

# **Методические рекомендации для родителей и учителей по профилактике и коррекции агрессивного поведения у детей и подростков.**

## **Способы снятия агрессии.**

1. Если агрессия ребенка является осознанной и контролируемой, тогда взрослому важно не поддаваться на такого рода манипуляцию. 2. При этом можно пресечь агрессивные действия достаточно жестко (без вреда для ребенка и окружающих) либо, игнорировать эти действия.
2. Если агрессия – это выражение гнева, можно применять следующие стратегии:
  - 1) Обучение детей способам выражения негативных чувств без вреда для окружающих (выплескивать напряжение через активные действия, занятий спортом, проявления символической агрессии);
  - 2) Развитие умения снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (дыхательные упражнения, аутотренинги, прослушивание спокойной музыки);
  - 3) Обучение умению предъявлять партнеру по общению свои чувства через их проговаривание и приглашение к сотрудничеству. Благодаря этому преодолеваются противоречия, предотвращаются конфликты;
  - 4) Формирование таких качеств как умение ставить себя на место другого человека, терпимость, доверие к людям.

## **Рекомендации для родителей и педагогов.**

Чтобы ребенок вел себя адекватно и умел держать себя в руках, он должен этому научиться у своих родителей. Несколько простых рекомендаций родителям как совладать с эмоциями и конструктивно избавиться от гнева.

### **1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:**

- слушайте;
- проводите вместе с ребенком как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте о своем детстве, победах и неудачах;
- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое внимание каждому в отдельности.

### **2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия:**

- отложите совместные дела с ребенком;
- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

### **3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии:**

- говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу немного побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате».

### **4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:**

- примите теплую ванну, душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку.

## **5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные ситуации, которые могут вызвать ваш гнев:**

- научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляйте ситуацией.

### **Как вести себя, когда ребенок проявляет агрессию.**

#### **1. В случае незначительной агрессии – спокойное отношение.**

переключение внимания, например предложение какого-либо задания: «Помоги мне, пожалуйста достать книгу, ты же выше меня»;

- позитивное обозначение поведения: «Ты сердишься потому, что ты утомился»;
- полное игнорирование реакций.

#### **2. Акцентирование внимания на поведение, а не на личность.**

После того, как ребенок успокоится, можно обсудить с ним его поведение. Следует описать его действия, слова, не давая при этом никакой оценки. Обсуждать только конкретные факты, которые происходили «здесь и сейчас». Постараться продемонстрировать, что агрессия больше всего вредит ему самому.

Один из приемов снижения агрессии – это установление обратной связи:

- констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («Ты злишься?»);
- раскрытие мотивов поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь показать, что ты сильнее?»);
- озвучивание своих чувств по отношению к поведению ребенка («Мне не нравится, когда со мной грубо разговаривают», «Я злюсь, когда на меня громко кричат»);
- апелляция к правилам поведения («Мы с тобой договаривались!»).

Давая обратную связь, взрослый должен проявить заинтересованность, твердость и доброжелательность. Ребенок должен понять, что родители (педагог) хорошо относятся к нему самому, но против того, как он себя ведет.

#### **3. Контроль над собственными негативными эмоциями.**

Несмотря на то, что когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает у взрослых негативные эмоции, взрослым нужно признать естественность и нормальность этих переживаний. Когда взрослый управляет своими эмоциями, то не подкрепляет агрессивное поведение ребенка и сохраняет с ним хорошие отношения. А также транслирует, как можно и нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

#### **4. Снижение напряжения ситуации.**

**Это одна из главных задач взрослого, которая стоит на первом месте.** Однако, взрослые часто допускают ошибки, которые только усиливают напряжение и агрессию:

- повышение голоса;
- демонстрация власти («Будешь делать так, как я скажу!»);
- высмеивание, сарказм;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- «чтение морали»;

- наказание или угроза наказания;
- сравнения ребенка с другими детьми не в его пользу;
- обобщения («Вы все одинаковые!», «Ты, как всегда...»);
- команды и давление;
- оправдания, подкуп, награды.

## **5. Сохранение положительной репутации ребенка.**

Ребенку очень трудно признавать свою неправоту. Страшнее всего для него – публичное осуждение. Используя различные защитные механизмы поведения, дети стараются этого избежать. **Необходимо:**

- публично минимизировать вину («Ты не хотел его обидеть», «Ты плохо себя чувствуешь»), но в личной беседе показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить компромисс.

## **6. Демонстрация модели неагрессивного поведения.**

Это самое важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка. Чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей. Поведение взрослого, позволяющего показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- внимательное (активное) слушание. Это слушание, без анализа и оценок, позволяющее собеседнику высказаться. Все, что необходимо – это поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;
- пауза, дающая ребенку возможность успокоиться;
- прояснение ситуации наводящими вопросами;
- признание чувств ребенка;
- юмор.

Дети очень быстро и охотно перенимают модели конструктивного поведения. Главное – искренность взрослого и соответствие его действий словам.

## **Способы построения отношений**

### **1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.**

Воспитываясь в семье по типу «кумира», в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными.

Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, используя, в том числе и игровые ситуации с правилами. Стимулируйте у детей умение признавать собственные ошибки. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия к другим – сверстникам, взрослым и ко всему живому.

### **2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.**

Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. Помогите ребенку разрядить психическое

напряжение, повозитесь вместе с ним в шумной игре. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

### **3. Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением.**

Ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям и знакомым ему людям, то, наверное, в ваших взаимоотношениях что-то не так. Вы редко занимаетесь и общаетесь с ребенком; вы уже не образец для подражания, как раньше; ребенку скучно, нечем заняться, и он переносит на вас собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение. Попробуйте решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него.

### **4. Агрессивно-боязливый ребенок.**

Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, «нападения». Работайте со страхами, создавайте, опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее; при этом ситуация должна быть на грани приятного с неприятным с преобладанием приятного.

### **5. Агрессивно-бесчувственный ребенок.**

Есть дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Причины могут быть в неблагоприятных условиях семейного воспитания, нарушениях интеллектуального развития ребенка, а также в чертах эмоциональной холодности, черствости, уплощенности, повышенной эмоциональной возбудимости, которые передаются от родителей или близких ребенка. При этом ему трудно понять, что другому, т.е. обиженному плохо или больно.

Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалеете, гладьте кошек и собак; обращайтесь к ребенку на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь. Если это не помогает, приучайте ребенка нести ответственность – «отрабатывать» за свое агрессивное поведение («А теперь иди и извинись», «Погладь по голове», «Пожми руку», «Предложи игрушку обиженному тобой ребенку» и т.п.)

## **Упражнения на снятие агрессивности**

### **Упражнение «Добрый и злой мячик».**

**Цель:** направлено на рефлексии агрессивного ребенка.

Ребенку дают мяч (например, теннисный), просят его со всей силы ударить мяч об стенку и поймать его. Мяч с силой отлетает в ребенка. Затем, ребенка просят ударить мяч ласково. Мяч прилетает обратно в руки. Во время игры с ребенком проводится беседа о том, что как кинешь мячик, так он и вернется. Этот вывод необходимо помочь ребенку перенести на социальные ситуации общения: «Как относишься к людям, так и они в ответ относятся к тебе».

### **Упражнение «Волшебные очки».**

**Цель:** развитие толерантности, эмпатии.

Ведущий объявляет: «Я хочу показать вам волшебные очки. Тот, кто их наденет, видит только хорошее в других, даже то, что человек прячет от всех. Вот сейчас я примерю эти очки... ой, какие вы все красивые, веселые, умные!». Подходя к каждому ребенку, ведущий называет какое-либо его хорошее качество. «А теперь мне хочется, чтобы вы по очереди примерили эти очки и хорошенько рассмотрели своего соседа. Может быть, вы заметите то, чего раньше не замечали».

### **Упражнение «Клоуны ругаются».**

**Цель:** снятие вербальной агрессии.

Участники превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «Овощами и фруктами». Участникам разрешается менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди. Ведущий руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или

физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным.

### **Упражнение «Битва на шарах».**

**Цель:** отреагирование агрессии.

Участники выбирают для себя шары и надувают их. При надувании можно предложить им вдохнуть вместе с воздухом в шар всю свою злость, обиду, гнев и т.п. ведущий делит группу на пары. Взяв шары, пары выстраиваются напротив друг друга. По команде ведущего, сначала один участник из пары становится нападающим, другой только отражает нападение, не имея права самому нападать. По сигналу участники меняются ролями. Затем группа делится на две команды. Между командами оставляется расстояние около 2-х метров. Участники выстраиваются в линию напротив друг друга. На полу обозначается граница, через которую нельзя переступать. В руках каждого участника надутый воздушный шар. По сигналу ведущего необходимо «забомбить» группу противника шарами. Побеждает та команда, на территории которой окажется меньшее количество шаров. Обсуждение.

### **Упражнение «Жужа».**

**Цель:** научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом. «Жужа» сидит на стуле. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются. «Жужа» терпит, но когда ей это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто ее обидел больше всех, тот и будет «Жужей». Ведущий следит, чтобы дразнилки были не слишком грубыми. Обсуждение.

### **Упражнение «Золотая рыбка».**

**Цель:** снятие агрессивности, развитие навыков общения.

Все встают в круг, плотно прижавшись, друг к другу плечами, ногами, взявшись за руки. Это сеть. Водящий – золотая рыбка стоит в кругу. Его задача – выбраться из круга, а задача остальных не выпустить рыбку. Если водящему долго не удастся выбраться из сети, ведущий просит участников помочь рыбке.

### **Упражнение «Рубка дров».**

**Цель:** помочь детям переключится на активную деятельность после долгой сидячей работы, почувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Ведущий говорит: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают? Покажите как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор высоко над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!».

### **Упражнение «Маленькое привидение».**

**Цель:** научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Мы будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить.

### **Упражнение «Апельсин».**

**Цель:** обучить ребенка управлять своим гневом и снизить уровень личностной тревожности.

Ребенок лежит на спине, голова слегка на бок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Ребенку нужно представить, что к его правой руке подкатывается апельсин, пусть он возьмет его в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд). «Теперь необходимо разжать кулак, откатить апельсин, ручка теплая, мягкая, отдыхает». Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты) если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Для того чтобы результат работы с агрессивными детьми был устойчивым, необходима проработка каждой психологической особенности данного ребенка, чтобы коррекция носила системный, комплексный характер. В целях эффективности проводимой коррекции необходима также работа с родителями агрессивного ребенка.