

Главное управление по образованию
Витебского облисполкома

ГУО "Витебский областной
социально-педагогический центр"



**УПРАЖНЕНИЯ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА
КОРРЕКЦИЮ
АГРЕССИИ И
АГРЕССИВНЫХ
СОСТОЯНИЙ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО И
ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА**

**Основной отдел
защиты прав и
законных интересов
несовершеннолетних**



**Контакты
основного отдела**
8 (0212) 26 11 67
8 (0212) 26 11 64
**Консультационный
пункт**
8 (0212) 26 11 63

Сайт
<https://vitoblspc.by>

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

агрессия,
классификация агрессивных реакций,
характерологические особенности
агрессивных детей,
принципы взаимодействия с агрессивным
ребенком



№9

г. Витебск, 2023



Содержание

Пояснительная записка с. 4-8

Упражнения, направленные на коррекцию агрессии детей младшего школьного и подросткового возраста: с. 9-27

1. Упражнение "Пластическое изображение гнева"
2. Упражнение "Письма гнева"
3. Упражнение "Агрессор и жертва"
4. Упражнение "Что делать с агрессией и гневом"
5. Упражнение "Злость и агрессия"
6. Упражнение "Переживание вины"
7. Упражнение "Нападающий и защищающийся"
8. Упражнение "Куда девать свою ярость?"
9. Упражнение "Мой ответ"
10. Упражнение "Агрессивное и незащитное существо"
11. Арт-терапевтическое упражнение "Вулкан"
12. Упражнение "Кулачки"
13. Упражнение "Остановись и подумай"
14. Этюд "Я в гневе"
15. Упражнение "Письмо другу"
16. Этюд "Какой я разный"
17. Упражнение "Я поступаю так"
18. Упражнение "Настройся на позитив"
19. Упражнение на создание доверительной атмосферы
20. Упражнение на укрепление самооценки
21. Упражнение "Рассказ о приятных занятиях"
22. Упражнение "Доверие в группе"
23. Упражнение "Добрые чувства"
24. Упражнение "Поиск хорошего"
25. Упражнение на сплочение
26. Игра "Да и нет"






27. Игра "Безмолвный крик"
28. Игра "Довольный – сердитый"
29. Игра "Небеса и ад"
30. Игра "Спустить пар"
31. Ролевая игра, в которой "агрессор" проигрывает роль "жертвы"

Беседа по картинке	с. 28
Беседа "Почему мы деремся"	с. 29
Беседа "Когда я сержусь..."	с. 30
Анкета педагога	с. 31
Рекомендации участникам образовательного процесса	с. 32
Источники	с. 35

Сборник информационных материалов № 9 включает упражнения, направленные на коррекцию агрессии и агрессивных состояний детей младшего школьного и подросткового возраста, предназначен для педагогов-психологов социально-педагогических центров и учреждений среднего специального образования.





Агрессия — это реакция на ”неудовлетворение базисных психологических потребностей в любви, уважении, принятии и нужности другому человеку“ (Ю.Б. Гиппенрейтер, 1997).

Анализ существующих в современной психологии подходов к пониманию агрессии позволяет выделить три аспекта:

а) поведенческий, учет которого дает возможность операционализировать определение агрессии (количество ударов, речевая активность, число убийств и т. п.),

б) эмоциональный (ненависть, гнев, отвращение), определяющий длительность и интенсивность агрессивных действий,

в) когнитивный (подозрительность, обидчивость, враждебность), позволяющий говорить об агрессивности как о фиксированной установке в восприятии других людей и событий.[4].

Хорошо известна **классификация агрессивных реакций** А. Басса и А. Дарки, которая помогает правильно понять те или иные поведенческие проявления:

физическая агрессия - использование физической силы против другого лица;

косвенная - агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная;

раздражение - готовность к проявлению негативных реакций при малейшем возбуждении (грубость, вспыльчивость);

негативизм - оппозиционная манера поведения - от пассивного сопротивления до активной борьбы;


обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;

подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убежденности в том, что они умышленно причиняют вред;

вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через определенную форму (например, крик), так и через словесное содержание (например, оскорбление или сплетни);

чувство вины - возможное убеждение человека в том; что он плохой, поступает зло, а также оно выражает его угрызения совести.

Наиболее очевидная закономерность, которая бросается в глаза уже при первом знакомстве с этим рядом, – это то, что почти все эти реакции относятся к проявлениям скрытой или подавляемой агрессии. В результате



влияния социальных установок (таких, как ”злиться - нехорошо“) агрессия в большинстве случаев подавляется, развивается внутренний конфликт между имеющимся переживанием и внутренним запретом на него. Но так или иначе переживание реализуется, а сам факт ”скрытой“, опосредованной реализации становится источником всевозможных конфликтных ситуаций – с одной стороны, и усугубляет внутренний конфликт – с другой: уводит человека все дальше от осознания и понимания собственной внутренней жизни. Слова агрессия, гнев, злость являются нормальными человеческими эмоциями, и проблема заключается не в том, как их преодолеть, а как их социализировать, то есть научиться выражать в формах, приемлемых в рамках данной цивилизации, не нанося ущерба ни себе, ни окружающим людям. [1].

Д.Зиллман в своей классификации, критерий построения которой – позиция агрессора по отношению к жертве и их взаимоотношения по схеме ”стимул – реакция“, выделяет восемь типов агрессивного поведения:

наступательная агрессия – нанесение физических или психических повреждений другому субъекту, который не применял по отношению к нему насилия;

защитная агрессия – нанесение повреждений другому субъекту в ответ на применение им насилия;

ответная агрессия – нанесение повреждений другому субъекту с целью отмщения за нанесенные ему этим субъектом повреждения;

спровоцированная агрессия – совершение на атакующий субъект нападения или других действий, что повлекло за собой его ответные агрессивные действия;

неспровоцированная агрессия – агрессивные действия нападающего по отношению к жертве, не вызванные никакими поступками жертвы, которые могли бы подтолкнуть нападающего на такие действия;


агрессия, вызванная раздражением – агрессивные действия, первичная функция которых – редуцирование или снятие состояния раздражения;

побудительная агрессия – агрессивные действия, первичная причина которых – получение внешней стимуляции;

санкционированная агрессия – агрессивные действия, служащие социальным нормам и не выходящие за их рамки.[4].

Характерологические особенности агрессивных детей:


1. Воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним.

- 
2. Сверхчувствительны к негативному отношению к себе.
 3. Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих.
 4. Не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение.
 5. Всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
 6. В случае намеренной агрессии (нападение, порча имущества и т.п.) отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо.
 7. Склонны не брать на себя ответственность за свои поступки.
 8. Имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию.
 9. В отношениях проявляют низкий уровень эмпатии.
 10. Слабо развит контроль над своими эмоциями.
 11. Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева.
 12. Боятся непредсказуемости в поведении родителей.
 13. Имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание.
 14. Не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации).
 15. Положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости силы. [1].

Агрессивные дети – это та категория детей, которая наиболее осуждается и отвергается взрослыми. Непонимание и не знание причин агрессивного поведения приводит к тому, что агрессивные дети вызывают у взрослых открытую неприязнь и неприятие в целом. Взаимодействие со взрослым, готовым понять и принять его, дает агрессивному ребенку бесценную возможность понять, что взрослые бывают разные, а мир не только плох, что может положительно сказаться на базовом доверии ребенка к людям и миру в целом.

При работе с агрессивным ребенком специалисту (педагогу-психологу) важно с уважением относиться к его внутренним проблемам. Агрессивным детям необходимо положительное внимание со стороны взрослого к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций и с которыми самостоятельно они не могут справиться. За агрессивным поведением, как правило, прячется боль, разочарование, отверженность.

Без положительного внимания и принятия личности ребенка со стороны специалиста (педагога-психолога) вся коррекционная работа будет обречена на неудачу, так как ребенок, скорее всего, потеряет доверие к специалисту



(педагогу-психологу) и будет сопротивляться дальнейшей работе. В то же время во время работы с агрессивным ребенком педагог-психолог не должен играть роль "доброй тети" или "добротого дяди", поскольку помимо сочувствия этим детям необходима конструктивная, действенная помощь в отреагировании травмирующих ситуаций, а также приобретении навыков саморегуляции и контроля. Педагогу-психологу так же важно при работе с агрессивными детьми занять безоценочную позицию: не делать оценочных замечаний типа "нехорошо так говорить", "нельзя так себя вести", "как ты можешь так поступать" и т.п., поскольку подобные замечания не способствуют установлению контакта с ребенком. В целях проведения успешной коррекции можно выделить следующие **принципы**, на которых строится взаимодействие педагога-психолога с ребенком в ходе совместной работы:

- контакт с ребенком;
- уважительное отношение к личности ребенка;
- положительное внимание к внутреннему миру ребенка;
- безоценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом;
- сотрудничество с ребенком - оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций и наработке навыков саморегуляции и контроля. [1].

Важно также, чтобы дети освоили релаксационные техники, поскольку помимо управления негативным состоянием релаксационные техники помогут им снизить уровень личностной тревожности, который у агрессивных детей достаточно высок.

Коррекционная работа в данном направлении заключается в:

- 1) установлении определенных правил, которые помогут детям справиться с собственным гневом;
- 2) закреплении этих правил (навыков) в ролевой игре (провоцирующей игровой ситуации);
- 3) обучении релаксационным техникам с применением глубокого дыхания.[1].

Упражнения должны быть направлены на обучение ребенка приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности, а также на отреагирование негативной ситуации в целом.

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



- 1) комкать и рвать бумагу;
- 2) бить подушку или боксерскую грушу;
- 3) топтать ногами;
- 4) громко кричать, используя ”стаканчик“ для криков или ”трубу“, сделанную из ватмана;
- 5) пинать ногой подушку или консервную банку (из-под ”Пепси“, ”Спрайта“ и т. п.);
- 6) написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- 7) втирать пластилин в картонку или бумагу;

Для того чтобы коррекционная работа по отреагированию гнева была эффективной и успешной, недостаточно использовать в своей работе с агрессивными детьми только эти методы. Необходимо помочь ребенку отреагировать негативную ситуацию в целом и избавиться от целого комплекса травмирующих переживаний.

Следующие упражнения, рассмотренные подробно и пошагово включают в себя некоторые психотерапевтические приемы, дают возможность наполнить работу педагога-психолога с агрессивным ребенком конкретным содержанием и позволяют ответить не только на вопрос ”что делать?“, но и ”как это делать?“ [1].





УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ АГРЕССИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО И ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

1. Упражнение "Пластическое изображение гнева" [1].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: отреагировать гнев через движение.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция. 1. Попросите ребенка встать в произвольную позу (или сесть), затем подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у него наибольшее чувство гнева.

2. Попросите его сосредоточиться на своих ощущениях и отметить в каких частях (части) тела они наиболее сильные.

3. Предложите ребенку встать (если он сидел), и пусть он начнет совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые он испытывает. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

4. Обсудите с ребенком:

легко ли было выполнить упражнение;

в чем он испытывал затруднение;

что он чувствовал во время выполнения упражнения;

изменилось ли его состояние после выполнения упражнения.

2. Упражнение "Письма гнева" [1].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)


Цель: научить безопасному отреагированию гнева.

Возраст: для детей старше 9 лет.

Инструкция.

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

2. Предложите ребенку написать письмо этому человеку (чаще это один из родителей или оба родителя, одноклассник, педагог). Пусть в этом



письме ребенок честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, когда слышит упреки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ. Важно, чтобы ребенок полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (предупредите ребенка, что кроме него это письмо никто никогда не увидит и не прочтёт).

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

4. Обсудите с ребенком:

трудно ли ему было писать письмо;

все ли он высказал или осталось что-то невысказанным;

изменилось ли его состояние после написания письма.

3. Упражнение "Агрессор и жертва" [2].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: научить конструктивным способам общения, поведения.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция: "Знаете ли вы таких детей, которые любят раздавать приказы и ведут себя, как большие начальники? Не называя никаких имен, расскажите, как ведут себя такие дети, когда пытаются навязать другим свою волю? А знаете ли вы таких детей, которые позволяют делать с собой все, что угодно (толкать, дразнить, издеваться), и не находят в себе мужества прекратить все это и сказать: "Нет! Я не хочу!"? Опять же, не называя никаких имен, расскажите, как выглядят такие дети, с каким выражением лица они ходят, как говорят, как ведут себя?"

Теперь разбейтесь на пары. Решите, кто из вас будет "А", а кто — "Б". "А" должен стать чрезвычайно деспотичным человеком, который диктует, как надо себя вести, что делать. "Б" должен сыграть роль ребенка, с которым можно делать все, что угодно".

Затем попросите детей поменяться ролями.

Анализ упражнения:

Как вы чувствовал себя в роли "А"?

Как вы чувствовал себя в роли "Б"?

Какая роль вам понравилась больше?

Играете ли вы когда-нибудь подобные роли в своей жизни? Если да, то с кем?

Видели ли вы когда-нибудь других детей или взрослых, играющих такие роли?

Когда эти роли вредны и причиняют зло?

Когда эти роли могут оказаться полезными?

4. Упражнение "Что делать с агрессией и гневом" [3].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения.

В ходе упражнения дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Материалы: бумага, карандаши.

Инструкция: "В каждом человеке от природы заложена агрессивность. Однако люди используют ее по-разному. Одни, чтобы созидать, и тогда агрессию можно назвать конструктивной. Другие, чтобы уничтожать или разрушать, и тогда агрессия деструктивна.

Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости.

Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба.

Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы и направить их в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

А теперь возьмите лист бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой "рецепт", следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также нарисуйте портрет такого ребенка".


Затем дети зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как говорит, как смотрит, что он делает).

Анализ упражнения:

Что вам нравится и не нравится в человеке с агрессивным поведением?

Что бы вы хотели изменить в таком человеке?

Как можно помочь такому человеку?



Предложите каждому участнику выписать ”новый рецепт“, который поможет человеку измениться. По желанию дети могут поделиться своими чудесными рецептами.

5. Упражнение ”Злость и агрессия“ [3].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: формирование осознания злости и агрессии.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция: ”Иногда злиться - это нормально. Мы часто не замечаем, что злость предваряется обидой. Если мы не будем ее ”накапливать“, а будем пытаться освободиться от нее сразу, то это освобождение будет проходить легко, и мы не будем портить отношения с окружающими.

А теперь сядьте поудобнее, закройте глаза, дышите глубоко. Вспомните ситуацию из своей жизни, когда вы были сильно злы или раздражены. Вспомните, что вы делали в этой ситуации? Совпадает ли это с тем, что хотелось делать? Что вам мешало?“


Обсуждение.

Последующий этап: работа с теми подростками, кому необходимо помочь найти адекватный способ поведения. Психодраматизация ситуации с желаемым поведением. (Психолог может занять позицию соконсультанта, помогающего найти новый способ реагирования).

Далее можно предложить членам группы проиграть чужую ситуацию с последующим обсуждением, предоставляя возможность ”заинтересованному“ лицу пронаблюдать со стороны и более раскованно принять участие в последующем обсуждении.

”Дж. Брэдшоу предлагает использовать следующую технику, помогающую научиться прямо говорить человеку о том, что его поведение вас раздражает, не обижая его при этом.

Вспомните ситуацию, когда поведение близкого вам человека злило вас. Подумайте о ней хорошенько. Постарайтесь точно понять, что именно вас раздражает, например, ваша подруга часто не выполняет свое обещание зайти или позвонить; а вы напрасно ждете. Постарайтесь понять, чего конкретно вы ожидаете от этого человека. Что бы вы хотели ему сказать? Произнесите это вслух. Если это возможно, попросите кого-то из близких помочь вам: вы произносите эту фразу вслух, а он повторяет ее, стараясь подражать вашей интонации, громкости и тембру голоса. Если после этого вам не захочется



ничего изменить, попробуйте использовать ее в реальной жизненной ситуации“.

6. Упражнение ”Переживание вины“ [3].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: научить участников группы экологически переживать чувство вины.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция: ”Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали себя виноватым. Как вы себя вели? Как вели себя окружающие? Какие проблемы у вас возникли?“

Обсуждение и рефлексия направлены на осознание причин подобных переживаний, трудности проявления вины в поведении, понимание причин возникновения ”реальной“ и ”нереальной“ вины. [3].

”Ребенок и родители“. (Учитель и ученик). Члены группы в парах разыгрывают эти ситуации, пользуясь только невербальными способами общения. При этом содержание ситуации меняется следующим образом:

- виноватый ребенок и родитель;
- виноватый родитель и ребенок;
- виноватый учитель и ученик;
- виноватый ученик и учитель.

Каждый участник получает возможность проиграть все роли. Кроме терапевтической, упражнение имеет и выраженную диагностическую функцию, в ходе его выполнения проецируется весь предыдущий опыт взаимоотношений в семье и школе. Последующее обсуждение бывает длительным, это следует предусматривать заранее. Очень часто в ходе обсуждения подростки начинают говорить о реально существующих проблемах, о недостатке внимания и поддержки со стороны родителей и т. д. Показательно, что в большинстве случаев высказываются замечания о том, что роли ”виноватого родителя“ и ”виноватого учителя“ очень трудны, т. к. многие подростки не имеют подобного жизненного опыта, с их точки зрения; взрослые никогда не считают себя виноватыми; а даже, если считают, никогда не признают.

7. Упражнение "Нападающий и защищающийся" [3].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: помочь ребёнку осознать конфликтные стороны личности, получить опыт активного противостояния "позиции жертвы".

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция. Упражнение выполняется в парах. Участники ведут диалог. "Нападающий" говорит своему партнеру, как он должен вести себя и что он должен делать, ругает и критикует с позиции явного превосходства и уверенности в себе, "Защищающийся" оправдывается, говорит своему партнеру о том, как он старается, и как что-то мешает выполнить его требования. Оба участника должны стараться твердо стоять на своей позиции и не сдаваться. Через 5-10 мин они меняются ролями.

Обсуждение как чувствовали себя участники в той или другой роли? Как каждый из них воспринимал партнера? Соответствуют ли сыгранные ими роли их действиям в реальной жизни? Чувствовали ли они гнев или унижение в роли "защищающегося"? Виноватыми или карающими были роли "нападающего"?

8. Упражнение "Куда девать свою ярость?" [3].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: выработать общий подход к проявлениям злости.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Оборудование: ватман или доска, карандаши или фломастеры.

Инструкция. Спросите детей: "Что вы делаете, когда злитесь?"

Ответы запишите на доске или на ватмане. Рассмотрите еще раз весь список действий и подумайте вместе, при каких типах поведения кому-нибудь причиняется боль или что-нибудь ломается или портится. Соответствующие действия вычеркиваются из списка (например, кулачная расправа, швыряние разных предметов) или "корректируются" (например, просто кричать, а не кричать товарищу прямо в ухо; бросать только мягкие предметы). Получившийся перечень допустимых действий переписывается на белом листе и вывешивается на видном месте.

В конце делается вывод: Когда хочешь обидеть человека, накричать на него, пнуть, сделать ему что-то плохое подумай, что это причинит ему боль, поэтому это лучше не делать.

9. Упражнение "Мой ответ" [3].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: научить ребёнка анализировать свои эмоции.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция.

Каждый участник записывает свои ответы, которые он дал бы в приведенных ниже ситуациях.

Полученные ответы анализируются на их неуверенность – уверенность – агрессивность, на адекватность ситуации соотношения отстаивания своих прав и уважения интересов и личности других.

Список возможных ситуаций:

– Ваш приятель забывает вовремя вернуть вам занятые деньги.

Вы встречаете его и говорите: "_____";

– Коллега продолжает говорить с вами, а вам надо уйти.

Вы: "_____";

– Собака соседа помяла грядки на вашем участке. Вы подходите к соседу и говорите: "_____";

– Друг просит вас одолжить ему на время ваш горный велосипед, а вы знаете, что он неаккуратен в обращении с вещами и техникой. Вы говорите ему: "_____".

10. Упражнение "Агрессивное и беззащитное существо" [3].

(выполнять в группе)

Цель: научить ребёнка реагировать на страх и агрессию, снимать эмоциональное напряжение, выравнивать активность и спонтанность.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция.

Упражнение проводится в два круга.

На первом круге каждый участник рисует неизвестное агрессивное существо, рассказывает о его способе нападения, агрессии и показывает этот способ в движении. После рассказа и показа каждого участника вся группа повторяет его способ агрессивного поведения.

На втором круге подобное упражнение делается с рисунком неизвестного беззащитного существа и его способов защиты.

Важно, чтобы способы нападения и защиты не описывались участниками, а воспроизводились невербально и с полной амплитудой.

11. Арт-терапевтическое упражнение "Вулкан" [3].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: формирование конструктивных способов выражения гнева.

Возраст: дети младшего школьного и младшего подросткового возраста.

Материалы: белый картон или плотная бумага формата А4 или А3, набор цветной бумаги и клей или мягкий пластилин, бумажный или малярный скотч, пластиковый стакан (в зависимости от выбранного варианта).


Инструкция. Сперва необходимо спросить у ребенка, знает ли он, что такое вулкан. Если знает, попросить объяснить, что это такое. Если не знает, объяснить, что это гора, которая время от времени выбрасывает лаву и раскаленные камни. Затем важно развернуть разговор в сторону гнева. Можно спросить, на какое чувство похож вулкан, или сразу развернуть эту метафору и сравнить бурный гнев с извержением вулкана. Теперь нужно предложить ребенку сделать сердитый вулкан. Это можно сделать тремя способами.

1. Обрывная аппликация. В этом случае ребенок рисует на белом листе контур вулкана, а затем отрывает кусочки цветной бумаги и наклеивает их на контур вулкана, заполняя его и изображая лаву. Лучше выполнять это упражнение без использования ножниц. Не нужно стремиться к аккуратности, вулкан предполагает спонтанность.

2. Рисование пластилином. Здесь также предварительно ребенок рисует контур вулкана, а затем выбирает пластилин подходящего цвета и размазывает его пальцами по бумаге. Если пластилин жесткий, его надо сначала разогреть в руках.

3. Объемная композиция. Для этого варианта требуется пластиковый стакан (можно прозрачный или белый), лист картона, тонкая цветная бумага и пластилин. Можно также воспользоваться малярным или бумажным скотчем. Стакан нужно развернуть доньшком вверх и прикрепить на лист картона (пластилином или скотчем). Затем из цветной бумаги делается лава: для этого от листа бумаги просто отрываются полоски. Обычно дети выбирают красный, оранжевый или желтый цвет. Эти полоски нужно прикрепить сверху к доньшку стакана опять же с помощью пластилина или скотча.

Важно поддерживать инициативу ребенка при выполнении задания: он может предлагать свои собственные варианты. Когда вулкан готов, нужно



поговорить с ребенком о его гневе: когда он бывает таким сердитым, как этот вулкан, что ему хочется сделать и т.д. Затем педагог-психолог говорит: ”Когда у вулкана внутри поднимается горячая лава, он не может ее сдержать, ему придется начать извержение. Но извергаться вулкан может по-разному.

Извержение может снести все вокруг, а может пройти почти незаметно для людей, которые живут вокруг него. Как ты думаешь, что можно сделать, чтобы извержение вулкана не принесло людям никакого вреда? “


У детей бывают разные идеи: кто-то предлагает поставить забор, кто-то – сделать отводную трубу и так далее. Когда ребенок высказал свои идеи, психолог предлагает ему изобразить это. И аппликация, и рисование

Инструкция. Сперва необходимо спросить у ребенка, знает ли он, что такое вулкан. Если знает, попросить объяснить, что это такое. Если не знает, объяснить, что это гора, которая время от времени выбрасывает лаву и раскаленные камни. Затем важно развернуть разговор в сторону гнева. Можно спросить, на какое чувство похож вулкан, или сразу развернуть эту метафору и сравнить бурный гнев с извержением вулкана. Теперь нужно предложить ребенку сделать сердитый вулкан. Это можно сделать тремя способами.

1. Обрывная аппликация. В этом случае ребенок рисует на белом листе контур вулкана, а затем отрывает кусочки цветной бумаги и наклеивает их на контур вулкана, заполняя его и изображая лаву. Лучше выполнять это упражнение без использования ножниц. Не нужно стремиться к аккуратности, вулкан предполагает спонтанность.

2. Рисование пластилином. Здесь также предварительно ребенок рисует контур вулкана, а затем выбирает пластилин подходящего цвета и размазывает его пальцами по бумаге. Если пластилин жесткий, его надо сначала разогреть в руках.

3. Объемная композиция. Для этого варианта требуется пластиковый стакан (можно прозрачный или белый), лист картона, тонкая цветная бумага и пластилин. Можно также воспользоваться малярным или бумажным скотчем. Стакан нужно развернуть доньшком вверх и прикрепить на лист картона (пластилином или скотчем). Затем из цветной бумаги делается лава: для этого от листа бумаги просто отрываются полоски. Обычно дети выбирают красный, оранжевый или желтый цвет. Эти полоски нужно прикрепить сверху к доньшку стакана опять же с помощью пластилина или скотча.



Важно поддерживать инициативу ребенка при выполнении задания: он может предлагать свои собственные варианты. Когда вулкан готов, нужно поговорить с ребенком о его гневе: когда он бывает таким сердитым, как этот вулкан, что ему хочется сделать и т.д. Затем педагог-психолог говорит: "Когда у вулкана внутри поднимается горячая лава, он не может ее сдержать, ему придется начать извержение. Но извергаться вулкан может по-разному.

Извержение может снести все вокруг, а может пройти почти незаметно для людей, которые живут вокруг него. Как ты думаешь, что можно сделать, чтобы извержение вулкана не принесло людям никакого вреда? "

У детей бывают разные идеи: кто-то предлагает поставить забор, кто-то – сделать отводную трубу и так далее. Когда ребенок высказал свои идеи, психолог предлагает ему изобразить это. И аппликация, и рисование медленным выдохом. При этом выпускать воздух и расслабляться необходимо как бы сверху вниз: от головы до ступней ног.

Затем детям предлагается вспомнить человека, на которого они когда-то сильно разозлились. Упражнение повторяется. При этом нужно представить, как гнев медленно спускается от макушки через все тело к ногам и уходит через ступни. Психолог говорит детям: "Сейчас вы стоите в луже своего гнева. Выйдите из нее и отойдите в сторону. Теперь вы избавились от своего гнева, вы спокойны, собраны, сдержанны и можете без негативных эмоций поговорить со своим обидчиком".

14. Этюд "Я в гневе" [6].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: научить ребёнка распознавать эмоцию гнева.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция. Педагог-психолог предлагает детям вспомнить ситуацию, когда они не просто злились, а пребывали в бешенстве, ощутить свой гнев и изобразить себя в этом состоянии. После выполнения задания обсуждается, какие физические характеристики сопровождают проявления гнева: покраснение кожи лица, учащение пульса, соответствующая мимика и т.д. Затем детям предлагают посмотреть в зеркало в момент ярости, чтобы увидеть себя глазами окружающих. Какое впечатление создает разгневанный человек?

В качестве вывода педагог-психолог резюмирует: когда вы разгневаны, нелишним будет вспомнить свое отражение в зеркале и представить, как вы выглядите со стороны в такой момент.

15. Упражнение "Письмо другу" [6].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: формирование мотивов и форм неагрессивного поведения.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция. Педагог-психолог предлагает детям написать письмо своему другу, хорошему знакомому или однокласснику с комментариями по поводу одного из его агрессивных поступков. Необходимо дать оценку поступку, отметить качества человека, способствовавшие такому поведению, и указать пути исправления недостатков. Хорошо, если будут использованы ситуации, действительно имевшие место.

После выполнения задания следует обсудить, почему в обществе осуждаются подобные поступки, как нужно себя вести в аналогичных обстоятельствах, какие способы решения проблемы наиболее эффективны. Если дети в своих письмах указывают адекватные пути исправления ситуации, это следует обязательно отметить.

На первый взгляд никакого воспитания и "самовоспитания" данное упражнение не предусматривает. Однако для того чтобы написать такое письмо, ребенок должен подобрать убедительные аргументы: почему не следует проявлять агрессию и как нужно поступать. Тем самым ребенок фиксирует и вербализует мотивы и формы неагрессивного поведения, сам вырабатывает и усваивает конструктивные линии поведения.

16. Этюд "Какой я разный" [6].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: научить ребёнка распознавать свои эмоции, чувства и состояния.

Возраст: с 4 до 15 лет.

Инструкция. Педагог-психолог поочередно демонстрирует карточки с изображением различных эмоциональных состояний человека и предлагает участникам показать себя в этих состояниях. Так, грусть сопровождается соответствующим выражением лица, имитацией слез; радость – улыбкой, доброжелательными рукопожатиями, жестом "О'кей!"; злость – агрессивной жестикуляцией и т.п.

Заканчивается выполнение этюда коллективным выводом о том, что в разные минуты жизни мы испытываем разные чувства, находимся в определенных состояниях и ведем себя в соответствии с ними.

17. Упражнение ”Я поступаю так“ [6].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: развить навыки произвольного контроля настроения.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция. Детям раздаются листочки с утверждениями, из которых они должны выбрать те, с которыми согласны.

Когда меня обижают, я даю сдачи.	Когда меня обижают, я молча ухожу.
Когда меня обзывают, я обзываюсь тоже.	Я никогда не обзываю других.
Когда другие дети плюются, и я плююсь.	Когда другие дети плюются, я никогда не плююсь.
Когда другие дети говорят нехорошие слова, и я говорю тоже.	Когда другие дети говорят нехорошие слова, я никогда их не повторяю.
Когда дети обижают животных, я тоже так делаю.	Когда дети обижают животных, я так не делаю.

18. Упражнение ”Настройся на позитив“ [2].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: научиться находить позитивное в нежелательных событиях.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция: ”Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего, и расскажите об этом“. Педагогу-психологу необходимо помочь детям в поисках позитива.

Вопросы для обсуждения.

1. Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях?

2. Что мешает обратить внимание на позитивное?

Домашнее задание: если кто-либо в вашем присутствии будет рассказывать о негативных событиях, попробуйте найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору, убедите в этом позитиве партнера.

19. Упражнение на создание доверительной атмосферы. [2].

(можно выполнять в группе, парах и индивидуально)

Цель: формирование благоприятной атмосферы в группе.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция: "Выбери кого-нибудь из твоего окружения, кому бы ты хотел сказать комплимент, и скажи, что тебе в нем нравится. Начинай со слов: "Мне в тебе нравится...", "У тебя лучше, чем у меня получается...", "Я тебе благодарен за то, что ты..."".

Вопрос для обсуждения: "Что ты чувствовал, когда говорил хорошее и когда слышал хорошее?"

20. Упражнение на укрепление самооценки. [2].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: тренировка в самоподкреплении.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция: "Расскажи партнеру о себе все самое хорошее. О своих успехах и радостях. Партнер помогает найти хорошее в себе".

Вопрос для обсуждения: "Что помогало и что мешало говорить о своих успехах и радостях?"

21. Упражнение "Рассказ о приятных занятиях" [2].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: учиться находить занятия, приятные другим людям.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция: "Работаем парами. Расскажите о тех приятных занятиях, которые доставляют удовольствие другим людям и которым вам хотелось бы научиться. Партнер предложит вам варианты того, как и где можно было бы на учиться этому".


Вопрос для обсуждения: "Что препятствует нам учиться действиям, которые приносят удовольствие другим людям?"

22. Упражнение "Доверие в группе" [2].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: создать атмосферу доверия и любви в группе.

Возраст: с 9 до 15 лет.



Инструкция: ”Вспомни, какие способы доставить удовольствие окружающим ты используешь редко. Партнер тебе поможет. А затем вам поможет группа“.

23. Упражнение ”Добрые чувства“ [2].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: фиксация всех действий, которые вызывают симпатию у партнера.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция: ”Расскажите о ваших добрых чувствах по отношению к вашим любимым людям и о тех качествах или о тех действиях, которые эти добрые чувства вызывают“.

Вопросы для обсуждения:

1. Что приятно всем людям?
2. Что приятно конкретному человеку?

24. Упражнение ”Поиск хорошего“ [2].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: развитие эмпатии.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция: ”Постарайтесь увидеть хорошее в человеке, неприятном вам. Вкратце опишите этого человека, затем расскажите, что в нем хорошего. Группа (или педагог-психолог при индивидуальной работе) следит, чтобы рассказ о хороших качествах плохих людей не сопровождался негативными формулировками“.

Вопросы для обсуждения.

1. Можно ли найти хорошее в самых отвратительных людях?
2. Что в этом может помешать?

25. Упражнение на сплочение.


(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: установить контакт в группе.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Упражнение выполняется в течение недели.

Инструкция: ”В течение недели постарайтесь доставить максимум приятных чувств окружающим вас людям“.



Вопросы для обсуждения.

1. Что каждому участнику дало выполнение этого упражнения?
2. Какие возникли трудности при его выполнении?

26. Игра ”Да и нет“ [2].

(выполняется в группе)

Цель: снятие у детей состояния апатии и усталости, пробуждение их жизненных сил.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Материалы: небольшой колокольчик.

Инструкция. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только голос. Поэтому игра ”Да и нет“ может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни. Ненастоящий, игровой спор освежает психологический климат в группе и, как правило, снимает напряжение. Начиная игру, имейте в виду, что в группе будет жуткий шум и гам.

”Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос: скорее тихо, скорее громко, скорее средне? Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово ”да“, а кто – слово ”нет“. Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама“.


27. Игра ”Безмолвный крик“ [2].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: развитие уверенности в себе, снятие напряжения.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция: ”Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе ка кое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам,



когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: ”Хватит! Перестань! Исчезни!“ Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо...

А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своём воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил (1 мин). Открой глаза и расскажи о том, что ты пережил“.

Анализ игры.

Смог ли ты в своём воображении крикнуть очень-очень громко?

Кого ты представлял в образе твоего злого человека?

Что ты кричал?

Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

28. Игра ”Довольный — сердитый“ [2].

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)


Цель: обучение навыкам контроля эмоций, осознания чувств.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция: ”Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких ситуациях? Где в своём теле ты ощущаешь, что ты доволен?

Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты? Кто находится рядом с тобой? Где в своём теле ты ощущаешь сердитость?

Подумай, в каком настроении ты обычно бываешь чаще – в довольном или сердитом. Выбери из чувств то, которое ты испытываешь чаще. Теперь открой глаза, уже будучи либо довольным, либо сердитым. Начни ходить по комнате, выражая это чувство всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай различные шумы и звуки, соответствующие этому чувству. Пожалуйста, выражай свое чувство, не обращая внимания на других детей. Теперь замри в тишине. Сейчас ты можешь медленно превратиться в противоположное



состояние. Если сначала ты был сердитым, то теперь стань довольным, а если ты до этого был довольным, теперь будь сердитым. Веди себя так, как подобает этому новому чувству. Дыши и издавай соответствующие звуки...

Вновь замри в тишине и постарайся снова вернуться к первому чувству. Обрати внимание на то, что при этом изменяется в твоём теле, как меняется дыхание, что происходит с глазами, как меняются звуки, которые ты издаешь...

Снова остановись и замри. Теперь веди себя так, как тебе захочется. Придумай, как ты назовешь чувство, которое тебе сейчас хочется испытать“.

Анализ игры.

Какое чувство тебе было труднее всего выразить?

Как происходит смена одного чувства другим?

Какое чувство понравилось тебе больше всего? Что именно понравилось тебе в нём?

Иногда мы можем изменять свои чувства. А тебе это удастся?

29. Игра ”Небеса и ад“ [2].

(выполняется в группе)

Цель: обучение разным способам разрешения и смягчения конфликтных ситуаций.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Материалы: Бумага и карандаш каждому участнику.

Инструкция: ”Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в настоящую открытую борьбу. Вы можете вспомнить случай, когда ваш спор с кем-нибудь едва не закончился настоящей битвой? Может быть, вы были настолько возбуждены, что готовы были сами начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на вас. Может быть, вы оба были готовы драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства?

Напишите, что произошло тогда, и как вы себя при этом чувствовали. Расскажите, как вам удалось избежать драки. Дайте этой истории какое-нибудь название“.

После этого дети зачитывают свои записи.

Анализ упражнения.

Что можно сделать, чтобы спор не превратился в драку?

Что вы делаете, когда кто-нибудь хочет у вас что-то отобрать?
Что вы делаете, когда кто-нибудь оскорбляет вас словами?
Бывают ли случаи, когда вы вынуждены драться?
Драка — это хороший способ разрешить спор?
В чем различие между спором и дракой?

30. Игра "Спустить пар" [3].

(выполняется в группе)

Цели: поддержание благоприятного психологического климата в группе.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инструкция: "Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар".

Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты". Пожалуйста, не оправдываетесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно "спускать пар". Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.


А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками..." или "Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

31. Ролевая игра, в которой "агрессор" проигрывает роль "жертвы" [5].

(индивидуально)

Цель: изучить особенности, формы и причины проявления агрессии.

Возраст: с 7 до 15 лет.



Инструкция. Составьте вместе с ребенком список ситуаций (обстоятельств), в которых ребенок, как правило, выбирает агрессивный стиль поведения (больно бьет, портит вещи, проявляет вербальную агрессию и т.п.);

Выберите ту из них, которая является наиболее типичной для данного ребенка, и проиграйте ее вместе с ребенком. При чем в первом варианте игры ребенок проигрывает роль самого себя. Это нужно для того, чтобы в следующем варианте ролевой игры, где ”агрессивный“ ребенок играет роль ”жертвы“, а педагог-психолог — самого ”агрессивного“ ребенка, педагог-психолог (или приглашенный для ролевой игры другой ребенок) смог максимально точно отобразить манеру невербального поведения ”агрессивного“ ребенка (его позу, интонацию, взгляд), а также использовал в игре типичные для данного ребенка выражения (слова) и манеру физического агрессивного поведения. Нельзя забывать, что это игра, в которой соблюдается правило ”не делай больно“.

По окончании ролевой игры обсудите вместе с ребенком:

- как он себя чувствовал в роли жертвы;
- что он чувствовал по отношению к ”нападающему“, что он думало нем;
- изменилось ли его отношение (как ”агрессора“) к ситуации в целом и к ”жертве“, в частности;
- если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным;
- обсудите вместе с ребенком эти новые варианты;
- закрепите в ролевой игре новые, позитивные варианты поведения в проблемной ситуации.

Для детей до 7 лет можно заменить непосредственно ролевую игру на разыгрывание ситуации с помощью игрушек, ”леговских“ человечков по типу кукольного театра.

БЕСЕДА ПО КАРТИНКЕ [5]

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: показать участникам, что агрессивное поведение человека не способствует формированию у окружающих позитивного мнения о нем.

Возраст: с 7 до 15 лет.

Детям демонстрируется подготовленная заранее сюжетная картинка с изображением драки. Причина спора также должна присутствовать на иллюстрации. Предлагается составить рассказ по картинке. Что произошло? Что чувствует каждый участник драки? Что он пытается отстоять, доказать таким образом? Как по-другому можно было бы решить спор? Какие выражения лиц у изображенных детей? Каково внутреннее состояние каждого участника драки, изображенной на картинке? Все ли об их внутреннем состоянии можно узнать по лицам? Что испытывали бы вы, будучи в роли первого, а затем – второго драчуна?

Педагог-психолог постоянно акцентирует внимание детей на чувствах участников конфликта при различных способах его решения. Что переживают другие люди, сталкиваясь с агрессивными проявлениями? Какое впечатление складывается у них об агрессивном человеке? А что испытывают люди, если проблема решается другим, более конструктивным способом (например, когда ситуация переводится из конфликтной в юмористическую)?

Главным итогом беседы должен стать вывод о том, что агрессивное поведение человека не способствует формированию у окружающих позитивного мнения о нем, внешние проявления силы еще не свидетельствуют о внутренней силе характера. Агрессия может быть расценена как наглость, невоспитанность, неумение сдерживать и контролировать себя. Кроме того, даже словами можно жестоко обидеть человека, ведь он не заслуживает такого обращения. Всегда нужно задавать себе вопрос: какие чувства вызовут у других ваши фразы или действия, и стоит ли так поступать?

БЕСЕДА ”ПОЧЕМУ МЫ ДЕРЕМСЯ?“ [5]

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: объяснить детям, что в подавляющем большинстве случаев можно не доводить конфликты до рукопашной.

Возраст: с 7 до 15 лет.

Педагог-психолог подводит детей к тому, что зачастую причина конфликта, драки настолько несущественна, что, когда повздоривших спрашивают о ней, они и сами не могут вспомнить, из-за чего все началось. А сколько обидных слов уже незаслуженно выслушала каждая сторона, сколько неприятных ощущений испытано, в том числе и физическая боль.

Что же чаще всего служит поводом для драки? Ребенок вместе с педагогом-психологом формулируют типичные мотивы и причины детских драк. Педагог-психолог объясняет детям, что в подавляющем большинстве случаев можно не доводить дело до рукопашной. Демонстрировать физическую силу лучше в спортивном или тренажерном зале. Однокласснику, попавшему в немилость, стоит, наоборот, предложить поддержку (например, физическую защиту, если он слаб). Если же тебя провоцируют, тем более нужно проявить силу характера и сдержанность.

Итак, у нас всегда есть выбор, как поступить в той или иной ситуации. Можно проявить агрессию и вызвать тем самым нежелательные последствия; можно оставаться пассивным и равнодушным, и тогда тебя просто не будут уважать и воспринимать всерьез; можно быть уверенным в себе и при этом вести себя достойно, не опускаясь до уровня потасовок, не способствуя ухудшению своего авторитета и не причиняя боли другим – ни физической, ни моральной. Но выбор этот в любой ситуации должен сделать сам человек.

БЕСЕДА ”КОГДА Я СЕРЖУСЬ...” [5]

(можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

Цель: помочь детям понять свое отношение к своей агрессивности.

Возраст: с 7 до 15 лет.

Педагог-психолог начинает беседу об отношении детей к своей агрессивности, обсуждается, что обычно люди испытывают в состоянии злости, гнева; какие внутренние ощущения у них возникают в эти моменты; как они выглядят со стороны; как относятся к самим себе в такие минуты. Дети вместе с педагогом-психологом отвечают на ряд вопросов.

Что чаще всего порождает в людях злость, агрессивность: стремление постоять за себя и за других, защитить собственное достоинство или жестокость, ненависть, недоброжелательность, упрямство?

Каким образом обычно проявляется агрессивность: в драках, в оскорблениях, в порче предметов обстановки?

Как каждый справляется со своей агрессивностью: дает ей ход или стремится сдерживать?

Затем педагог-психолог просит детей без указания конкретных имен и фамилий припомнить людей, с которыми они когда-либо не ладили, что-то не поделили, на которых особенно злы. Педагог-психолог предлагает детям подумать, есть ли у них ”враги“?

АНКЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГА [7]

Критерии агрессивности ребенка

1. Временами кажется, что в него вселяется злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Если кто-то причиняет ему боль, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, разбивает что-то, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что над ним кто-то подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного человека.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми.
18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Ключ:

Положительный ответ на каждое утверждение оценивается в 1 балл.

15-20 баллов – высокая агрессивность;

7-14 баллов – средняя агрессивность;

1-6 баллов – низкая агрессивность.

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАСТНИКАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА [5]

Типы агрессии у детей и способы построения отношений.

1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.

Двигательно-расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. Если они воспитываются в семье по типу "кумира" или в атмосфере вседозволенности, то попав в коллектив сверстников, могут стать агрессивными. В работе с гиперактивно-агрессивным детьми необходимо:

грамотно выстраивать систему ограничений, используя в том числе и игровые ситуации с правилами;

стимулировать у детей умение признавать собственные ошибки;

учить их не перекладывать свою вину на других;

развивать чувство эмпатии, сострадания другим людям: сверстникам, взрослым, а также живому миру.

2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.

Обидчивость детей может быть связана с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость иногда провоцируют агрессивное поведение. В работе с агрессивно-обидчивыми и истощаемыми детьми необходимо:

помогать детям находить различные способы снятия психического напряжения;

избегать перенапряжения.

3. Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением.

Оппозиционно-вызывающее поведение детей может быть следствием нарушения детско-родительских отношений, а также признаком переноса на взрослых собственных неудач, перекладывания ответственности за свое поведение. В работе с детьми, склонными оппозиционно-вызывающему поведению необходимо:

стимулировать конструктивное взаимодействие родителей с детьми;

развивать самостоятельность детей;

содействовать в разрешении проблем детей на основе сотрудничества.

4. Агрессивно-боязливый ребенок.

Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты от мнимой угрозы, "нападения".

В работе с агрессивно-боязливыми детьми необходимо осуществлять коррекцию страхов, моделировать, то есть создавать опасные ситуации и вместе с ребенком преодолевать их, при этом ситуация должна быть на грани приятного и неприятного, конечно, с преобладанием первого.

5. Агрессивно-бесчувственный ребенок.

Есть дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию другим нарушена. Причинами могут служить неблагоприятные условия семейного воспитания, нарушения интеллектуального развития детей, а также эмоциональная холодность, черствость, упрощенность, повышенная эмоциональная возбудимость родителей (или других родственников), которые передаются детям. Такие дети часто раздражаются или, наоборот, равнодушны. Они толкаются, дерутся, говорят обидные слова, грубо обращаются с животными, и при этом им трудно понять, что другому, то есть обиженному, плохо или больно.

В работе с агрессивно-бесчувственными детьми необходимо:

пробуждать гуманные чувства;

обращать их внимание на грустное, подавленное состояние другого человека;

стимулировать желание помочь;

приучать детей нести ответственность за свое агрессивное поведение.



ИСТОЧНИКИ

1. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Серия «Психологический практикум». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 160 с.
2. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие/Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
3. Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков: Учеб. пособие для студентов психологических факультетов, практических психологов – Мн.: РИПО, 1999 – 94 с.
4. Ениколопов С.Н., Кузнецова Ю.М., Чудова Н.В. Агрессия в обыденной жизни/С.Н. Ениколопов, Ю.М. Кузнецова, Н.В. Чудова. – М.: Политическая энциклопедия, 2014. – 494 с
5. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Серия ”Психологический практикум“. – Ростов н/Д: ”Феникс“, 2004. – 160 с.
6. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. – М.: Генезис, 2009. – 216 с. – (Психологическая работа с детьми).
7. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Издательство ”Речь“, 2007. — 136 с:



Адрес сайта:

<https://vitoblspc.by>

Адрес электронной почты:

spc@vituo.by

vit.oblspc@yandex.by

Адрес: 210029, г. Витебск, ул. Офицерская, д. 6

