

Рекомендации для педагогов и родителей по профилактике и коррекции агрессивного поведения у детей

В ряде случаев при проявлениях детской или подростковой агрессии требуется срочное вмешательство взрослых. Экстренное вмешательство нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях.

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

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков 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.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали", лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

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. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток 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 возобладавших 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 детской 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 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 подростка ("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. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма - бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. 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:

- нереклексивное слушание (нереклексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);
- 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.

Типы агрессии у детей и способы построения отношений.

1. Гиперактивно-агрессивный ребенок. Двигательно расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. Такие дети, воспитываясь в семье по типу "кумира" или 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 умение у детей признавать собственные ошибки. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослому и живому миру.

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, поколотите что-нибудь. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

3. Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением. Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям, 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, моделируйте, т.е. 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 аффективной (эмоциональной) возбудимости, которые передаются от родителей или близких ребенка.

Такой ребенок часто раздражается или, наоборот, равнодушен, толкается, дерется, говорит обидные слова, грубо обращается с животными, и при этом ему трудно понять, что другому, т.е. обиженному, плохо или больно.

Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалейте, гладьте кошек и собак, ухаживайте за животными; обращайтесь с ребенком 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 извинись", - "погладь по голове", - "пожми руку", - "предложи игрушку обиженному тобой ребенку" и т.п.).

Рекомендации родителям по профилактике агрессивного поведения детей:

Первоначально, необходимо рассказать ребенку, что гнев и агрессивное поведение - это не одно и то же. Гнев - это обычное и вполне естественное чувство. Здоровый человек устроен так, что он веселится, когда ему радостно, плачет, когда ему грустно, злится и кричит, когда он в гневе. И это нормально. Однако, агрессивное поведение - это неэффективный способ решения возникающих проблем, оно может быть причиной неприятностей и даже трагедий. Поэтому человеку важно уметь чувствовать свой гнев и научиться вести себя уверенно, защищая свои интересы, но не агрессивно.

Важно показать ребенку, что гнев бывает разным и может проявляться с разной силой. В качестве измерительных инструментов можно использовать упражнение «Надувание воздушного шарика гнева» (Кривцова С. В.). Если гнева у человека много, то шарик можно надуть так, чтобы он лопнул. Объясните ребенку, что тоже самое происходит и с гневом. В то время, когда мы копим гнев в себе, не выражая его, он растет, увеличивается и может лопнуть. Дайте ребенку возможность почувствовать напряжение в шарике, и то,

как оно снижается, если выпустить из него немного воздуха.

Важно помочь детям осознать, что гневом можно управлять, а в ситуации сильного гнева, его можно уменьшать. Обсудите с ребенком разные способы уменьшения гнева: побить боксерскую грушу, побороться с подушкой, постоять под душем, послушать музыку, поговорить с родителями, порисовать, посчитать от 1 до 10, сконцентрироваться на дыхании, вспомнить что-нибудь приятное. Также с целью снятия агрессивного импульса, можно предложить детям поиграть в игру «Кастрюлька злости» (Млодик И. Ю.). Расскажите ребенку, что у каждого из нас есть такая кастрюлька, в которую попадают разные невысказанные чувства, многие из них почему-то считаются «плохими». Нас кто-то обидел, или разозлил, мы не ответили на это чувство, и не поделились этим чувством ни с кем, и вот они прямиком попадают в нашу кастрюльку. Можно с легкостью догадаться, что произойдет, когда кастрюлька наполнится. С большой вероятностью она взорвется от последней капли. И на того, кто оказался рядом с человеком, обрушится все, что копилось в кастрюльке годами и к нему не имеет никакого отношения. Сообщите ребенку, что пора браться за очистку кастрюли. Предложите ему со всей силы и страшными воплями покидать в стенку какой-нибудь матерчатый мячик или мягкую игрушку, вспоминая всех тех, кто его обидел. При выполнении упражнений на активное реагирование чувства гнева и злости важно помнить, что они обязательно должны заканчиваться расслабляющими видами деятельности, такими как релаксация, легкий массаж, поглаживания, принятие теплой ванны, рисование на песке и пр. Завершите активную игру расслаблением.

Используйте рисование гнева, как в профилактике, так и в диагностике агрессивности детей. Можно создавать любой рисунок на тему гнева или рисовать просто линии, цветные пятна - все, что может выражать злость и раздражение. С целью определения количества гнева и злости у детей, можно использовать рисование агрессии в виде вулкана (Млодик И. Ю.). Предложите ребенку сделать такой рисунок. Замечено, что на рисунке агрессивного ребенка вулкан непременно извергается ярко-красной лавой, и ее ровно столько же, сколько агрессии у ребенка. У детей с подавленной агрессией -- тихих и пассивных, лава вся внутри вулкана, и лишь изредка извергается наружу. При этом лава окрашена в темные, неяркие тона. Поговорите с ребенком о жизни вулкана-агрессии. Как справляется вулкан с лавой - любит ли он ее копить или любит извергаться, что происходит со всем, что вокруг вулкана, во время его извержения. Обсудите новые способы извержения лавы, при которых никто вокруг не пострадает.

Демонстрируйте собственное неагрессивное поведение в общении с ребенком и другими членами семьи. Это одно из самых важных условий формирования у детей навыков контроля над агрессией. Если родители демонстрируют конструктивное поведение в конфликтной ситуации, в частности, умеют выслушивать собеседника и «внимательно молчать», с помощью мимики выражают свое понимание, используют юмор, то дети довольно быстро перенимают неагрессивное поведение своих родителей. Главное условие - искренность взрослого, и соответствие мимики, несловесных реакций словам.

Рекомендации педагогу в работе с детьми.

Упражнения, направленные на обучение детей приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности:

1. Бить подушку или боксерскую грушу.
2. Топать ногами.
3. Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и

выбросить бумагу.

4. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
5. Посчитать до десяти.
6. Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
7. Вода хорошо снимает агрессию.
8. Комкать и рвать бумагу.

Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и снижению уровня личностной тревожности.

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

В воспитании агрессивных детей надо придерживаться некоторых правил, давать ребенку вымещать агрессию, но мирным путем. Надо уметь направить эмоции ребенка, не упустить, заметить тот момент, когда ребенок раздражен и не пробуждая более сильных агрессивных эмоций поговорить с ребенком, успокоить его, объяснить, что он делает что-то не так, не правильно, но не переходя на личность. Для выхода агрессии предложить активную игру, дать ребенку высказаться о том, что его раздражает, злит, дать возможность выразить свои эмоции на листке, нарисовав что-либо или написав, дать порвать этот листок.

Дети поведение перенимают от взрослых, учатся как себя вести, общению с окружающими, поэтому их должна окружать доброжелательная атмосфера, взаимопонимание. Взрослым так же надо научиться не раздражаться на ребенка, контролю своих отрицательных эмоций, не показывать свою злость. Когда ребенок сделал какой-либо поступок, не надо кричать на него, а просто спокойно объяснить его действия, что он сделал этим поступком и, что могло быть, показать поступок с плохой и хорошей стороны. Ребенок будет видеть не агрессивное поведение старшего, что можно общаться и без агрессии, будет понимать, что он сделал не так.

Коррекция и профилактика агрессивного поведения ребенка - это большая работа взрослого (педагога, воспитателя, родителя) над собой и в работе с детьми.