

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ДЕТСКИЙ ДОМ № 24 «АВРОРА»**



**Психологические рекомендации для педагогов
с целью предупреждения
детской и подростковой агрессивности.**

Составитель:

педагог-психолог Н. З. Сапожникова

2019 год

Рекомендации для педагогов с целью предупреждения детской и подростковой агрессивности.

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. Для более конструктивного воздействия на агрессивные реакции детей и подростков разработаны специальные рекомендации для педагогов.

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 или подростка – 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 или подросток 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 или подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок или подросток 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 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 детской – подростковой 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, тем более подростку, 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 или подростком, 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 подростку или ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку или подростку 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:

- нерефлексивное слушание (нерефлексивное 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.

"Агрессивное поведение"

Цели: В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение. **Материалы:** Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, которым можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следу которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких подростков продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность?

Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в группе.

На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите учеников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

1. Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким "Рэмбо"?
2. Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
3. Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизи других?
4. Как ведет себя жертва агрессии?
5. Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
6. В чем проявляется равноправие между детьми?
7. Как бы ты описал свое собственное поведение?

Упражнение "Спустить пар"

Цели: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в группе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников. **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 оправдывайтесь, 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... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

"Зеркало"

Партнеры встают лицом друг к другу. Один из них совершает какие-либо действия, например причесывается, а другой зеркально повторяет их.

"Тень"

Один из участников диалогов совершает какие-либо действия, другой, находясь за его спиной как тень повторяет их. Потом участники меняются ролями.

"Я хочу сказать "Спасибо""

Инструкция: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим "спасибо". Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово "спасибо" приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать "спасибо", и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: "Я хочу сказать "спасибо"..."

"Король"

Цели: Эта игра предоставляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь "потерять лицо". В роли короля они даже могут проявить определенную щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре четко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление "жертв" в группе.

Инструкция: Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказывать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него "на посылках" и так далее. Кто хочет стать первым королем?

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого. За один раз в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соотносить свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Анализ упражнения:

— Как ты чувствовал себя, когда был королем?

1. Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
2. Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
3. Что ты чувствовал, когда был слугой?
4. Легко ли тебе было выполнять желания короля?
5. Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?
6. Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

«Победить своего Дракона».

Цель: найти в себе потенциал в преодолении своих главных негативных качеств.

- Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона. Помните Змея Горыныча, когда богатырь отрубал ему голову, а она отрастала всё заново и заново. Страшно, не правда ли? Но всё-таки одолев все головы, богатырь побеждал. Скажите, что вы чувствуете, когда вы думаете о Драконе? У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но если его во время не уничтожить, то он может вырасти и стать опасным для самого человека и его близких. Он может даже поглотить нас и мы сами станем Драконом. Поэтому лучше воевать с Драконом, пока он ещё мал, и главное помнить, что силы у него не беспредельны, вспомните могучего богатыря и бравого рыцаря. Вам предлагается для этого нарисовать своего дракона в целом, а потом и каждую голову в отдельности. А теперь придумайте историю, в которой вы победите этого дракона. И вы можете объединить свои истории в одну и рассказать её вместе.

«Мы с тобой одной крови! Ты и я!»

Цель: сформировать навыки поиска общего и отличного.

- Помните Маугли? И урок, который ему дал учитель – медведь Балу? «Прежде, чем что-то сделать, скажи заклинание “Мы с тобой одной крови! Ты и Я!”» и тогда тебя принимают и понимают. Давайте подумаем над тем, что нас объединяет? Для этого выберете себе партнёра и сядьте рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Поставьте заголовок «Наше сходство» и посмотрите друг на друга внимательно... Другой рост, вес, цвет волос, глаз... Очень много различий – ведь он – Другой! Но сейчас подумайте над тем, что вас объединяет. Но не спрашивайте об этом вашего партнёра. Работайте молча, заполняя ваш листок, думая и о нём и о себе. И чем разнообразнее будут эти признаки, тем лучше. Затем обменяйтесь с партнёром списками, и отметьте те признаки, с которыми не согласны. После этого, обсудите те списки, которые у вас получились, с чем вы согласны и с чем нет.

Психогимнастика – «Блюдце с водой».

Цель: развитие самоконтроля и самообладания.

Передача блюдца с водой по кругу (или перенести его от одного края комнаты к другой в качестве эстафеты. Группа делится на две равные части и располагается в этих двух концах комнаты. Таким образом, с помощью блюдца с водой, стараясь не расплескать воду, группы должны перебраться в противоположный конец комнаты).

Психогимнастика – «Молчаливые пары».

Цель: развитие чувствительности и эмпатии.

- Сейчас нам нужно разбиться на пары. Члены каждой пары садятся друг напротив друга и в течение 5 минут хранят молчание, поддерживая только контакт взглядов, можно подержать друг друга за руки.

Психогимнастика – «рекламный ролик».

Цель: сформировать навыки анализа и презентации, а также навыки «слушать и слышать» а также развитие эмпатии.

- Всем хорошо известно, что такое реклама. Сейчас каждому из нас нужно будет создать свой «рекламный ролик», где нужно будете прорекламирровать «товар» так, чтобы подчеркнуть его истинные лучшие стороны, его достоинства, чтобы вызвать к нему интерес.

Но «товаром» будут не предметы, а конкретные люди, сидящие здесь, в кругу. Напишите на карточках свои имена. Сейчас в произвольном порядке вы получите карточку с именем того человека, которого нужно будет прорекламирровать. Это можете быть даже вы сами, но как только вы узнаете имя, не сообщайте его. В конце ролика подумайте, чем мог бы оказаться ваш протекже если бы не родился человеком. Назовите категорию людей, на которую рассчитана эта реклама. Длительность ролика не более одной минуты. И все должны будут угадать, о ком вы говорили.

Тип агрессии		Примеры
Физическая активная прямая	– -	Нанесение другому человеку ударов , избиение или ранение.
Физическая пассивная прямая	– -	Стремление физически не позволить другому человеку достичь желаемой цели или заняться желаемой деятельностью .
Физическая пассивная непрямая	– -	Отказ от выполнения необходимых задач (например, отказ освободить территорию).
Вербальная активная прямая	– -	Словесное оскорбление или унижение другого человека.
Вербальная активная непрямая	– -	Распространение злостной клеветы или сплетен о другом человеке.
Вербальная пассивная прямая	- -	Отказ разговаривать с другим человеком, отвечать на его вопросы и т. д.
Вербальная пассивная непрямая	- -	Отказ дать определенные словесные пояснения или объяснения (например, отказ высказаться в защиту человека, которого незаслуженно критикуют).

Педагог- психолог: Сапожникова Н.З.