

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Составители:

И.А. Токарева, директор БОУ ВО «Областной центр психолого-медико-социального сопровождения», Т. В. Загоскина, БОУ ВО «Областной центр психолого-медико-социального сопровождения», Ю.П. Силинская, педагог-психолог БОУ ВО «Областной центр психолого-медико-социального сопровождения», Т.Е. Катышева, педагог-психолог БОУ ВО «Областной центр психолого-медико-социального сопровождения», Е.О.Одинцова, педагог-психолог БОУ ВО «Областной центр психолого-медико-социального сопровождения», О.В. Комлева, педагог-психолог БОУ ВО «Областной центр психолого-медико-социального сопровождения», Т.А. Малетина, педагог-психолог БОУ ВО «Областной центр психолого-медико-социального сопровождения».

Агрессия — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленные и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности). Агрессия есть определенное действие, причиняющее ущерб другому объекту.

Агрессивность — это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Среди **форм агрессивных реакций**, встречающихся в различных источниках, необходимо выделить следующие:

- Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.
- Косвенная агрессия – действия, как окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топанье ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.).
- Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).
- Склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.
- Негативизм – оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

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. Это следующие причины.

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.

Агрессивное поведение определяется *влиянием семьи*, сверстников, социального окружения, а также средств массовой информации. Подростки, которые встречаются с насилием у себя дома и которые сами становятся жертвами насилия, склонны к агрессивному поведению. Так дети, воспитывающиеся в семьях, где злоупотребление алкоголем, наркотиками, совершение правонарушений является нормой жизни, и в последующем лишившиеся даже видимости семьи, являющиеся «социальными сиротами», склонны к проявлению агрессии и жестокости.

На становление агрессивного поведения сильное влияние оказывает степень разобщенности семьи, отсутствие близости между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, а также стиль семейного руководства. Дети, у которых в семье сильный разлад, чьи родители отчуждены и холодны, сравнительно более склонны к агрессивному поведению. Наиболее выраженные проявления агрессии наблюдаются при алкоголизации матери, когда нарушались взаимоотношения в системе «мать—дитя».

Социолог М. Мид доказала, что в тех случаях, когда детей резко отлучают от груди и общение с матерью сводят к минимуму, у них формируются такие качества, как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в

общении с ребенком присутствуют мягкость, он окружен заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает *характер наказаний*, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего ребенка. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у очень строгих. Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям не устраняют это качество, а, напротив, возвращают его, развивая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.

Существенным фактором, стимулирующим агрессивное поведение, является враждебность, то есть негативное отношение ребенка к окружающему миру. В сочетании с обидой и подозрительностью оно формирует искаженную картину мира и грубо нарушает систему взаимоотношений и взаимодействия с окружением. Враждебность начинает формироваться на втором этапе развития с нарушения эмоционального контакта ребенка с матерью и продолжается на последующих этапах. В более поздние периоды развития пусковым механизмом начала формирования враждебности может также являться психологическая травма.

Дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением других людей, в том числе детей. Взаимодействие со взрослыми и сверстниками дает им возможность научиться агрессивным реакциям (например, пущенные в ход кулаки или оскорбления). Однако дети, которые чрезвычайно агрессивны, скорее всего, окажутся отверженными большинством в своей возрастной группе, что является неким «естественным регулятором» уровня агрессивности в среде несовершеннолетних. Понятно, что для каждой группы будет свой «усредненный» уровень допустимой агрессивности, который устанавливается в зависимости от исходных качеств большинства участников группы, существующих традиций и правил. Но в группе, где изначальный уровень агрессивности ее членов высок, происходит взаимное усиление агрессивности.

Мощными факторами, провоцирующими агрессивность несовершеннолетних, являются некоторые особенности психики, такие как «трудный» темперамент, перенесенные травмы головы или инфекционные заболевания. С этим часто связаны неустойчивость нервно-психических процессов, затрудненность процессов торможения в центральной нервной системе, повышенный тонус нервной системы, импульсивность.

Таким образом, причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Огромную роль в развитии тех или иных качеств ребенка играет воспитание в семье с первых дней жизни ребенка.

Агрессия в детском возрасте

Некоторые трудности в поведении детей дошкольного возраста носят возрастной характер и связаны с переживанием одного из кризисов развития (1

год, 3 и 7 лет). Эти периоды в жизни ребенка, несмотря на всю сложность, свидетельствуют о нормальном ходе процесса психического развития дошкольника.

Вместе с тем, можно наблюдать сильные проявления агрессии у детей. Агрессивность обнаруживается очень рано — в отчаянном плаче грудного младенца нетрудно услышать злость и возмущение. Причина проста — малышу в чем-то отказывают, и это его раздражает. В большинстве случаев детская агрессивность — это реакция борьбы, так ребенок протестует против запретов и ограничений, налагаемых взрослыми. Появляясь в младенчестве, агрессивность обычно растет на протяжении раннего дошкольного возраста, прежде чем пойти на убыль. Спад агрессии связывают с возрастающей способностью детей разрешать конфликты неагрессивными способами (словами, а не кулаками), а также с появлением опыта взаимодействия в игровых ситуациях. К тому же к 6—7 годам дети становятся менее эгоцентричными и начинают лучше понимать чувства и поступки других. Тем не менее, согласно наблюдениям психологов, люди, у которых в зрелом возрасте появились отклонения, неприемлемые с социальной точки зрения, в детстве проявляли агрессивность по отношению к окружающим, не признавали авторитетов, враждебно относились к любым формам организации.

Существует несколько *видов детской агрессии*. Ребенок может проявлять физическую агрессию, то есть нападать на окружающих или ломать вещи, и вербальную — оскорблять окружающих, ругаться. Также его агрессия может быть направлена на самого себя: он причиняет себе боль, находя в этом какое-то утешение. Рассмотрим причины и особенности каждого из этих типов детской агрессивности.

По способам проявления агрессии у дошкольников их можно разделить на несколько групп. Это зависит от врожденных особенностей нервной системы (темперамента) и условий воспитания.

- *Агрессивно-гиперактивный ребенок*. Двигательно расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. Такие дети, воспитываясь в семье по типу «кумира» (ребенок — центр внимания семьи) или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными.

- *Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок*. Обидчивость может быть следствием как недостатков воспитания, так и особенностей созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность и ранимость будут провоцировать агрессивное поведение.

- *Ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением*. Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям, знакомым ему людям, то, наверное, в их взаимоотношениях что-то не складывается: с ребенком редко общаются; ему скучно, и он переносит на взрослых собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение.

- *Агрессивно-боязливый ребенок*. Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты от мнимой угрозы, «нападения».

- *Агрессивно-бесчувственный ребенок*. Есть дети, у которых способность к сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Такой ребенок часто раздражается

или, наоборот, равнодушен, дерется, обзывает других детей, мучает животных, и при этом ему трудно понять, что обиженному плохо и больно.

В дальнейшем любого несовершеннолетнего по характеру проявления агрессии в отклоняющемся поведении можно отнести к одной из перечисленных групп. Это позволяет в практической работе делать выводы о причинах подобного поведения и выбирать верную стратегию дальнейшего взаимодействия.

Профилактика и коррекция детской агрессивности

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. Психологи говорят, что с агрессивными или демонстративными детьми работать легче, чем с замкнутыми или заторможенными, так как они быстро дают понять, что с ними происходит.

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 тд. — он будет так же вести себя с другими детьми.

! Чем больше будет агрессии со стороны взрослого, тем больше враждебности зародится в душе ребенка. Не имея возможности ответить своим непосредственным обидчикам — родителям, педагогам ребенок отыгрывается на кошке или побьет младшего.

Иногда ребенку нужно просто понимание, и одно лишь ласковое слово способно снять его озлобление. В других случаях только принятия и сочувствия ребенку бывает недостаточно.

Задача взрослых в том, чтобы научить детей правильно направлять, проявлять свои чувства. Бывает, что очень вспыльчивый ребенок старается сдерживаться на людях (например, в школе), но дома он срывается: устраивает истерики, скандалит, грубит родным, дерется с братьями и сестрами. Такое проявление агрессии не приносит ему желаемого облегчения. Он недоволен случившимся и чувствует себя виноватым. Из-за этого напряжение увеличивается еще больше, и следующий срыв бывает более бурным и продолжительным.

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.

— Также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее.

— Можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева. 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 обращайте 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.

Современным родителям очень сложно выдержать соперничество со средствами массовой информации (особенно с телевидением), оказывая воздействие на социальное развитие своих детей. Согласно исследованиям американских социологов, в массовой культуре США проявление агрессии и жестокости часто оценивается высоко и преподносится как средство достижения целей. В телепередачах, которые являются для ребенка мощным источником информации, физическое насилие показывают в среднем пять-шесть раз в час. Агрессия телевизионных и компьютерных героев часто награждается, а положительные персонажи бывают так же агрессивны, как преступники. В нашей стране ситуация с пропагандой агрессивного поведения не сильно отличается от американской. Психологи считают, что телевизионное насилие особенно увеличивает вероятность агрессивных реакций у тех, кто и так склонен к агрессии.

Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им.

! Ребенок должен уметь сказать «нет», не поддаваться на провокации окружающих, с юмором относиться к неудачам и знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться с ними самостоятельно.

Однако если родители любят смотреть фильмы ужасов и боевики — ребенок тоже их полюбит. А если бить собаку на глазах у ребенка, нечего удивляться, что через некоторое время он начнет мучить животных, а потом и людей. Дети - максималисты, и, получив урок цинизма в детстве, повзрослев, они не станут задумываться о том, что чувствует их жертва.

! Только личным примером, развивая у ребенка сочувствие, сопереживание, стремление помогать тем, кто слабее, противостоять волне агрессии, захлестывающей детей с экранов телевизоров, мониторов компьютеров и страниц популярных газет и журналов.

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:

- *работать с гневом* - обучать ребенка общепринятым и неопасным для окружающих способам выражения своего гнева;
- *обучать самоконтролю* - вырабатывать у ребенка навыки владения собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева или тревожность;

- *работать с чувствами* - учить осознавать собственные эмоции и эмоции других людей, формировать способность к сопереживанию, сочувствию, доверию окружающим;

- *прививать конструктивные навыки общения* - обучать адекватным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, способам выхода из конфликта.

Работа с гневом и обучение самоконтролю

В нашем обществе принято считать, что воспитанный человек не должен проявлять свой гнев. Однако если мы каждый раз сдерживаем эту эмоцию и не даем ей выхода ни в какой форме, то мы превращаемся в «копилку гнева», а это уже сродни бомбе замедленного действия. Когда ваша копилка будет полна, то «излишки» гнева выльются либо на случайно подвернувшегося под руку человека, либо истерикой и слезами, либо начнут «откладываться» в самом человеке, приводя к различным проблемам со здоровьем. От гнева нужно освобождаться. Конечно, это не значит, что каждый раз нужно «идти врукопашную». Это можно сделать и менее разрушительными способами, описанными ниже. Они будут полезны не только детям, но и взрослым. Так что можно осваивать их вместе с ребенком и применять по мере необходимости в своей жизни.

«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. Примечание. 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 гнев 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 эмоции, 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. Примечание. «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). Далее 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. Примечание. 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!». Примечание. 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 плавания, 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. Примечание. 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 висющими 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. Примечание. 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. Примечание. 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.

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 обдуманный 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 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. Примечание. 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.

Примечание. 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.

«Знатоки 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.

Примечание. 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.). Примечание. 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. Примечание. 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. Примечание. 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. Примечание. 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 съемки, 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.

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.

Примечание. Как Вы, наверное, понимаете, мало составить вместе с ребенком такой словарь 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 каждойдневной 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. Примечание. 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. Примечание. 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.

Психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессии у подростков

Важнейшим условием эффективной социализации и предупреждения становления агрессивных форм поведения является развитие мотивации

привязанности, посредством которой ребенок научается желать интереса, внимания и одобрения окружающих, и в первую очередь - собственных родителей. В качестве вторичного подкрепления привязанность затем может обуславливать приспособление ребенка к социальным требованиям и запретам. В этой связи следует повторить, что важным условием развития агрессии является не только социальное научение как таковое, но и фрустрация, возникающая при отсутствии родительской любви и при постоянном применении наказаний со стороны либо одного, либо обоих родителей.

Игнорирование актов агрессивного поведения как способ предупреждения и «снятия» агрессии вызывает сомнение и даже настораживает. Обыденный психолого-педагогический опыт, практика психологического консультирования и некоторые специальные исследования показывают, что игнорирование актов подростковой агрессии чревато опасными последствиями и может вести к дальнейшей эскалации агрессивного поведения, превращения его в привычную форму поведения личности. Очевидно, это связано с тем, что если родителями проигнорированы акты агрессии маленького ребенка, то в силу замкнутости его круга общения на семью, оно действительно останется не подкрепленным. Если же родители игнорируют акты агрессии подростка, то оно не обязательно остается неподкрепленным, так как круг общения подростка уже не ограничивается семьей - подкрепление может быть найдено на стороне. В том числе, например, и в виде одобрения сверстниками агрессии против «неправильных (не справедливых) действий родителей». А, кроме того, в силу выраженной в подростковом возрасте тенденции, поведенческой особенности - пробовать социальные нормы и правила «на прочность» и через это определять границы допустимого в своем поведении, - отсутствие реакции взрослых на акты агрессивного поведения уже само по себе может стать позитивным подкреплением агрессии.

Активное наказание также рассматривается в качестве способа торможения и коррекции агрессивного поведения. Однако заторможенные таким способом агрессивные реакции не обязательно исчезнут вовсе и могут проявиться в ситуациях, где угроза наказания слабее.

Исходя из того, что развитие ребёнка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди взрослых, то необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Д.И.Фельдштейн выделил социально признаваемую и социально одобряемую деятельность. Психологический смысл этой деятельности состоит для подростка в том, что участвуя в ней, он фактически приобщается к делам общества, занимает в нём определённое место и удерживает свою новую социальную позицию среди взрослых и сверстников. В процессе этой деятельности подросток признаётся взрослыми, как равноправный член общества. Это создаёт оптимальные условия и для реализации его потребностей. Такая деятельность предоставляет подростку возможность развития его самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности. Но методы и принципы такой деятельности требуют значительной корректировки при включении в неё подростков, отличающихся повышенной агрессивностью.

Прежде всего необходима организация системы развёрнутой деятельности, создающей жёсткие условия и определённый порядок действий и постоянный контроль. При условии последовательности, постепенности приобщения агрессивных подростков к различным видам социально признаваемой деятельности – трудовой, спортивной, художественной, организаторской и других, – важно соблюдать принципы общественной оценки, преемственности, чёткого построения этой деятельности.

Воспитательно-профилактическая деятельность не может ограничиваться лишь мерами индивидуального воздействия и коррекции, применяемыми непосредственно к несовершеннолетнему. Социального оздоровления и социально-педагогической коррекции требует неблагоприятная среда, которая вызывает социальную дезадаптацию несовершеннолетнего.

Профилактика и предупреждение агрессивного поведения несовершеннолетних становится не только социально значимым, но и психологически необходимым.

Проблема повышения эффективности ранней профилактики должна решаться в следующих **основных направлениях**:

- *выявление неблагоприятных факторов* и десоциализирующих воздействий со стороны ближайшего окружения, которые обуславливают отклонения в развитии личности несовершеннолетних и своевременная нейтрализация этих неблагоприятных дезадаптирующих воздействий;

- *своевременная диагностика* асоциальных отклонений в поведении несовершеннолетних и *осуществление дифференцированного подхода* в выборе воспитательно-профилактических средств психолого-педагогической коррекции отклоняющегося поведения.

Отсюда возникает необходимость в проведении системного анализа индивидуальных, личностных, социально-психологических и психолого-педагогических факторов, обуславливающих социальные отклонения в поведении несовершеннолетних, с учётом которых должна строиться и осуществляться воспитательно-профилактическая работа по предупреждению этих отклонений. Раннее выявление поведенческих проблем у подростков, системный анализ характера их возникновения и адекватная воспитательно-коррекционная работа дают шанс предотвратить десоциализацию подростков. Несвоевременное обнаружение начальных признаков отклоняющегося поведения и проблем в воспитании, препятствующих развитию ребёнка, приводит к быстрому переходу отклонений в хронические нарушения поведения.

Таким образом, для профилактики агрессивного поведения необходимо **научить подростков навыкам позитивного общения**, взаимодействия с другими членами социума, умения находить альтернативные мирные пути решения конфликтов.

Большую важность также имеют навыки совместной работы. Ведущая роль в предупреждении и коррекции агрессивности у детей и подростков принадлежит семье, родителям. Однако велико значение и педагогов, и, разумеется, психологов.

Можно сформулировать ряд **предложений по воспитательной и психокоррекционной работе с подростковой агрессивностью**:

- Задачи формирования у подростков социально-адаптивной и нравственно-зрелой личности осложняются необходимостью преодоления чувства неуверенности, коррекции самооценки, поддержания чувства самоуважения.

- Одним из эффективных средств повышения самоуважения учащихся являются индивидуальные беседы с ними психолога по результатам проведенной психодиагностики, в процессе которой обсуждаются их индивидуальные особенности, умение использовать свои сильные стороны и преодолевать существующие проблемы. Уже само внимание к личности учащегося служит целям психологической реабилитации.

- Индивидуальная работа педагога-психолога с подростками является одной из основных форм коррекции протестного поведения, поскольку позволяет выявить причины агрессивности, установить контакт, вызвать чувство доверия и применять элементы рациональной терапии, обучить способам психологически грамотного выражения агрессивных чувств.

- Групповая работа с агрессивными подростками должна быть ориентирована на восстановление психической целостности личности посредством нормализации ее межличностных отношений в группе, в семье, в общении с педагогами.

- Выявление подростков с агрессивными формами поведения и определение основных причин такого поведения должны обсуждаться совместно психологом, мастером и классным руководителем, чтобы выработать адекватные воспитательные стратегии и продумать способы перевода агрессии в социально приемлемую активность: спортивные и другие соревнования, молодежные отряды гуманитарного назначения (поисковые, восстановление храмов и архитектурных памятников, охрана природы и т.д.).

- Особое место должна занимать работа психолога с родителями учащихся: разъяснение роли семейных взаимоотношений и методов воспитания в возникновении агрессивных реакций и протестного поведения, в частности, влияния на этот тип поведения физических наказаний, подавления самостоятельности подростков и преобладания авторитарных методов воспитания.

- Необходимо социально-психологическое просвещение родителей в целях повышения их психолого-педагогической компетентности и разъяснения важности психологической помощи в разрешении конфликтов с подростками.

Рекомендации педагогам по работе с агрессивным ребенком

1. Включить в социально одобряемую деятельность - трудовую, спортивную, художественную, организаторскую и т.д.

2. Привлекать к повседневному постоянному труду по самообслуживанию.

3. Использовать занимательные формы деятельности, «секретную» работу, элементы игры.

4. Работать в группах со сменным составом участников, со сменой ролей.

5. Использовать поощрения – материальные и моральные – с целью формирования нравственной зрелости и положительного отношения к делу, себе, другим людям. Система жетонного поощрения за строго оговоренное поведение, с правом на привилегии. Наказаниями можно многое разрушить, но ничего не создать, подкрепление изменяет поведение ребёнка.

6. Обучать приемлемым способам выражения гнева, умению владеть собой.

7. Использовать метод неприятных последствий (что будет, если ты и дальше будешь так агрессивен).

8. Вместо конкуренции развивать навыки сотрудничества, готовность идти друг другу навстречу, умение просить помощи и помогать другим, быть терпимым к недостаткам других, считаться с интересами других.

9. Обучать сдерживанию агрессии, самоконтролю, снятию мышечного напряжения.

10. Выявлять конфликтогены (слова, поступки, жесты, интонации), которые пробуждают агрессию у ребёнка, тренировать изменения его поведения в трудных ситуациях.

11. Обучать ненасильственному разрешению конфликтов.

Примеры упражнений по коррекции подростковой агрессивности

Упражнение «Подростки не понимают... Родители не понимают...»

Ведущий бросает поочерёдно то синий, то красный мячик. Те, кому попадает в руки синий мяч, заканчивают фразу «Подростки не понимают, что родители...». Те, кому попадает красный мяч – «Родители не понимают, что подростки...».

В результате делается вывод, что необходимо искать точки понимания в семье, учиться договариваться.

Упражнение «Учимся договариваться»

Подростки проигрывают различные конфликтные ситуации с родителями, стараются найти пути их разрешения. Примерные ситуации:

«Мама никуда не отпускает меня одну».

«Я не могу купить ту одежду, которую хочу».

«Меня заставляют рано ложиться спать».

«Не дают слушать громкую музыку».

Работа в тетради

Подростки с помощью ведущего выделяют и записывают в тетради в две колонки способы конструктивного и неконструктивного поведения на агрессию. Особо подчёркивается, что конструктивно реагирует внутренне сильный человек, а неконструктивно – слабый, неуверенный в себе. Запись может быть примерно такой: *«Конструктивное реагирование: договориться, объяснить человеку, что он поступает неверно, попросить у кого-то помощи. Неконструктивное реагирование: отвечать агрессией, кричать, найти «козла отпущения», подавить волю человека».*

Упражнение «Моя реакция на агрессию»

Ведущий просит ребят вспомнить, как они чаще всего реагируют на агрессию, и нарисовать себя. Ведущий спрашивает, кто нарисовал себя в конструктивной позиции. Поскольку большинство обычно рисует себя в неконструктивной позиции, ведущий интересуется, почему так трудно реагировать на агрессию конструктивно? В результате обсуждения этого вопроса делается вывод, что труднее всего сдерживать себя. Обсуждаются различные способы, помогающие сдержаться, например, считать до десяти или постараться внимательно рассмотреть мелкую деталь на одежде противника.

Упражнение «Как поступить конструктивно?»

Ведущий предлагает участникам ситуации, часто встречающиеся в классе, и просит подумать, как в этих ситуациях поступить конструктивно. Ситуации могут быть такими:

«На перемене Вова обидно обозвал Ваню. И тогда Ваня...»

«На уроке Лена постоянно толкала локтем Свету. И тогда Света...»

«Петя рассказал Саше свой секрет, но Саша передал его другим ребятам. И тогда Петя...»

«На перемене Миша нечаянно задел Дениса. Денис тут же развернулся и стукнул его. И тогда Миша...»

Упражнение «Рисуем чувства»

Участники рисуют чувства, которые человек испытывает в ситуациях, когда удалось договориться, и когда не удалось договориться.

Упражнение «Вырази свое состояние»

Участники с помощью мимики, жестов, пантомимики изображают своё актуальное состояние. Остальные участники угадывают это состояние.

Упражнение «Покажи агрессию»

Участникам предлагаются карточки, на которых написаны определённые действия или слова, с помощью которых они должны будут выразить агрессию. Например, если на карточке написано «нога» или «рука», значит, надо будет сделать агрессивные движения рукой или ногой; если написано «глаза», значит, надо будет так посмотреть, чтобы было понятно по взгляду, что человек настроен агрессивно; если написано слово «здравствуйте» или «мяу», значит, надо будет произнести это слово агрессивно, и т.п.

Упражнение «Кто из них агрессивный?»

Ведущий предлагает учащимся случайную подборку фотографий из журналов и газет и предлагает им по выражению лица догадаться, кто из изображённых на фотографиях людей находится в агрессивном состоянии.

Упражнение «Агрессивный... продавец»

Участники по очереди вытягивают карточки с названием той или иной социальной роли и изображают агрессивного человека в той роли, которая им досталась: учитель, продавец, шофёр, мать, отец, брат. Остальные участники должны угадать, в какой роли он выступает. Затем игра повторяется с теми же персонажами, но уже в «добром состоянии».

Упражнение «Отбросить старое, чтобы измениться»

Ведущий рассказывает участникам о том, что любое развитие, накопление новых качеств предполагает сначала избавление от каких-либо старых. Предлагает подумать, от каких качеств они хотели бы частично или совсем избавиться. Затем подростки записывают эти качества, рисуют вокруг них большой мешок или чемодан с крепким замком. Можно рядом нарисовать какое-либо животное, которое не даст качествам выбраться наружу.

Психологическая поддержка подростков

Подростки в силу своих возрастных и личностных особенностей требуют целенаправленной организации помощи и поддержки. Педагогам в общении и

взаимодействии с ними необходимо различать два понятия: психологическая помощь и психологическая поддержка.

Психологическая помощь – целенаправленная работа, проводимая квалифицированным психологом с человеком или группой людей, при наличии запроса или заказа на данную деятельность.

Психологическая поддержка – это целенаправленная психолого-педагогическая деятельность, ориентированная на помощь человеку в решении проблем саморазвития, самоопределения и самореализации. Это процесс взаимодействия с ребёнком, в котором ведущую роль играет взрослый. Именно психологическая поддержка со стороны создает для ребёнка атмосферу доброжелательности, покоя и уверенности в своих силах, способствует снижению тревоги и остроты переживаний. Задачей психологической поддержки является создание оптимального фона, на котором будут происходить позитивные изменения.

Важно понимать, что психологическая помощь и психологическая поддержка – взаимодополняемые, но не взаимозаменяемые понятия.

Основная мера психологической поддержки подростков – это педагогически и психологически правильно организованный процесс их интенсивной социализации путём включения детей в социально положительные группы.

Психологическая поддержка подростков, в том числе относящихся к «группе риска», направлена, прежде всего, на восстановление их нормального социально-психологического статуса, на их адекватную самореализацию за счет проработки психологических трудностей и проблем: информационных, поведенческих, мотивационных, эмоциональных, характерологических. Психологической основой этой работы является развитие у детей адекватного позитивного видения своих возможностей, появление веры в духовный рост, удовлетворение базовых потребностей в любви и самоуважении.

Психологическую поддержку подросткам в условиях образовательного учреждения могут оказывать:

- психолог,
- социальный педагог,
- учитель-дефектолог (учитель-логопед),
- педагог (воспитатель),
- администрация,
- медицинский работник.

Несмотря на то, что профессиональные позиции всех участников психологической поддержки по отношению к ребёнку различны, эти специалисты имеют единую цель – помочь ребёнку, оказавшемуся в сложной ситуации. Социальный педагог, воспитатель и психолог выделяют детей «группы риска», используя наблюдение, анкетирование. Психолог, дефектолог, логопед проводят углублённую диагностику по параметрам личностного, интеллектуального, речевого развития. При необходимости организуются психолого-медико-педагогические консилиумы. На основании полученных сведений строится коррекционно-развивающая работа.

Каждый специалист, выполняя свои функциональные обязанности, оказывает психологическую поддержку.

Для того чтобы работа различных специалистов и педагогов с целью оказания психологической поддержки детей была эффективной, необходимо соблюдение некоторых общих правил.

Правила взаимодействия с детьми «группы риска» в образовательном учреждении

- **Позитивный настрой.** Если в отношении к ребёнку превалирует негатив, то вряд ли удастся достичь взаимопонимания. В любом случае переключение на позитивные стороны в поведении ребенка — это проверка гуманистической направленности позиции педагога. Надо спросить себя - чего я хочу достичь: наказать ребёнка, отреагировать свой гнев, выразить свое отношение или создать условия для изменения поведения ребенка? Нужно оценить реалистичность и реализуемость выдвигаемой цели, а также ее понятность, доступность, привлекательность для ребенка.

- **Доверительное взаимодействие.** Для установления доверительных отношений с детьми, имеющими девиантное поведение, помимо позитивного поддерживающего отношения к ним, нужно освоить приемы и способы, позволяющие пробиться через коммуникативные барьеры: агрессию, замкнутость, ложь. Необходимо потратить немало времени и сил на установление доверительного контакта с ребенком. При взаимодействии ребенок ведет себя в соответствии с законами живой природы. Уровень его открытости прямо связан с ощущением собственной безопасности. До этого помощь невозможна. Ребенок будет молчать, огрызаться, лгать или демонстрировать другие формы защитного поведения, пока не почувствует, что перед ним именно тот взрослый, который не нарушит его безопасности.

- **Субъективность взаимодействия.** Помочь ребенку можно только тогда, когда он ощущает себя не объектом воздействия, а творцом собственной жизни. Главное — это сделать ребенка заинтересованным союзником всех позитивных изменений в себе и своей жизни.

- **Выявление причин.** Нужно найти причины отклоняющегося поведения (стремление привлечь к себе внимание, стремление к самоутверждению, нравственно-духовная незрелость, стремление отомстить и др.) Конкретное поведение — это всегда следствие чего-то. Даже если поступок имел ситуативные предпосылки и не являлся сознательно мотивированным, следует обратиться к истокам. Может оказаться, что причина нарушения поведения весьма значима, поэтому, устраняя только следствия, желаемого результата не достигнуть.

- **Последовательность во взаимоотношениях.** Вряд ли удастся достичь желаемого результата, если взрослый будет менять свою позицию или его слова и заявления не будут соответствовать действиям. Например, он советует ребенку не терять самообладания в трудных ситуациях, говорит, что дракой и ссорой ничего не доказать, а сам кричит на ребенка и наказывает его. В результате дети начинают презирать взрослых. Конечно же, последовательность не означает, что упорное «стояние на своем» даже в том случае, когда точка зрения взрослого изменилась.

Наоборот, следует разъяснить причины изменения позиции. Взрослый только выиграет в углублении отношений, если признается, что его первоначальное мнение было ошибочным.

- **Позитивность взаимодействия.**

Позитивность взаимодействия предполагает следующее.

1. Постановка позитивной цели, учитывающей интересы, права и возможности ребенка. Формулировка цели будет позитивной в том случае, когда она содержит указание на позитивный результат («вести здоровый образ жизни» вместо «бросить курить»; «добиться положительной успеваемости» вместо «не получать двойки»; «приходить в школу вовремя» вместо «перестать опаздывать» и т.д.).

2. Опора на положительные качества и ресурсы, восстановление позитивного самоощущения. Подросток, часто нарушающий поведение, подвергается критике со стороны взрослых, на него обрушиваются негативные эмоции, поэтому у него, как правило, отрицательная самооценка: «Я — плохой». Еще хуже, если формируется негативный жизненный сценарий. Тогда девиации будут просто притягиваться, чтобы доказать правоту сценария. Важно вместе с ребенком выявить его достоинства и ресурсы для позитивных изменений. Для этого можно использовать позитивную обратную связь, искреннее поощрение привлекательных поступков, чувств, мыслей и намерений ребенка. Нужно помочь ему сфокусироваться на своих положительных качествах, чувствах, мыслях, найти положительный смысл (например, упрямство может свидетельствовать об упорстве; драка — о стремлении отстоять справедливость; курение — о желании быть взрослым).

- **Поощрение положительных изменений.** Поощрение минимальных изменений предполагает умение выделять и ценить даже самые малые достижения. Традиционно в нашей культуре принято вознаграждать за «высокие успехи» с точки зрения общего, а не индивидуального эталона. Мало кому придет в голову радоваться в связи с получением тройки по русскому языку, но если твердая тройка получена после бесконечных двоек? Тогда надо праздновать!

- **Предложение привлекательной альтернативы.** Работа по изменению поведения должна обязательно сопровождаться выработкой и закреплением привлекательной альтернативы. Важно, чтобы подросток не просто осознал негативность девиантных поступков, но и выработал формы альтернативного поведения. В некоторых случаях возникший «позитив», с точки зрения ребенка, и позволяет достичь значимых целей. Например, подросток курит, употребляет нецензурные выражения, совершает мелкие кражи, чтобы не отличаться от компании, в которой он нашел признание. Естественно, что отказ от общения со сверстниками вряд ли покажется подростку привлекательным. Однако может оказаться привлекательным включение его в круг подростков, имеющих сходные ценности (посещение кружка, секции, переход в другой класс или школу), где не будет надобности отстаивать свою принадлежность к группе ценой девиаций.

- **Разумный компромисс.** Добиваясь изменений в поведении, важно стремиться к разумному компромиссу, не нужно загонять подростка из лучших побуждений в угол, оставляйте ему лазейку для сохранения самого себя.

- **Гибкость.** Можно использовать различные формы, способы и стратегии работы в зависимости от конкретного случая и контекста работы. Правило гибкости также означает, что, если одна из стратегий оказалась неэффективной, можно попробовать реализовать другую.

- **Индивидуальный подход.** Любая помощь будет эффективной настолько, насколько она учитывает уникальность и неповторимость ребенка. Индивидуальный подход означает выявление в каждом конкретном случае психологических механизмов, лежащих в основе детских проблем, выбор соответствующих данному случаю способов и методов работы, осуществление обратной связи, а также корректировку выбранной стратегии в зависимости от реакции ребенка на те или иные воздействия.

- **Системность.** При оказании психологической поддержки ребенку нужно создавать позитивную воспитывающую среду: выявить значимых для подростка лиц (одноклассников, авторитетных взрослых, друзей); выяснить и по возможности изменить социальную ситуацию ребенка в школе, во время досуга.

- **Превентивность.** Всегда легче предупредить возможные отклонения, чем исправить. Лучшим способом предупреждения отклоняющегося поведения является оказание ребенку помощи в реализации его основных потребностей: в любви, в безопасности, во внимании, в самоутверждении. Нужно также содействовать формированию волевых, моральных, интеллектуальных, духовных качеств, обеспечивающих устойчивость поведения. Самоопределившийся человек, имеющий духовно-моральный стержень, вряд ли попадет под влияние негативных норм и образцов поведения.

Литература

1. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н.М. Платоновой– СПб.: Изд-во «Речь», 2004.
2. Басс А.Г. Психология агрессии // Вопросы психологии. – 1997. - №3. – С.60-67.
3. Берон Р. Агрессия. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
4. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004.
5. Долгова А.Г., Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция. – М.: Изд-во «Генезис», 2009 г.
6. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. – М.: Изд-во «Олма-Пресс», 2005.
7. Кэмпбелл Р. Как справиться с гневом ребенка. – М.: Изд-во «Генезис», 1998.
8. Масагутов Р.М. Детская и подростковая агрессия. – Уфа, 2002.
9. Можгинский Ю. Агрессия у подростков. Эмоциональный и кризисный механизм. – М.: Изд-во «Лань», 2008.
10. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – М.: Изд-во «Олма-Пресс», 1996.
11. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации. – Саратов, 2002.

12. Фурманов И. А. Агрессия и насилие. Диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Изд-во «Речь», 2007.

13. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – СПб.: Изд-во «Речь», 1996.