

## **Практические рекомендации педагога-психолога родителям и педагогам по работе с детьми, проявляющим агрессию.**

**Подготовила:  
Педагог-психолог  
Савина М.В.**

В ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется срочное вмешательство взрослых. Экстренное вмешательство нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Для более конструктивного воздействия на агрессивные реакции детей разработаны специальные рекомендации для педагогов и родителей.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

### **1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.**

В тех случаях, когда агрессия ребёнка не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня");
- позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

### **2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.**

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

*Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:*

- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");
- констатирующий вопрос ("ты злишься?");
- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");
- апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость.

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

Родителям и педагогам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать

нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладовавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

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

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными **неправильными действиями** взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, "чтение морали",
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

#### **5. Обсуждение проступка.**

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

#### **6. Сохранение положительной репутации ребенка.**

Ребенку очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

#### **7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.**

Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

### **Список сказок, которые можно использовать при коррекции агрессивности.**

1	Добрые поступки	Сказка Альфреда Кеннера «Три медвежонка»
2	Доброжелательность.	Сказка братьев Гримм «Звездные таллеры».
3	Дружба-враждебность.	Стих-е Алана Милна «Три пингвина».
4	Обзывания	Сказка В.Щергина «Рифмы-обзывания».
5	Наши чувства.	Притча И.Фурманова «Ядовитая змея»
6	Обида.	Сказка «Как лисичка бычка обидела» Л. Фесюковой.
7	Ссора	Сказка Л.Киселевой «Как иголка с ниткой поссорилась»
8	Мое настроение.	Сказка О.Пройслера «Неприятности»
9	Жадность.	Сказка «Два жадных медвежонка»
10	Хвастовство.	Сказка «Заяц –Хваста»
11	Упрямство.	Узбекская сказка «Упрямые козы»
12	Сопереживание.	Немецкая сказка «Кукушка»
13	Наши мечты.	Сказка «Цветик-семицветик»

### **Сказки для обсуждения конфликтных отношений в семье (со сверстниками):**

- Л.Киселева. «И так бывает»
- Сказка «Петушок и бобовое зернышко»
- Немецкая сказка. «Кукушка.»
- Сказка «Волк и семеро козлят.»
- Л.Н.Толстой. «Отец и сыновья. Дед и внуки.»
- К.Ушинский. Умей обождать
- О.Пройслер. Сказка «Неприятности.»
- Как поссорилась иголка с ниткой
- В.Щергин. Рифмы-обзывания.
- Л.Киселева. Крошка Енот.
- Л.Киселева Мальчик-Огонек
- У. Дисней. Приключение маленького щенка.
- Притча. Ядовитая змея. И.Фурманова.
- Сказка «Два жадных медвежонка»
- О.Уальд. Мальчик-звезда.
- Африканская сказка «Кто лучше».
- Сказка. Лиса и кувшин.
- Г.Андерсен «Ребятня болтовня»
- Нар.Потешки. Нехотелка..Е.Синицина
- Басни Крылова. Лебедь, рак и щука.
- Стрекоза и муравей.

- Ворона и лисица. Лиса и виноград
- А.Толстой Приключения Буратино.
- Н.. Носов Фантазеры
- Л.Фесюкова Сказка «Как лисичка бычка обидела»

### **Игры и упражнения для снятия агрессивности**

#### **Упражнение «Брыкание»**

Цель: Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения

Ход: дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно они начинают брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар дети говорят "Нет!", увеличивая интенсивность удара.

#### **Упражнение «Кулачок»**

Цель: Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации и мышечной релаксации.

Ход: дети берут в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету. Ведущий просит сжать кулачок крепко-крепко, подержать кулачок сжатым, а затем раскрыть его - рука расслабится и на ладонке будет красивая игрушка или конфета.

#### **Игра «Воробьиные драки»**

Цель: снятие физической агрессии.

Ход: Дети выбирают себе пару и "превращаются" в драчливых "воробьев" (приседают, обхватив колени руками). "Воробьи" боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры ("лечат крылышки и лапки у доктора Айболита"). "Драки" начинаются и заканчиваются по сигналу ведущего.

#### **Игра «Минута шалости»**

Цель: психологическая разгрузка.

Ход: Ведущий по сигналу (удар в бубен и т.п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется - прыгает, бегаёт, кувыркается и т.п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

### **СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (выплескивания) ГНЕВА**

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Устроить «бой» с боксерской грушей.
7. Полить цветы.
8. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
9. Пробежать несколько кругов вокруг детского сада
10. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
11. Отжаться от пола максимальное количество раз.
12. Сделать приседание
13. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
14. Стучать карандашом по столу.
15. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
16. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а за тем зачирикать его.
17. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.