченный набор поведенческих реакций на проблемную ситуацию, демонстрация деструктивного поведения	Поведенческая терапия, направленная на расширение спектра поведенческих реакций в проблемной ситуации и снятие деструктивных	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с картинками, отражающими проблемные ситуации (придумывание различных вариантов рассказов по картинке);</li> <li>- разыгрывание сцен, отражающих вымышленные конфликтные ситуации;</li> <li>- использование игр, включающих в себя элементы</li> </ul>

	<p>элементов в поведении</p>	<p>соперничества;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование игр, направленных на сотрудничество;</li> <li>- разбор вместе с ребенком последствий различных поведенческих реакций на проблемную ситуацию, выбор позитивной и закрепление ее в ролевой игре;</li> <li>- введение на занятиях определенных правил поведения с использованием системы поощрений и привилегий в случае их соблюдения (награды, призы, медали, аплодисменты и т.п.);</li> <li>- ведение ребенком блокнотика в целях обучения самонаблюдению и контролю над поведением;</li> <li>- ведение ребенком вместе с учителями (родителями) карты поведения, содержащей личные правила поведения для конкретного ребенка (например, «держи руки при себе», «говори уважительно со старшими») с использованием наград и поощрений в случае соблюдения этих правил;</li> <li>- включение ребенка в спортивные командные игры (каналлизация агрессии, взаимодействие в коллективе, соблюдение определенных правил)</li> </ul>
<p>7. Работа с родителями и педагогами</p>	<p>Консультативная и коррекционная работа с родителями и учителями, направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информирование педагогов и родителей об индивидуально-психологических особенностях агрессивного ребенка;</li> <li>- обучение распознаванию собственных негативных эмоциональных состояний, возникающих при общении с агрессивными детьми, а также приемам регуляции</li> </ul>

	поведения у детей	психического равновесия; - обучение учителей и родителей навыкам «ненасильственного» общения - «активное» слушание; исключение оценочности в общении; высказывание «Я-сообщений» вместо «Ты-сообщений», исключение угроз и приказов, работа с интонацией; - отработка навыков позитивного взаимодействия с агрессивными детьми через ролевую игру; - помощь семье в плане выработки единых требований и правил воспитания; - отказ от наказаний как основного метода воспитания, переход к методам убеждения и поощрения; - включение ребенка в работу различных (по интересам) секций, кружков, студий
--	-------------------	--

Количество занятий с агрессивными детьми должно быть не менее 1-2 раз в неделю. Продолжительность занятий с детьми старшего дошкольного возраста – не более 40 минут, младшего школьного возраста – не более 60 минут. Коррекционные занятия с подростками могут проводиться в течение 1-1,5 часов.

### **Принципы коррекционной работы**

Агрессивные дети – это та категория детей, которая наиболее осуждается и отвергается взрослыми. Непонимание и незнание причин агрессивного поведения приводит к тому, что агрессивные дети вызывают у взрослых открытую неприязнь и неприятие в целом.

Взаимодействие со взрослым, готовым понять и принять его, дает агрессивному ребенку бесценный опыт (возможно, первый в его жизни), что взрослые бывают разные, а мир не

только плох, что может положительно сказаться на базовом доверии ребенка к людям и миру в целом.

При работе с агрессивным ребенком психологу важно с уважением относиться к его внутренним проблемам. Агрессивным детям необходимо положительное внимание со стороны взрослого к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций и с которыми самостоятельно они не в состоянии справиться. За агрессивным поведением, как правило, прячется боль, разочарование, отверженность. ***Агрессия – это реакция на «неудовлетворение базисных психологических потребностей в любви, уважении, принятии и нужности другому человеку»*** (Гиппенрейтер, 1997).

Без положительного внимания и принятия личности ребенка со стороны психолога вся коррекционная работа будет обречена на неудачу, так как ребенок, скорее всего, потеряет доверие к психологу и будет сопротивляться дальнейшей работе.

***Коррекция агрессивного поведения должна носить системный, комплексный характер, предусматривать проработку каждой характерологической особенности данного ребенка.***

По Т.П. Смирновой существует шесть ключевых направлений, в рамках которых необходимо строить коррекционную работу:

1. снижение уровня личностной тревожности.
2. формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии.
3. развитие позитивной самооценки.
4. обучение ребенка отреагированию (выражению) своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативной ситуации в целом.

5. обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом, развитие контроля над деструктивными эмоциями.

6. обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, снятие деструктивных элементов в поведении.

*Задачи психокоррекционной работы* с агрессивными детьми:

1. развитие умения понимать состояние другого человека;
2. развивать умения выразить свои эмоции в социально приемлемой форме
3. обучать способам снижения напряжения;
4. развивать навыки общения;
5. формировать позитивное самовосприятие на основе личностных достижений.

Существуют специальные упражнения, направленные на обучение ребенка приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности, а также на отреагирование негативной ситуации в целом.

Для первой стадии отреагирования гнева наиболее эффективными и широко используемыми психологами в работе с детьми являются следующие методы и способы:

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топтать ногами;
- громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- пинать ногой подушку или консервную банку (из-под «Пепси», «Спрайта» и т. п.);
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- втирать пластилин в картонку или бумагу;
- использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут (в домашних ситуациях).

### ***Примера упражнения:***

#### «Письма гнева» (для детей старше 9 лет)

Психолог просит ребенка подумать о том человеке, который вызывает у него злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особенно остро.

Психолог просит ребенка написать письмо этому человеку (чаще это один из родителей или оба родителя, одноклассник, педагог).

Пусть в этом письме ребенок честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, когда слышит упреки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ.

Важно, чтобы ребенок полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (предупредите ребенка, что кроме него это письмо никто никогда не увидит и не прочтет).

После того, как ребенок напишет письмо, его спрашивают, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т. п. Важно не предлагать ребенку варианты действий, а услышать его желание. Часто дети хотят уничтожить письмо, символически освобождаясь от негативного чувства.

Необходимо обсудить с ребенком:

- трудно ли ему было писать письмо;
- все ли он высказал или что-то осталось невысказанным;
- изменилось ли его состояние после написания письма.

#### Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через движение (можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Психолог просит детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем просит их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева.

Психолог просит их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные.

Затем просит их встать (если они сидели) и начать совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Психолог обсуждает с детьми:

- легко ли было выполнить упражнение;
- в чем они испытывали затруднение;
- что они чувствовали во время выполнения упражнения;
- изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

Рисование собственного гнева (лепка гнева из пластилина, глины; выполняется индивидуально)

Для выполнения упражнения понадобятся листы бумаги для рисования, цветные мелки, фломастеры (пластилин, глина).

Психолог просит ребенка подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с его стороны.

Психолог просит ребенка отметить, в каких частях (части) тела он максимально ощущает свой гнев. Обсуждает это с ребенком.

Когда ребенок будет рассказывать о своих ощущениях, его спрашивают: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка или слепить свой гнев из пластилина?»

Важно обсудить с ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

- что изображено на рисунке;
- что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;

- может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);

- изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой рисунок.

Далее ребенка спрашивают, что ему хочется сделать с этим рисунком.

Т. П. Смирнова отметила, что некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут и выбрасывают, кто-то бьет по нему, но большинство детей говорят, что их «рисунок уже стал другим». В этом случае стоит попросить ребенка изобразить измененный вариант и также обсудить его с ребенком:

- что он чувствует, когда рисует новый вариант;

- может ли он поговорить от лица нового рисунка;

- каким стало его состояние теперь.

Т. П. Смирнова пишет (по И. Фурманову), что часто дети в ходе рисования (лепки) своего гнева (ярости, агрессии) начинают высказывать все, что они думают по поводу своей ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а следовательно, позитивному изменению их эмоционального состояния в целом.

### **Игровая коррекция агрессивного поведения у дошкольников и младших школьников**

По коррекции агрессивности и агрессивного поведения необходимо вести специальную терпеливую и систематическую работу в четырех направлениях:

1. работать с гневом – обучать ребенка общепринятым и неопасным для окружающих способам выражения своего гнева;

2. обучать самоконтролю – вырабатывать у ребенка навыки владения собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева или тревожность;

3. работать с чувствами – учить осознавать собственные эмоции и эмоции других людей, формировать способность к сопереживанию, сочувствию, доверию окружающим;
4. прививать конструктивные навыки общения – обучать адекватным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, способам выхода из конфликта.

### **1. Работа с гневом и обучение самоконтролю**

#### **«Недружеский шарж»**

Этот игровой прием поможет вашему ребенку более достойно выйти из ситуации, когда он сильно рассержен и «выливает» свои чувства на того, кто его обидел, крича, обзываясь, толкаясь и т. п. Постарайтесь увести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его так разозлил. Теперь можно предложить ему нарисовать карикатуру на этого человека. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким видит в данный момент, дайте ему бумагу и карандаши. В процессе рисования постарайтесь не одергивать ребенка и не смягчать то, что он рисует и что он при этом говорит. Просто будьте рядом и не осуждайте. Вы также можете показать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех ругательных слов, которые при рисовании говорятся в его адрес). Для этого вы можете отразить его чувства словами типа: «Я вижу, ты сильно разозлился на Колю» или «Действительно очень обидно, когда тебя не понимают и подозревают» и т. п. Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя сейчас чувствует и что ему хочется сделать с этим «недружеским шаржем» (пусть ребенок совершит это в действительности). Примечание. Когда Вы

будете проводить этот игровой прием, не смущайтесь «негуманностью» и «некультурностью» происходящего. Помните, что это всего лишь игра, и чем больше негативных эмоций в ней сумеет выплеснуть ребенок, тем меньше разрушительных действий ему захочется совершить в общении с реальным человеком. Напротив, порадитесь сами и выразите гордость за успехи ребенка, если он смог таким образом избежать драки или крупной ссоры.

### «Мешочек криков»

Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом. Так, 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. Так называемый «мешочек криков» Вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в «баночку криков» или даже «кастрюлю криков», желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

### «Листок гнева»

Вы наверняка уже встречались с печатными вариантами такого листа, на котором изображено какое-нибудь чудовище в приступе гнева или вообще-то доброе существо, типа утки, которая пытается в гневе молотком разбить компьютер. Зрительный образ гнева сопровождается такой инструкцией по применению: «В случае припадка ярости скомкать и швырнуть в угол!». Однако это способ поведения скорее взрослых, детям же просто один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им 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 мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорное ведро. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении. «Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, 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 (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

### «Подушка для пинаний»

Этот игровой способ справиться с гневом особенно необходим тем детям, которые, разозлясь, склонны реагировать прежде всего физически (сразу дерутся, толкаются, отнимают, а не кричат и не обзываются, не пытаются отомстить позже за свое бездействие сейчас).

Заведите такому ребенку дома (а можно сделать второй вариант и для детского сада или школы) подушку для пинаний. Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации. Аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева не только детям, но и взрослым.

### «Рубка дров»

Эту игру особенно хорошо проводить после того, как ребенок долго занимался сидячей работой. Она поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости. Поинтересуйтесь у ребенка, знает ли он, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут чурбан? Чтобы у вас обоих возникла завершенная картина этой физической работы, попросите ребенка изобразить, как происходит сам процесс. Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Пусть Ваш маленький дровосек рубит дрова, не жалея сил. Посоветуйте ему выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемому чурбану. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например, говорить «Ха!». Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например, плотно свернутый рулон из бумаги или газеты.

### Если же Вы находитесь на природе, то...

можно помочь ребенку выразить свой гнев и прийти в спокойное состояние, используя свойства воды, глины и песка. Так, когда ребенок лепит фигурку обидчика из глины, он

испытывает ощущение контроля ситуации: он может ее создать, сплющить, растоптать и, при желании, снова восстановить. Эти приемы можно применять и в домашних условиях, используя пластилин. Игры с песком также привлекательны для детей своей «обратимостью». Можно глубоко закопать фигурку, символизирующую обидчика или гнев самого ребенка, попрыгать сверху, полить водой, наложить камней, а когда гнев утихнет, ее снова можно откопать, почистить и использовать в других играх. Кроме того, работа с сыпучим песком и податливой глиной сама по себе успокаивает ребенка, он больше сосредоточивается на своих тактильных ощущениях, переключается с одних внешних раздражителей на другие.

Также хорошо использовать воду для снятия напряженности и агрессивности детей. Кроме отлично действующего в этом случае плавание, можно применять игры с водой. Например, устроить гонки кораблей. Каждый участник должен подгонять свой корабль, дуя на него из трубочки и не дотрагиваясь руками. Можно придумать что-то вроде водного бильярда, сбивая плавающие пластмассовые или резиновые шарики с помощью других шаров. Также хороши варианты «водной войны», например обливания из брызгалок, сбивание плавающих кораблей противника струей воды и т. п. Словом, любые интересные занятия с водой годятся для снижения агрессивности, недаром «ушат холодной воды» издревле считался эффективным способом усмирения разбушевавшихся взрослых. Но при работе с детьми во все «водные процедуры» лучше внести элемент игры.

### «Прикосновение»

Эта игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение, повысит его тактильную восприимчивость. Подготовьте предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т. д. Положите их на стол перед

ребенком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к его руке. Можно также прикасаться к щеке, шее, колену. В любом случае касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

#### «Солдат и тряпичная кукла»

Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, — вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только Вы скажете слово «солдат». После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - «тряпичная кукла». Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д. Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда Вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

#### «Насос и мяч»

Если ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как ненадутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса «мяч» становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что Вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и

посетуйте на то, что Вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда Вы это сделаете, «мяч» сдуется настолько, что даже упадет на пол. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

### «Шалтай-Болтай»

Чтобы дети лучше вошли в роль – вспомните стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. Пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда Вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии. Чередование быстрых, энергичных движений с расслаблением и покоем очень полезно для агрессивного ребенка, так как в этой игре он получает определенное удовольствие от расслабленного падения на пол, а значит, от покоя. Чтобы добиться максимального расслабления, повторите игру несколько раз подряд. Чтобы она не наскучила, можно читать стихотворение

в разном темпе, а ребенок соответственно будет замедлять или ускорять свои движения.

## **2. Обучение навыкам самоконтроля**

Для того чтобы помочь ребенку овладеть навыками самоконтроля, необходимо, прежде всего, научить его осознавать и понимать свои чувства, оценивать ситуацию общения и прогнозировать варианты ее развития. Это непростая задача, так как агрессивные дети привыкли действовать импульсивно. Поэтому любой отсроченный во времени и обдуманый вариант поведения можно считать определенным достижением. Для выработки такого умения сдерживать сиюминутные импульсы, вы можете использовать следующие игровые приемы.

### **«Сигналы гнева»**

В эту игру (в полном объеме) Вы будете играть с ребенком только один раз, в дальнейшем используя ее сокращенный вариант. Она направлена на осознание ребенком своего гнева через телесные ощущения. Пусть ребенок вспомнит какую-нибудь ситуацию, в которой он очень сильно злился, готов был убить обидчика. Спросите его, как его гнев давал о себе знать до драки? Возможно, этот вопрос поставит ребенка в тупик, тогда помогите ему, объяснив, что все чувства так или иначе влияют на наше тело. Когда человек обижен и злится, он может ощущать, как сжимаются его кулаки, кровь приливает к лицу, комок подступает к горлу, становится трудно дышать, напрягаются мышцы лица, живота и т. п. Это и есть сигналы гнева. Он предупреждает нас о своем росте. Если мы игнорируем эти предупредительные знаки, то в какой-то неожиданный для нас момент он резко выплескивается наружу в виде действий, за которые потом может быть стыдно. Если же мы вовремя заметим его сигналы, то мы сможем управлять этим сильным чувством (а не наоборот, как это случается с ребенком, когда гнев управляет им). После того как будет

проведена эта разъяснительная работа и выявлены сигналы гнева, свойственные именно вашему ребенку, постарайтесь сделать эту игру актуальной. Как только Вы заметите, что ребенок начинает сердиться, спросите его, какие сигналы ему подает чувство. Соответственно, какое это чувство? Что оно может заставить тебя сделать? Какие это будет иметь последствия? Пока все это еще не началось, и ты не уловил сигнал вовремя, что можно сделать, чтобы избежать неприятностей? Обсудите с ребенком конкретные способы, выхода из конкретной ситуации. Например, можно было встать и уйти или промолчать, а не поддаваться на явную провокацию, чтобы не доставлять радости ожидающим этого, и т. п. Чтобы эта игра принесла результаты, ее нужно проводить систематически, причем она требует от самих взрослых внимательности и чуткости, а также находчивости в принятии возможных способов решений различных проблем.

#### «Гнев на сцене»

Этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства. Когда Ваш ребенок злится (или только что испытал злость), предложите ему представить, как выглядел бы его гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, — монстра, человека, животного, а может быть, бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь — горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене? При желании ребенок может нарисовать образ своего гнева, а еще лучше, войти в роль этого актера и изобразить гнев «от первого лица», выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с такой громкостью и интонациями, как считает нужным. Спросите ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть он покажет Вам весь спектакль. Позитивным моментом в этой

игре является возможность совмещения ребенком ролей режиссера и актера, играющего гнев, то есть, получая возможность выплеснуть гнев, он в то же время имеет возможность руководить им и в конце концов «убрать» его со сцены. Для ребят постарше задание можно усложнить, попросив их придумать, как вел бы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым Вы натолкнете ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются.

#### «Посчитал до десяти я и решил...»

По сути, это правило, которого должен придерживаться ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудите с детьми, как изменились его (ее) мысли и желания после «успокоительного» счета. Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности? Помогите ребенку освоить такой «взрослый» стиль мышления, который он позже сможет использовать самостоятельно.

### **3. Работать с чувствами**

#### «Знайки чувств»

Спросите ребенка, много ли он знает чувств. Если ему кажется, что много, предложите ему сыграть в такую игру. Это будет конкурс знатоков чувств. Возьмите мяч и начните передавать его по кругу (можно играть вдвоем с ребенком или пригласить поучаствовать и других членов семьи, что будет не

только интересно, но и показательно в плане их знаний и интереса к внутреннему миру). Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру. Оставшийся - самый большой знаток чувств в Вашей семье! Можно установить для него какой-нибудь приз, например, самый вкусный кусок пирога за ужином (или еще какое-нибудь семейное удовольствие). Чтобы пользы от игры было больше, а проигрыш ребенка не был обидным, предупредите, что это первый тур, а через какое-то время игру можно повторить, причем приз будет еще лучше. Этим вы создадите у ребенка настрой на запоминание называемых слов, что поможет ему выиграть в дальнейшем. С этой игры хорошо начинать цикл занятий, направленных на обогащение эмоциональной сферы ребенка, развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей. Так как чтобы говорить о новой для него сфере, понадобятся новые слова, которые он, может быть, и слышал, но не использовал до сих пор. В этой игре у него появится опыт их употребления.

#### «Отгадай, что я почувствовал?»

Если вы уже поиграли (и не раз) в предыдущую игру, то наверняка ребенок уже знает названия хотя бы основных эмоций. Но это еще не значит, что он правильно понимает их суть. Проверить это (а при необходимости и подкорректировать) поможет данная игра. В ней две основные роли: водящего и игрока (игроков может быть несколько). Водящий должен загадать какое-то чувство, вспомнить историю, когда это чувство возникало у него, или придумать историю о ком-то другом, переживающем похожее состояние. При этом он должен рассказать свою историю так, чтобы не назвать случайно само чувство. Закончить рассказ нужно предложением: «Тогда я почувствовал...» — и сделать паузу. Тогда игрок пробует отгадать, что же мог чувствовать человек,

попавший в такую ситуацию. Рассказы лучше делать небольшие, например, такие: «Пришла я раз из магазина, выложила продукты и поняла, что среди них нет масла. Вероятно, я забыла его на прилавке, когда убирала все в пакет. Посмотрела на часы - магазин уже закрывается. А так хотелось пожарить картошку! Тогда я почувствовала...» (Самый точный ответ в этом примере - «досада», но могут иметь место и другие эмоции - грусть или злость на себя.) Лучше, чтобы начинал водить взрослый, показывая детям на примере, какими могут быть рассказы (не слишком длинные и не очень сложные). Если же ребенок угадал чувство персонажа, о котором идет речь, то можно предложить ему стать водящим и придумать свою историю. Слушайте внимательно эти истории - возможно, в обычной беседе ребенок не рассказал бы о своих скрытых переживаниях.

### «Страна чувств»

Теперь, когда ребенок знает и названия эмоций, и какие ощущения за ними стоят, можно перейти к зримым образам чувств и применению творчества в работе с ними. Вспомните с ребенком еще раз, какие чувства вы знаете. Запишите названия эмоций, которые вам вспоминаются, на отдельных листах бумаги. А теперь предложите ребенку представить, как выглядят эти «жители внутреннего мира»? Пусть он нарисует портрет каждого на листе с соответствующим названием. Процесс создания таких образов очень интересен и показателен. Обратите внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Особенно информативным может быть следующее дополнение к нарисованному портрету. Предложите юному художнику изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся. Возможно, в новых образах вы увидите что-то схожее с жизнью самого ребенка. Полученные портреты лучше всего как-нибудь оформить. Можно создать из них «галерею чувств», развесив на стене, можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав

обложку. Главное, не выкидывайте их и не позволяйте им валяться где попало. Ведь это «жители внутреннего мира» Вашего сына или дочери, и только поэтому они заслуживают уважения и достойного обращения, а дети очень чувствительны к таким проявлениям родительского внимания! Работу по созданию такого альбома или галереи лучше проводить в несколько приемов (особенно с маленькими детьми), делая такие занятия систематическими и приступая к новым портретам на листах с надписью, сделанной в первый день этой долгой игры.

### «Чувства на сцене»

Эта игра аналогична игре «Гнев на сцене», только ролей может быть столько, сколько чувств. Так что есть где разгуляться режиссерской фантазии! Лучше эту игру, как и предыдущую, сделать систематически повторяющейся. Предлагайте в нее сыграть тогда, когда видите, что ребенок действительно испытывает какие-то эмоции. Например, когда он радуется, предложите ему рассказать и изобразить, как выглядела бы его радость на сцене. Фантазируйте вместе с ребенком, задавая дополнительные вопросы, например: «Каким был бы танец радости?» Если мальчик или девочка захотят его исполнить, вероятно, понадобится Ваша помощь в выборе музыкального сопровождения этого творческого процесса! Поэтому в коллекции ваших аудиокассет или дисков должны находиться мелодии с самым разным эмоциональным наполнением (от отчаяния и тревоги до радости и гордости).

Рассказы по фотографиям. Эта игра — очередная ступень в эмоциональном развитии ребенка, мостик от его интереса и внимания к собственному внутреннему миру к пониманию чужих эмоций и сопереживанию. Для того чтобы начать играть, вам понадобятся любые фотографии людей, отражающие их настроение. Их нетрудно подобрать, пролистав какие-нибудь журналы или просмотрев репродукции картин. Покажите ребенку одну из этих фотографий и попросите определить, какие чувства

испытывает человек на фото. Затем спросите, почему он так думает - пусть ребенок попробует словами выразить, на какие внешние признаки эмоций он обратил внимание. Можно также предложить ему пофантазировать, придумав, какие события в жизни изображаемого мужчины или женщины предшествовали этому моменту. В этой игре было бы хорошо использовать фотографии из вашего семейного альбома, так как после вымышленного рассказа ребенка вы смогли бы ему поведать, что именно произошло до момента съемок, и тем самым знакомить его с элементами семейной истории, дав возможность ощутить себя «причастным» к семейным событиям и переживаниям родственников. Однако использовать Ваши личные фотографии для данной игры будет интересно и полезно только в том случае, если они действительно отражают разное настроение, а не стандартные улыбки для камеры.

#### **4. Формирование конструктивных навыков общения**

Сложность этой части коррекционной программы работы с агрессивным ребенком состоит в том, что для отработки навыков общения нужны другие люди, которые будут участвовать в той же деятельности, что и ребенок. Хорошо, если в семье помимо ребенка, о котором мы говорим, имеются другие дети, но если это не так, то осуществить коммуникативные игры будет довольно сложно (ведь взрослый не может заменить «чужого сверстника», а наибольшее количество проблем возникает именно с ними).

##### **«Словарик добрых слов»**

Агрессивные дети часто страдают от бедного словарного запаса, вследствие чего даже при общении с симпатичными им людьми они часто употребляют привычные грубые выражения. Язык не только отражает наш внутренний мир, но и может влиять на него: вместе с появлением хороших слов наше внимание акцентируется на тех приятных качествах и

явлениях, которые они обозначают. Заведите с ребенком особый словарь. В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение – все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях. Так, на букву «Б» у вас могут быть записаны как слова, описывающие внешность: «блондин», «брюнет», «белокожий», «белокурый» и др., так и слова, относящиеся к описанию характера: «бескорыстный», «бережливый», «благородный», «беззащитный», «безотказный» и др. или описывающие деятельность человека в какой-то сфере: «безупречный», «безукоризненный», «блестящий» и пр. Если в голову вашему ребенку приходят слова типа «бестолковый» или «болтун», то обсудите с ним, что такие слова тоже есть в русском языке и мы их употребляем, но являются ли они приятными, хотел бы он услышать их в свой адрес? Если нет, то в словарики добрых слов им не место.

Мало составить вместе с ребенком такой словарик и, положив его на полку, ждать, когда же он заговорит, используя столь богатую лексику. Чтобы все эти слова действительно стали употребляться детьми в обычной речи, необходимо проводить систематическую работу. С этой целью, во-первых, хорошо «освежать» слова в памяти. Для этого можно либо использовать вариант игры «Слово – шаг» (когда игрок может сделать шаг вперед, назвав качество человека на определенную букву), либо время от времени задавать ребенку вопросы, содержащие определения какого-то свойства, но не называющие его (например: «Как можно назвать человека, который не может постоять за себя и не чувствует себя в безопасности?» Ответ: «Беззащитный.»). Во-вторых, нужно позаботиться о практике использования новых слов в каждодневной речи вашего сына или дочери. Для этого

старайтесь чаще обсуждать с ним героев фильмов и книг, анализировать их поступки, мотивы, решая, о каких чертах характера они свидетельствуют. Конечно, здесь Вам придется употреблять не только положительные характеристики, но постарайтесь показать ребенку, что даже в самом отрицательном герое (как и реальном человеке) можно найти какие-то хорошие черты, заслуживающие уважения.

### «Слепой и поводырь»

Эта игра даст ребенку опыт доверия окружающим, а именно этого обычно сильно не хватает агрессивным детям. Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым – ему завязывают глаза. Второй – его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением. Это «движение» Вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты. Задача проводника – аккуратно перевести слепого на другую сторону шоссе (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника – это научит его заботе и вниманию к другому человеку. Трудным может быть для детей объяснение со «слепым» человеком, так как фразы типа: «А теперь ставь ногу вот сюда» – ему ни о чем не говорят. Обычно ребенок осознает это через какое-то время и его общение со «слепым» в следующий раз уже будет более эффективным, так что полезно проводить такие игры не по одному разу. В этой игре «проводник» может контактировать со «слепым» разными способами: говорить о том, что нужно

делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу «слепого» на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можете чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя таким образом владение то вербальными (речевыми), то невербальными средствами общения. Если «слепой» норовит самостоятельно пройти весь путь, игнорируя помощь проводника, то в следующий тур постарайтесь ухудшить его ориентацию в пространстве, расставив по-другому препятствия и раскрутив на месте ребенка после того, как ему завязали глаза.

### «Пилот и диспетчер»

Узнайте у ребенка, как он представляет себе действия пилота в самолете: с помощью чего он ориентируется в пространстве? Как избегает столкновения с другими самолетами? На что полагается, если плохая видимость? Таким образом, Вы неминуемо придете к обсуждению работы диспетчера. Не трудно привести печальные примеры из жизни, когда неверные действия пилота, невнимательность диспетчера или просто их несогласованность в работе приводили к катастрофе. Поэтому бывает очень важно доверять другому человеку и выполнять его рекомендации, если у того информации больше, чем у тебя в данный момент. Сначала роль пилота будет играть ребенок. Завяжите ему глаза, это означает, что самолет попал в зону плохой видимости. Теперь придется юному пилоту полностью доверить свое благополучие диспетчеру, то есть вам (или другому члену семьи, исполняющему эту роль). Как и в предыдущей игре, расставьте в комнате различные преграды. В центре поставьте пилота. Диспетчер должен находиться от него на достаточном расстоянии и управлять действиями самолета «с земли», то есть исключительно словами. Так он может давать пошаговые инструкции типа: «Повернись немного вправо, сделай три небольших шага вперед. Так, еще чуть-чуть продвись вперед. Стоп» и т. д. Пилот, выполняя указания диспетчера, должен пролететь беспрепятственно по

комнате до указанного пункта назначения. Эта игра похожа на игру «Слепой и поводырь», но она несколько сложнее по выполнению, потому что помимо доверия ребенка ко второму игроку она предполагает умение ждать, находиться какое-то время в неизвестности. То есть Вашему ребенку в процессе игры придется преодолеть свою импульсивность и научиться доверять человеку «на расстоянии», не ощущая рядом «дружеского плеча» и руководствуясь только словесными указаниями. Так что если Вы предполагаете наличие сложностей с развитием этих качеств у ребенка, то не стоит переходить к этой игре.

## **РАБОТА ПСИХОЛОГА С РОДИТЕЛЯМИ И ПЕДАГОГАМИ**

На формирование агрессивных форм поведения детей сильное влияние оказывают условия семейного воспитания. Большинство детей с асоциальным типом поведения – это дети из семей с неустойчивым типом воспитания, с присущими данным семьям равнодушием к эмоциональному миру детей и их интересам, противоречивостью требований, жестокостью наказаний, а иногда и полным отсутствием запретов и ограничений со стороны родителей (попустительская позиция).

Также известно, что негативное поведение детей усиливается вследствие неблагоприятных взаимоотношений с педагогами, не обладающими навыками общения с «трудными» детьми. Непрекращающаяся конфронтация, затянувшиеся конфликты и взаимная эмоциональная неприязнь вызывают вербальную агрессию учащихся на педагогов и физическую агрессию на своих сверстников.

Опыт работы с агрессивными детьми и их семьями показывает, что родители агрессивных детей часто нуждаются

в психотерапевтической помощи, а также в приобретении навыков конструктивного взаимодействия с собственными детьми. Для этой цели последнее время разрабатываются и проводятся тренинги родительской эффективности, где родители посредством практических упражнений обучаются приемам позитивного общения со своими детьми.

Подобные тренинги проводятся и для педагогов, где с помощью ролевых игр и методов конфликтологии они приобретают эффективные способы и практические навыки коммуникации с агрессивными детьми.

Задача консультативной работы с педагогами и родителями, обозначаемая в рамках данного практического руководства, – это исключение таких факторов в общении взрослого с ребенком, которые могут провоцировать ребенка на ответное агрессивное поведение.

### **Факторы воспитания и стиля общения взрослых, способствующие агрессивному поведению детей**

Сформулируем основные факторы воспитания и стиля общения как со стороны родителей, так и педагогов, на которые дети реагируют наиболее остро и которые способствуют формированию наиболее устойчивого агрессивного поведения детей. В случае если ребенок избегает проявления открытой ответной агрессии со своей стороны, то эти же факторы поведения и стиля общения со стороны взрослого способствуют формированию у ребенка эмоциональной нестабильности, истероидности, крайней неуверенности в себе.

Факторы воспитания и стиля общения взрослых, провоцирующие детей на ответное агрессивное поведение и способствующие формированию негативных эмоциональных состояний детей:

1 - противоречивость требований к ребенку со стороны родителей, в результате чего у ребенка формируется оппозиционное отношение к внешнему окружению;

2 - собственные частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны;

3 - использование наказаний детей как способа отреагирования и разрядки взрослым собственных негативных эмоций (гнева, раздражения, злости, досады);

4 - негативный стиль общения с ребенком:

- *использования приказов, обвинений и угроз;*

- *постоянное использование «Ты-сообщений» («ты неправильно сделал...», «как ты смеешь так со мной разговаривать..?» и т.п.);*

- *вербальные оскорбления детей;*

- *игнорирование чувств ребенка, его желаний и интересов.*

*Данный стиль общения нацеливает ребенка на борьбу и мстительное поведение.*

Основная задача работы психолога с родителями и педагогами:

- переключить внимание взрослого с фиксации на негативном поведении ребенка на собственные неконтролируемые негативные эмоциональные состояния, так как умение взрослого владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения детей;

- необходимо также помочь педагогам и родителям овладеть приемами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся.

## Семья и агрессивный ребенок

Работая с агрессивными детьми, воспитатель или учитель 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 контакт с матерью или отцом установить не удастся. В таких случаях мы рекомендуем использовать наглядную информацию, которую можно разместить в уголке для родителей. Приведенная ниже таблица 5 может послужить примером такой информации.

Подобная таблица или другая наглядная информация может стать отправным пунктом для размышления родителей о своем ребенке, о причинах возникновения негативного поведения. А эти размышления, в свою очередь, возможно, приведут к сотрудничеству с воспитателями и с учителем.

*Стили родительского воспитания (в ответ на агрессивные действия ребенка)*

<b>Стратегия воспитания</b>	<b>Конкретные примеры стратегий</b>	<b>Стиль поведения ребенка</b>	<b>Почему ребенок так поступает</b>
Резкое подавление агрессивного поведения ребенка	“Прекрати!” “Не смей так говорить” Родители наказывают ребенка	Агрессивный (Ребенок может прекратить сейчас но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте)	Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения
Игнорирование агрессивных вспышек ребенка	Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают что ребенок еще мал	Агрессивный (Ребенок продолжает действовать агрессивно)	Ребенок думает, что делает все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера
Родители дают возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим	Если родители видят что ребенок разгневан они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как на до вести себя в определенных ситуациях	Скорее всего ребенок научится управлять своим гневом	Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со своих тактичных родителей

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. Кроме того, родители должны осознавать, какие последствия тех или иных дисциплинарных воздействий на ребенка ожидают их в ближайшем будущем и тогда, когда ребенок вступит в подростковый возраст.

### **Приемы эффективного, конструктивного взаимодействия родителей с детьми**

Общение с агрессивными детьми - это особая проблема, для разрешения которой требуются определенные навыки и умения, как со стороны родителей, так и педагогов.

Как уже отмечалось ранее, у агрессивного ребенка:

- слабо развит контроль над своими эмоциями;
- слабое осознание своих чувств и чувств других людей;
- низкий уровень эмпатии;

- ситуацию общения они воспринимают заранее настороженно и несколько преувеличивают ее опасность, т.е. они заранее настроены на борьбу.

Но позитивное, эффективное общение с агрессивным ребенком возможно, если взрослый обладает следующими навыками:

- говорит с ребенком о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я», языке «Я-сообщений»;
- «активно слушает» внутренний мир ребенка, мир его чувств;
- не оценивает личность ребенка, а говорит о нежелательных действиях ребенка;
- видит в словах и действиях ребенка позитивный настрой и благие намерения;
- обладает навыками саморегуляции своего эмоционального состояния.

*Психолог в индивидуальной или групповой работе с родителями и педагогами может представить им навыки конструктивного общения с детьми.*

Следующие практические приемы и упражнения являются тем рабочим инструментом, который психологи могут использовать в подобной работе.

Овладение языком «Я-высказывания» («Я-сообщения»)

## РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ

**Тема: Как вести себя с агрессивным ребенком?**

**Причины детской агрессивности**

*(родительское собрание)*

*Каждый может разозлиться - это легко.  
Но разозлиться настолько, насколько  
нужно и по той причине, по которой  
нужно, - это дано не каждому".*

*Аристотель*

**Задачи:** обсудить с родителями причины детской агрессии, её влияние на поведение на поведение ребёнка; помочь родителям в поиске путей преодоления агрессивного поведения ребёнка.

**Форма проведения:** круглый стол.

**Вопросы для обсуждения:** причины детской агрессивности, роль семьи в проявлении детской агрессивности, пути преодоления агрессивности ребенка, правила поведения с агрессивным ребёнком.

**Подготовительная работа:** анкетирование детей, подготовка анкет, памяток, советов, описания игр с детьми для родителей.

### Ход собрания

#### I. Вступительное слово учителя.

Уважаемые родители! Приглашаем вас к разговору на тему проявления детьми жестокости и агрессивности. Тема эта серьёзна и трудна и, поверьте, она не случайна. Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для врачей, педагогов и психологов, но и для общества в целом. Актуальность темы несомненна, поскольку число детей с таким поведением стремительно растёт. Это вызвано суммацией целого ряда неблагоприятных факторов:

- ухудшением социальных условий жизни детей;
- кризисом семейного воспитания;
- недостаточным вниманием школы к нервно-психическому состоянию детей;
- увеличением доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка.

Свою долю вносят и средства массовой информации, кино- и видеоиндустрия, регулярно пропагандирующие культ насилия.

## **II. Полезная информация.**

Агрессивное поведение – одно из весьма распространенных проявлений поведения детей, так как это наиболее быстрый и эффективный способ достижения цели.

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Психологи утверждают, что существуют два вида агрессии: инструментальная, которая проявляется человеком для достижения определённой цели, что очень часто выражается у младших детей и враждебная, направленная на то, чтобы причинить боль, она чаще свойственна старшим детям. Однако, уважаемые родители, не путайте агрессию с

настойчивостью. Настойчивость не допускает оскорблений, издевательства и т.д.

Агрессия может проявляться физически (драка, ударил и т.п.) и вербально (нарушение прав человека посредством оскорбления, унижения и т.п.).

Агрессивность – это свойство личности, выражающееся, по мнению А. А. Реан, в готовности к агрессии.

Выделяют множество факторов, влияющих на ее появление:

- а) стиль воспитания в семье (гипер- и гипоопека);
- б) повсеместная демонстрация сцен насилия;
- в) нестабильная социально-экономическая обстановка;
- г) индивидуальные особенности человека (сниженная произвольность, низкий уровень активного торможения и т.д.);
- д) социально-культурный статус семьи и т.д.

Причины агрессивного поведения следующие:

1. Внутренняя неудовлетворенность ребенка его статусом в группе сверстников, особенно если ему присуще стремление к лидерству. Для детей статус определяется целым рядом факторов:

- внешняя привлекательность, аккуратность, высокий уровень развития гигиенических навыков, опрятность;
- обладание красивыми и популярными игрушками, готовность ими делиться;
- организаторские способности;
- широта кругозора;
- позитивная оценка взрослого и т.д.

И если сверстники по той или иной причине не признают ребенка, а еще хуже – отвергают его, то агрессивность, простимулированная обидой, ущемленным самолюбием, будет направляться на обидчика, на того или тех, кого ребенок считает причиной своего бедственного положения. Усугубляться такая ситуация может приклеиванием ярлыка “плохой, драчун, грубиян” и т.д. со стороны взрослого.

2. Ощущение тревоги и страха нападения. Стимулируется она тем, что ребенок, скорее всего, неоднократно подвергался физическим наказаниям, унижениям, оскорблениям.

3. Способ привлечения внимания окружающих, причина использования которого – неудовлетворенная потребность в общении и любви.

4. Форма протеста против ограничения каких-нибудь естественных желаний и потребностей ребенка, например потребности в движении, в активной деятельности.

Можно с большой уверенностью предполагать, что решающее значение в становлении агрессивного поведения ребенка играет семейная среда и воспитание.

### **III. Родительский практикум.**

Предлагаю вам проверить себя, что вы знаете об агрессии. Ответьте на несколько вопросов.

1. В каком из возрастных периодов у детей бурно проявляется агрессия?

- а) В возрасте 2 года;
- б) в возрасте 6-7 лет;
- в) в возрасте 18 лет.

2. Кто в большей степени склонен к агрессии?

- а) Девочки;
- б) девочки и мальчики в равной степени;
- в) мальчики.

3. Как следует вести себя взрослым при проявлении детской и подростковой агрессии?

- а) Не обращать на агрессивное поведение ребёнка;
- б) срочно вмешаться;
- в) сказать, что с него берут пример и другие дети.

4. Какие факторы в большей степени влияют на формирование детской агрессии?

- а) Плохое настроение учителя;
- б) телевидение, Интернет, семейное воспитание;
- в) плохое настроение ребёнка.

Правильные ответы: 1-б, 2-в, 3-б, 4-б.

Детская агрессия – явление, к сожалению, часто возникающее. Поставьте перед собой вопрос: “Все ли в порядке с моим ребенком?”, и выполните простой тест. Отвечайте: “никогда или редко”, “иногда”, “часто” или “очень часто”.

### **Мой ребенок**

1. Выходит из себя  
никогда или редко | иногда | часто | очень часто
2. Спорит со взрослыми  
никогда или редко | иногда | часто | очень часто
3. Активно не принимает или отказывается выполнять требования или правила, установленные взрослыми  
никогда или редко | иногда | часто | очень часто
4. Ведет себя провокационно и нарочно раздражает людей  
никогда или редко | иногда | часто | очень часто
5. Обвиняет других в собственных ошибках или неподобающем поведении  
никогда или редко | иногда | часто | очень часто
6. Обидчив и легко раздражается из-за чужих действий  
никогда или редко | иногда | часто | очень часто
7. Злобен и нетерпим к критике  
никогда или редко | иногда | часто | очень часто
8. Недоброжелателен или мстителен  
никогда или редко | иногда | часто | очень часто

Если вы ответили “часто” или “очень часто” как минимум на 4 из этих вопросов, то вам необходимо всерьез задуматься. Поведение вашего ребенка может быть признаком серьезной проблемы. Однако обобщение может не дать ответа, который вас полностью удовлетворит.

Чтобы узнать, что происходит с вашим ребенком, вам следует, наверное, внимательнее понаблюдать за его поведением дома и вне его. Точно установить где, когда и почему ребенок ведет себя агрессивно. Насколько серьезно то

поведение, которое вы наблюдаете? Как оно соотносится с тем, что делают и говорят другие дети, какого мнения о нем придерживаются сверстники и педагоги?

#### **IV. Выступление психолога**

Очень часто причиной агрессивности детей являются семейные отношения.

1. Агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях: крики, ругань, хамство, унижение друг друга, взаимные упреки и оскорбление. По мнению психолога, ребенок проявляет агрессивность в обыденной жизни в несколько раз чаще там, где агрессию взрослых видел ежедневно, и где она стала нормой жизни.

2. Непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения. У детей не формируется нравственный стержень поведения: сегодня родители называют одну линию поведения, завтра – другую. Если родители сегодня говорят детям одно, завтра им удобно говорить другое, негативно отзываются об учителях, воспитателях, классе целом, навязывают свои противоречивые высказывания ребёнку, то это, безусловно, способствует растерянности, раздражительности, озлоблению, и против родителей, и против педагогов, сверстников и других людей.

#### ***Откуда ещё берется агрессия?***

##### **1. Не хватает любви.**

И самая первая причина ребенку элементарно не хватает вашей заботы, любви, вот он и стремится обратить на себя внимание таким способом. Причем, если ребенок укомплектован новеньким мобильником, компьютером и прочими атрибутами детского счастья, это еще не показатель вашей заботливости. Так же, как и ровные, бесконфликтные отношения в семье - не синоним любви. Все это не имеет значения, если домашним нет дела друг до друга. При таких холодных отношениях вырастают либо безэмоциональные дети, либо, наоборот, агрессивные. Механизм здесь простой.

Ребенку недостаточно вашего поощрения лишь за полезные дела типа “пятерки” или вымытой посуды. Ему нужен эмоциональный отклик на все события его жизни. Если же вы никак не реагируете, то ребенок будет пытаться пробить стену вашего равнодушия в том числе и драками, и агрессивным поведением.

## 2. Под контролем.

Вторая причина совершенно обратно предыдущей. Вряд ли ребенок будет расти ангелом, если в семье царит жестокость. Напротив, если у вас принято унижать другого и даже поднимать руку, а прав всегда тот, кто сильнее, будьте уверены: ребенок будет снимать узоры с вас. И за все ваши наказания он отыграется потом на более слабых людях, кто не сможет дать ему отпор. Порой родители усердствуют в воспитании: наказывают за малейшую провинность, проявляют чрезмерную строгость, подавляют своим авторитетом, принижают способности ребенка. В этом случае ребёнок либо превращается в безвольную марионетку, либо опять же отыгрывается на других.

## 3. Виноваты ли «стрелялки»?

Что касается боевиков, компьютерных игр, то вы правы лишь отчасти. При дозированном “употреблении” ребёнок вряд ли станет агрессивным. Кстати, похожие мифы существуют и в отношении разных видов борьбы - мол, она воспитывает в мальчиках драчливость. На самом деле во всех этих единоборствах есть свой “кодекс чести”, они учат ребёнка быть сильным, мужественным, уметь постоять за себя, но никак не нападать на слабого и беззащитного. Другое дело, что все эти стрелялки в большом количестве перевозбуждают ребёнка и вкупе с непростой семейной ситуацией могут спровоцировать у ребёнка агрессивное поведение.

## 4. Правила общения с ребенком.

Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия

ребенка, но не его чувств, какими бы нежелательными они ни были. Раз они у него возникли, для этого есть основания. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

### **V. Анализ анкетирования детей.**

Ученикам нашего класса было предложено ответить на два вопроса

**Вопрос 1.** Какие телепередачи ты любишь смотреть?

Боевики

фильмы ужасов

шоу

сказки

исторические фильмы

другие

**Вопрос 2.** Что тебе в них нравится?

желание победить

желание испугаться

красивые люди, наряды

сказочная, добрая атмосфера

желание узнать что-то новое

желание быть таким же

Ответы ваших детей перед вами. Исследования показали, что после просмотра фильмов, содержащих сцены насилия, учащиеся ведут себя более агрессивно, подражая экранным героям. Сцены насилия способствуют усвоению и закреплению моделей агрессивного поведения.

### **VI. Дискуссия родителей по теме собрания.**

Надо ли учить детей давать сдачи...

Перед самыми каникулами в школьном коридоре я услышала разговор двух мам. Они обсуждали, как поступать ребенку, если его обзывают или задирают. “Пусть дает сдачи. Раз ударит – больше не полезут. Вспомни, мы все дрались в

детстве”, – говорила одна, а вторая не соглашалась: “Нельзя на кулак отвечать кулаком”.

Так, ни о чем не договорившись, они и разошлись.

Каково же детям? Как они должны поступать? Ведь и взрослые в конфликтных ситуациях не всегда демонстрируют позитивные примеры поведения.

Зачастую дети обзываются и задираются, чтобы увидеть реакцию другого. Или они хотят пригласить к игре, но не знают как. И чем ярче ребенок реагирует на выходки в его адрес, тем больше к нему лезут: интересно же! Человек злится, не умеет справиться с гневом – на нем и срываются, хотя вроде драться никто и не планировал.

Тогда, может быть, эффективен другой вариант – уход? Тот, который предлагала вторая мама? Уйти в ответ на обзывание, просто “не обращать внимания на обидчиков”, не подкреплять их реакции? Или, как теперь часто советуют, свести все к шутке, отговориться/договориться и даже... (высший пилотаж!) рассказать о своих чувствах и попросить в другой раз так не делать?

### **Высказывания родителей.**

Вывод. Дело не в самих действиях, а в том, что за ними стоит: чувства, надежды, установки. Если мы говорим и даже делаем все, как нас учат, а чувствуем неуверенность в себе, то все наши попытки будут неуклюжи, и желание противника продолжать “доводить” только усилится. Но если человек действует так, будто поступки другого его не задели, если он уверен в себе, может безобидно пошутить или использовать детскую отговорку, то в следующий раз сцена вряд ли повторится.

Теперь нетрудно догадаться, что делать, если ребенка задирают или обзывают в школе, на улице. Надо помогать ему укреплять веру в себя, поддерживать его достоинство и самоуважение. Труд повседневный, кропотливый, но более эффективный, чем простые советы: бей или отойди в сторону.

## **VII. Продолжение выступления психолога.**

Как правильно вести себя с агрессивным ребенком?

- Помните, что запрет и повышение голоса - самые неэффективные способы преодоления агрессивности; лишь определив причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет преодолена.
- Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты: разрешите ему поколотить подушку и увидите, что в реальной жизни в данный момент агрессивность снизилась.
- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения, не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы "мести".
- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы его любите, цените и принимаете его, не стесняйтесь

Причины агрессивного поведения могут быть разнообразны, иногда являясь врожденным качеством, следствием особенностей темперамента и нервной системы.

Но гораздо чаще – отражением неправильного воспитания или внутреннего дискомфорта у ребёнка, которого не научили адекватно реагировать на происходящее вокруг события. Если семья помогает ребенку преодолевать трудности, умеет слушать ребёнка, включает в общение доброту, ласку, то тем самым вызывает у него расположение, способствует преодолению агрессивности. Исследования показали что, родители подавляющие эмоциональные выбросы у своих детей, вопреки ожиданиям не устраняют, а напротив, развивают чрезмерную агрессивность, которая в зрелые годы становится частью характера. Ребёнок, вынужденный постоянно подавлять свой гнев, более подвержен риску психосоматических расстройств, таких как крапивница,

псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония. Если же вовсе не обращать внимания на агрессивные реакции ребёнка, то очень скоро он начнёт считать, что такое поведение вполне дозволено. Тогда поначалу редкие и одиночные вспышки гнева постепенно и незаметно перерастут в постоянную и стойкую привычку подавлять окружающих. Негативное настроение должно иметь выход, но в социально приемлемой форме. Кто-то из взрослых в спокойной обстановке, и желательно в игровой форме, должен продемонстрировать ребёнку адекватные способы выражения протеста, тем самым, указав ему путь поиска самовыражения. Попробуйте в момент накала страстей, осознав, что ребёнок кипит от испытываемого им протеста, помочь ему выразить чувства, постепенно навязав и правила игры.

#### **IX. Подведение итогов.**

Вручение памяток родителям (приложение).

### **Тема: Психологическая поддержка детей как способ эффективного общения с ними** *практический семинар для родителей*

Цель: Повышение психологической культуры родителей.  
Улучшение детско-родительских отношений.

Задачи:

1. Дать родителям понятие «психологическая поддержка», «эмоциональное благополучие».
2. Акцентировать внимание родителей на взаимосвязи родительской установки с эмоциональным благополучием ребёнка.
3. Развивать у родителей умение рефлексировать свои воспитательные установки.
4. Улучшение детско-родительских отношений в семье.
5. Формировать потребность в саморазвитии.

### Ход семинара

Здравствуйтесь, уважаемые родители. Давайте начнем нашу встречу с игры, поиграем со словом «Здравствуй». Поздороваемся друг с другом только мимикой (родители выполняют задание), только жестами (выполняют); так как будто вы увидели своего друга детства, классного руководителя, своего начальника, как будто встретили вредную соседку, встретились со своим ребенком.

А сейчас мы вами поговорим о наших детях (на столах у каждого родителя лист бумаги, ручка. Работы анонимные). Выполним следующие задания:

1. Напишите пять ласковых слов, с которыми вы обращаетесь к своему ребенку.

2. Напишите пять прилагательных, которые описывают ваши отношения с ребенком.

3. Напишите пять выражений, которые вы чаще всего используете, при недовольстве своим ребенком.

4. Чувствовал ли ваш ребенок когда-либо отвержение со стороны любого из родителей?

5. Отметьте на луче времени, в каком состоянии вы чаще всего находитесь? (Заботящий родитель, критикующий родитель, взрослый, благополучный ребенок, неблагополучный ребенок).

Теперь отложите свои листочки, можете свернуть их, мы вернемся к ним в конце нашей встречи.

Сегодняшняя тема, бесспорно, является актуальной. Не вызывает сомнения и тот факт, что практически все дети требуют психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов. В современной действительности мы живем в условиях недостатка материальных и духовных ресурсов, необходимых для полноценного развития и социализации детей. Это может приводить к ухудшению здоровья детей – психического, физического и социального.

Психическое здоровье отличается от психологического тем, что имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить психологический аспект проблемы психического здоровья. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Вопрос к родителям: Что характеризует, по-вашему, психологически здорового ребенка? (ответы участников семинара).

Всем характерны следующие качества: эмоциональное спокойствие, умение адаптироваться к новым жизненным обстоятельствам, креативность, жизнерадостность, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами. Можно сказать, что ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это гармония между разными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Вот для развития гармонично развитой личности необходима психологическая поддержка.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным неадекватным поступкам. Психологическая поддержка – это процесс,

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того, чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль

общения и взаимодействия с ним. Поддерживать ребенка – значить верить в него.

Существуют ложные способы, так называемые «поддержки-ловушки». Типичными для родителей способами поддержки являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничеством со сверстниками, сестрами, братьями. Эти методы приводят к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Это потребует от взрослого некоторого изменения требований к ребенку, но дело того стоит. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах, как у ребенка, так и у взрослого. Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он сможет справиться.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
9. Минимум правил – вот залог того, что ребенок будет им подчиняться. Запреты и правила должны быть четко сформулированными, простыми, выполнимыми, соответствовать уровню развития ребенка.
10. Принимать индивидуальность ребенка.
11. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя. Поддержать можно посредством: (родители сами называют слова, выражения):

1. Отдельных слов: Здорово! Прекрасно! Отлично! Хорошо! Умница! Молодец! Замечательно! Победа! Красиво!

2. Высказываний: Я был уверен, что у тебя получится! Ты правильно понял! Верное решение. Теперь тебя ничто не остановит. Ты преодолел серьезное препятствие. Ты сделал это ответственно...

3. Прикосновений: Похлопать по плечу, взять за руку, взять на руки, обнять его, поцеловать его, мягко поднять подбородок ребенка...

4. Совместных действий, физического соучастия: поиграть вместе, сходить в парк, сходить в гости по желанию ребенка, смастерить интересную поделку...

5. Выражения лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех, ...

По-дилетантски надзирая за ребенком и выявляя все, что нам мешает в нем, мы ликвидируем все это прессом своих: (родители сами называют слова, выражения, делают выводы):

- обвинений, подавлений, унижений,
- оскорблений, поучений, наставлений,
- осуждений, очернений, отвержений,
- запрещений и предостережений... ПЛЮС
- нотации, упреки, назидания, угрозы,
- и, в конечном счете, бесконечные лишения чего-то.

Таким образом, «окрыляем» своего ребенка: (родители сами называют слова, выражения, делают выводы):

- похвалой, признанием, симпатией,
- симпатией и сопереживанием,
- сочувствием, улыбкой, восхищением и поощрением.

А это значит, долой словесную, телесную агрессию! Да здравствуют улыбки, восхищение и доброта!

Сейчас посмотрите на свои записи в листочках. Вы довольны своими ответами? Что вас огорчило, насторожило? На какие вопросы вы хотите получить ответы? Что нового узнали из нашего разговора? Пригодится ли вам сегодняшняя информация? Рефлексия.

### Игра «Передай хлопок»

Все участники передают хлопок над головой соседа и так далее по кругу. В течение игры не должно быть заминки, хлопок должен постоянно «продвигаться» вперед. Игра продолжается до тех пор, пока не получится одна звуковая волна.

Вот так в унисон, с любовью, терпением и поддержкой должно происходить воспитание детей в семье. Вот так же на одной ноте должно происходить взаимодействие семьи, детского сада и школы.

До свидания! Всем удачи!

## **Детская агрессивность** (родительское собрание)

*Кто не может взять лаской,  
тот не возьмет и строгостью А.П.Чехов*

**Цель:** повышение родительской компетентности в вопросах в понимании проблем детской агрессивности

**Задачи:**

- побудить родителей проявлять заботу о психоэмоциональном состоянии своего ребенка;
- развитие и обогащение навыков адекватного, конструктивного поведения родителей в общении с детьми;
- профилактика нежелательных негативных тенденций в поведении детей.

**Форма проведения:** дискуссия

### **Ход мероприятия**

☺Обозначение проблемы детская агрессивность, что это такое, как она проявляется? (*Высказывания родителей*)

Обобщение психолога: детская агрессивность – это нецивилизованный выход запаса энергии с целью получения разрядки.

☺Что означает такое поведение, откуда оно берется?

*(Высказывания родителей)*

Обобщение психолога: Детская агрессивность – одна из значимых тем педагогики.

Детская агрессивность – это абсолютно нормальное и даже необходимое проявление поведение ребенка, которое выражается в нарушении правил, установленных взрослыми, и сопровождается громким протестом.

Дети по – разному реагируют на наши запреты и предписания. Одни – спокойно, другие же – реагируют таким поведением, которое мы воспринимаем как агрессивное.

Жизнь – и это совершенно объективно – переполнена разочарованиями, а разочарования вызывают протест и ярость. И если не удастся выработать какую-либо стратегию преодоления этих чувств, то подавленные агрессивные влечения находят невротический выход от психосоматических заболеваний (язва желудка, печени ).

Практические исследования доказали, что преступники или авторитарные исторические личности не были в детском возрасте агрессивными детьми, наоборот – это были в большей степени униженные и подавленные дети. Унижение – вот семя, из которого произрастает преступность. Униженная до основания личность спасает свое равновесие, лишь унижая других. Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако люди используют ее по разному. Одни – чтобы созидать, и такая энергия называется конструктивной, другие – чтобы уничтожать, разрушать, их энергия деструктивная.

☺В какой степени агрессивность нормальна для дошкольника?

*(Высказывания родителей)*.

Обобщение психолога: ребенок не становится агрессивным неожиданно. Этот процесс происходит постепенно. До определенного момента ребенок выражает свои потребности в более мягкой форме, но взрослые не обращают внимания до тех пор, пока не сталкиваются с явными нарушениями поведения.

Мини - лекция психолога  
«АГРЕССИЯ» МОЖЕТ ВОЗНИКАТЬ

Как крайняя мера, когда у ребенка нет других возможностей для удовлетворения своих потребностей. Как способ психологической разрядки.

Как «наученное» поведение, когда ребенок ведет себя агрессивно, следуя образцу (родителей, героев мультфильмов).

Агрессивность и конфликтность как следствие эгоистичности ребенка, который привык к вниманию дома и требует его и в детском коллективе. В ход идут все средства, в том числе и агрессия – конфликты, ссоры, драки. Главное - быть в центре внимания. 4. Агрессия – как форма защиты от чувства тревоги, неуверенности, подавленности, стресса. Такие дети убегают от более сильных, но лезут в драку со слабыми, это придает им уверенность. Дети стараются держаться от него подальше.

Агрессия – в ответ на эмоциональный голод, эмоциональную неудовлетворенность ребенка. Если ребенок «заброшен», то он вымещает свои чувства тихо, но очень зло, это проявляется в переедании, издевательствах над другими людьми, животными, ябедничая, причиняя боль другим, оскорбляя руганью. Необходимо учить свое дитя бесконфликтно общаться с другими детьми. Да, мы обязаны устанавливать правила и запреты и не возмущаться при этом, что дети против них протестуют и пытаются с ними бороться. Это нормально, если все происходит в определенных рамках, ведь мы не хотим видеть абсолютно покорного ребенка. Гнев может вспыхнуть, когда тебя критикуют, когда от тебя что – то требуют или запрещают. Проявление агрессивных влечений у детей – вполне нормальное явление. Если ребенок в гневе, и причиной является ваш запрет, то не осуждайте его за это. Оставьте запрет в силе, но при этом посочувствуйте, утешьте его, предложите какой – ни будь компромисс. Различаются три вида агрессии: Физическая агрессия (нападение, использование физической силы против другого лица). Необходимо развести детей и проговорить ситуацию, успокоить, обидчику надо установить правило «Бить нельзя!». Словесная (вербальная) агрессия, (ссора, крик, визг, угроза проклятия, ругань) Косвенная агрессия (сплетни, шутки, крик, топанье ногами, битье кулаками по столу).

☺ Бывает и так, что ребенок произносит слово, не зная его значения. Как мы должны поступать в этом случае? (*Высказывания родителей*).

Обобщение психолога: Наиболее правильным будет сказать, что это плохое слово и не следует его говорить. Не обеспечивать внимание сквернослову. «Довольно». Предлагать альтернативные слова «елки - палки» и т.д. Не следует принимать слова близко к сердцу, направленные на взрослого, следует игнорировать ребенка. Надо твердо сказать: «Ты мне нравишься, но вот то, что говоришь, мне не нравится». Раннее стремление к бранным словам может говорить и о более серьезных психологических проблемах маленького человека, который за все свои несчастья «мстит» злословием и ложью. Наша задача сделать так, чтобы у детей не возникало желания ругаться. Оградить от бранных слов мы не можем, а вот повлиять на них - наша задача.

☺ Сталкивались ли Вы с подобной ситуацией в семье? (*Высказывания родителей*)

Обобщение психолога: Необходимо выяснить причину такого поведения ребенка, учитывая его запал: То ли ребенок, устав от запретов родителей, бьет свою куклу, потому, что не в состоянии сделать то же самое с родителями. Или ребенок злится, завидует товарищу и мстит ему. То ли он предпочитает сломать игрушку, чем отдать ее.

☺ Как надо вести себя в данной ситуации с ребенком? (*Высказывания родителей*)

Обобщение психолога: Подбирать прочные игрушки, которые трудно сломать. Предлагать разборные игрушки для удовлетворения любопытства. Не давать новые игрушки. Не убирать сразу сломанную игрушку. Наша задача – ограничивать и контролировать агрессию.

☺ Что может сделать взрослый, чтобы облегчить агрессивные переживания ребенка? (*Высказывания родителей*).

Обобщение психолога: Следует помнить, что в агрессивном состоянии человек страдает и переживает, поэтому можно перенести гнев на какой – либо предмет (груша, стол). Необходим ритуал

примирения, который приносит очищение. Важно осуждать сам конфликт, а не ребенка. Наказание не должно причинять боли, не должно унижать ребенка.

### Игра «КАКАЯ ЭТО ЭНЕРГИЯ?»

Цель: уметь различать конструктивную и деструктивную агрессию.

Ведущий раздает карточки на которых написаны названия различных проявлений агрессивных чувств. Родители их классифицируют по видам. Конструктивная агрессия: активность, стремления к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия: насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, придиричивость, гнев, раздражение, упрямство. Помериться силами, покорить вершину, бурную реку, космос, решить научную проблему – это полезная, добрая, нужная для прогресса направленность энергии.

☺Памятка. «Для вас, родители!»

Профилактика агрессивности. Помешать возникновению агрессивности невозможно, но преодолеть ее можно. Хороший метод - беседа об агрессивности, когда ребенок может говорить о своих чувствах. Когда он видит, что его понимают и за его же чувства не осуждают. «Как ты себя сегодня чувствуешь?» - вот лучшее средство для преодоления аффектов. И если ребенок испытывает тревогу, проговаривание чувств само по себе способствует смягчению агрессивной энергии. Давать чувствам название – своего рода часть «психотерапевтической» работы. Снимать агрессию можно с помощью прорисовки гнева, впоследствии картинку уничтожить. Принимать большое участие в жизни ребенка, позволяя ему чувствовать себя любимым и желанным. Чем больше ребенок будет уверен в себе, тем реже он будет испытывать, зависть, тем меньше в нем останется эгоизма.

**Выводы.** Примерное решение родительского собрания. Поддерживать работу детского сада по профилактике детской агрессивности. Не торопитесь вмешиваться в детские разборки и ссоры. Пусть дети учатся сами общаться друг с другом. Не обвинять другого ребенка, защищая своего. Предлагать разобраться о случившемся. Не обсуждать в присутствии ребенка его агрессивное поведение. Навешанный ярлык драчуна и забияки может стать руководством к действию – решать конфликты силой.

### Правила для родителей

1. Когда агрессия детей не опасна и объяснима, взрослому целесообразно реагировать на поведение ребёнка следующим образом: выражайте понимание чувств ребенка: "Я понимаю, что тебе обидно"; переключайте внимание ребёнка на что-то, например, предложите выполнить какое-либо задание (поиграть); позитивно обозначьте его поведение: "Ты злишься потому, что устал".

2. Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребёнка. В момент агрессии опишите поведение ребёнка при помощи следующих словесных вариантов: "Ты ведёшь себя агрессивно" (констатация факта); "Ты злишься?" (констатирующий вопрос); "Ты хочешь меня обидеть?", "Ты демонстрируешь мне силу?" (раскрытие мотивов агрессора); "Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит" (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению); "Ты нарушаешь правила поведения" (апелляция к правилам). Проговаривая одно из высказываний, взрослому нужно проявлять спокойствие, доброжелательность и твёрдость. Акцент делайте только на поступке, чтобы ребёнок (подросток) не услышал в тоне голоса, что вы против него. Ни в коем случае не вспоминайте аналогичное поведение в прошлом. После того как ребёнок успокоится, нужно обсудить с ним его поведение подробно и объяснить, почему его поступок неприемлем. Делайте акцент на том, что агрессия больше вредит ему самому, чем окружающим. Подумайте вместе (без свидетелей) какое поведение в данном случае было бы более приемлемо.

3. Контролируйте собственные негативные эмоции. Демонстрируя свою агрессию, ребёнок проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность. При общении с агрессивно настроенным ребёнком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но взрослый, должен

уметь сдерживаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в обращении со встречной агрессией, и сохраняйте партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества. Старайтесь: не повышать голос, не кричать, не утрашивать; не демонстрировать свою власть: "Будет так, как я скажу!"; не принимать агрессивные позы и жесты (сжатые челюсти, пальцы в кулаки); не смеяться над ребёнком, не передразнивать его; не оценивать личность ребёнка или его друзей; не использовать физическую силу, не угрожать; не читать нотации, проповеди; не оправдываться, не пытаться защищать себя или подкупать ребёнка.

4. Сохраняйте положительную репутацию ребёнка. Ребёнку, как и некоторым взрослым, очень трудно признать свою неправоту. Публичное обсуждение может его больно ранить и, как правило, приведёт только к усилению агрессивного поведения в дальнейшем. Чтобы сохранить ребёнку положительную репутацию, используйте следующие варианты поведения с ним: "Ты, возможно, неважно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть" (публично минимизируйте вину ребёнка); позвольте выполнить ваше требование частично, по-своему; предложите ребёнку договор с взаимными уступками.

5. Демонстрируйте неагрессивное поведение. В результате конфликта обе стороны могут потерять контроль. Вы должны помнить, что чем меньше возраст ребёнка, тем более доброжелательным должно быть ваше поведение в ответ на агрессию. Поведение взрослого должно быть противоположно плохому поведению ребёнка (подростка). Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов: выдерживайте паузу (выслушивайте молча); тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве); внушайте спокойствие жестами, мимикой; шутите ("Ты сейчас выглядишь круче Шварценегера"). Дети довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения. Но главное условие – искренность взрослого и соответствие тона его голоса, жестов, мимики высказанной им мысли.

## **Профилактика и коррекция детской агрессивности**

*(рекомендации для родителей)*

Столкновение с детской агрессивностью всегда вызывает растерянность у взрослых. Но некоторые проявления жестокости, упрямства и непослушания не всегда свидетельствуют о наличии у ребенка каких-либо психических отклонений, часто он просто не знает, как себя правильно вести, и ему достаточно просто немного помочь, оказать поддержку.

Для профилактики детской агрессивности очень важно поддерживать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки. Чувство защищенности и уверенность в родительской любви способствуют более успешному развитию ребенка. Чем более уверенным в себе он станет, тем реже будет испытывать гнев, зависть, тем меньше в нем останется эгоизма.

Родителям следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного, подавая детям пример просоциального поведения (заботы о других, помощи, сочувствия и т. д.).

Необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Наибольшую агрессию проявляют те дети, которые никогда не знают, какую реакцию родителей вызовет их поведение на этот раз. Например, за один и тот же поступок ребенок в зависимости от настроения отца мог получить либо подзатыльник, либо поощрение. Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.

Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей. Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное

поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как злость, жестокость и упрямство.

Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими. К тому же у них всегда должна быть возможность обсудить спорные вопросы с родителями и объяснить им причины своих поступков – это способствует развитию чувства ответственности за свое поведение.

Ребенок имеет право выражать свои отрицательные эмоции, но делать это не с помощью визга или тумаков, а словами. Надо сразу дать понять ребенку, что агрессивное поведение никогда не принесет выгоды. Необходимо учить ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся», «я расстроился». Когда взрослый рассержен, важно сдерживать гнев, но высказать свои чувства громко и сердито: «Я поражен и обижен». Ни в коем случае не обзывайте ребенка глупым, тупым и т.д. – он будет так же вести себя с другими детьми.

Задача взрослых в том, чтобы научить детей правильно направлять, проявлять свои чувства. Самое главное – научить ребенка разряжаться – избавляться от накопившегося раздражения, дать ему возможность использовать переполняющую его энергию «в мирных целях».

Таким детям необходимо предложить социально приемлемые методы для выражения подавленного гнева:

- пусть ребенок останется один в комнате и выскажет все, что накопилось, в адрес того, кто его разозлил;
- предложите ему, когда сложно сдержаться, бить ногами и рукам специальную подушку, рвать газету, комкать бумагу, пинать консервную банку или мяч, бегать вокруг дома, писать все слова, которые хочется высказать в гневе;

- дайте ребенку совет: в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз глубоко вдохнуть или сосчитать до десяти. Это помогает успокоиться.

- можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева, и тогда агрессия найдет выход в творчестве.

Родители могут научиться управлять поведением своих агрессивных детей, для этого следует:

- обратить особое внимание на игры ребенка. В играх дети осуществляют свои мечты, фантазии и страхи;

- обсуждать с ребенком, на кого он хочет быть похож, какие качества характера его привлекают, а какие отталкивают;

- следить за тем, какой пример вы подаете ребенку. Если ребенок судит других людей, награждает их «ярлыками», возможно, он повторяет ваши слова;

- быть готовым внимательно выслушать ребенка, если он хочет рассказать вам свой сон. Во сне дети часто видят то, чего им не хватает в жизни. Особое внимание обращайтесь на повторяющиеся сюжеты сновидений;

- поощрять ребенка говорить о том, что его волнует, что он переживает;

- научить ребенка прямо говорить о своих чувствах, о том, что ему нравится, а что нет;

- очень активным и склонным к агрессии детям следует создать условия, позволяющие им удовлетворить потребность в движении, а также заняться интересующим их делом. Например, можно предложить им занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях или в постановке спектаклей, организовывать для них разные игры, длительные прогулки или походы.

## **ПОМНИТЕ!!!**

Для профилактики в сфере формирования психологического неблагополучия в развитии ребенка необходимо:

- проявляйте искренний интерес к личности ребенка, его состоянию, настроению.

- организуйте жизнедеятельность детей таким образом, чтобы у них накапливался положительный опыт добрых чувств.

- собственным поведением демонстрируйте уважительное отношение к окружающим людям.

- создавайте условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия ко взрослым.

- учите детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей.

- учите детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей.

- при взаимодействии чаще пользуйтесь поощрением, поддержкой детей, чем порицанием и запрещением.

***И пусть каждый раз, когда вы поймаете себя на том, что отчаиваетесь, злитесь или раздражаетесь, следующей мыслью будет что-то позитивное о вашем ребенке.***

***Пусть этих позитивных мыслей будет как можно больше!***

## **Правила психологической самообороны для подростков**

1. В стрессовой ситуации, которую Вам навязывают, важно сохранять эмоциональное спокойствие, которое позволит адекватно оценить ситуацию и выбрать верный способ реагирования на неё. Вступая в контакт с человеком, который угрожает или оскорбляет, необходимо обратить внимание на степень его агрессивности. Направлена она против Вас лично или это агрессивность общего характера. В таких ситуациях следует продемонстрировать свое спокойствие и уверенность в себе, спокойствие может снизить степень гнева противника; лучший способ воздействия при презрении противника будет сохранение собственного достоинства; демонстрируйте не только спокойствие, но и уверенность в себе, собственную силу, если заметили страх противника.

2. Отвечать следует твердо, уверенно, спокойно, неторопливо, обращая ответ в пространство. Перед ответом важно выдержать небольшую паузу и внимательно посмотреть в лицо собеседнику.

3. Беседуя с человеком надо быть сдержанным, не высказываться оценочно, не давать советы, если об этом не просят, не помогайте, предлагайте свою помощь в чем-то конкретном, после своих важных дел.

4. Физическое избегание. Самый простой вид защиты - физическое избегание, т.е. сведение общения к минимуму. В такой ситуации можно общаться через посредника, когда с неприятным человеком нужно уладить какие-то дела, а эмоционально-чувственная сфера не дает спокойно этого сделать.

5. Постарайтесь представить, как бы хотелось выйти из такой ситуации в идеале и составьте шаблоны подходящих фраз. В ситуациях противостояния, когда на Вас давят высказывания, затрагивающие ваше достоинство, на первое место выдвигается умение проявить выдержку, самообладание. Сделать это бывает совсем непросто, но крайне важно.

6. "Маленький и смешной". Попробуйте воспользоваться этой методикой, когда Вас пытается спровоцировать на конфликт человек, который явно сильнее вас. Представьте агрессора в виде какой-нибудь смешной зверушки вроде Чебурашки, прыгающего около Вас и с комической серьезностью нападающего на Вас, либо в виде капризного, истеричного, орущего с серьезным видом, невоспитанного ребенка. Можно также мысленно уменьшить себя по отношению к агрессивному началу.

7. Пять выпускных клапана для гнева:

1 – устранились от ситуации

Это проблемно-ориентированная стратегия, которая создаст время для возможности «остыть». Воспользоваться техникой глубокого дыхания. Это поможет воздержаться от импульсивных или агрессивных действий, которые могут усугубить ситуацию;

2 – «гоните гнев прочь»

Выполняйте любые физические упражнения, которые лучше всего подходят, чтобы попытаться разрядить сдерживаемое возбуждение. Упражняйтесь, пока не устанете, и пока не отступят гневные чувства;

3 – изометрические упражнения

Если не имеете возможности выйти из ситуации и заняться упражнениями, попробуйте изометрические упражнения. Упритесь руками в стену и толкайте изо всех сил, пока мышцы не обессилят;

4 – «вопите и кричите»

В буквальном смысле слова, сколько хватит воздуха в легких, пока не выбьетесь из сил. Но вопить или кричать на себя (например, в спальне или ванной), а не на кого-то еще;

5 – «бейте подушку»

Если рассердились настолько, что чувствуете потребность кого-нибудь ударить, отправляйтесь в спальню и выбейте дух из подушки. Возьмите полотенце и лупите постель, пока не устанете.