***Проблема агрессивности у детей младшего школьного возраста***

******

***Материал подготовила:***

***Ильичёва О.В.,***

 ***учитель начальных классов,***

***МБОУ «Плесецкая СОШ»***

Плесецк

2014

***Агрессивность у детей***

***младшего школьного возраста***

 Слово "агрессия" далеко не всегда употребляется нами в истинном его значении. Мы говорим: агрессор - тот, кто нападает, агрессивный, - значит злой, сердитый. На самом деле агрессия - это не эмоция, не мотив и не установка. Агрессия - это модель поведения. И закладывается она еще в раннем детстве.

 Часто детей, которые балуются, ведут себя непослушно, непосредственно, импульсивно, иногда нападают на других детей без видимых причин, громко говорят, нередко перебивают, дразнят и провоцируют других детей, пытаются доминировать, взрослые считают агрессивными. Однако здесь не все так просто, как кажется на первый взгляд.

 Действительно в какой-то период многим детям свойственна агрессивность. Детская жизнь полна разочарований, которые кажутся взрослым мелкими. Но именно эти разочарования, вызванные лишениями и ограничениями, становятся травмирующими для ребенка. И наиболее удовлетворительным решением для ребенка может показаться агрессивная реакция. Особенно если у ребенка ограниченны способности к самовыражению или он лишен возможности другим способом удовлетворить насущную для него в данный момент потребность. Вообще надо отметить, что агрессия может возникать в двух случаях:

1. как крайняя мера, когда ребенок исчерпал все другие возможности для удовлетворения своих потребностей;

2) как "выученное" поведение, когда ребенок поступает агрессивно, следуя образцу (поведение родителей, других значимых лиц, литературных или кинематографических персонажей).

 Согласившись с этой точкой зрения, становится очевидным, что ребёнку в раннем возрасте неизбежно присуща определённая агрессивность. Уже в отчаянном плаче грудного младенца нетрудно распознать злость и возмущение. Причина проста: ребенку что-то не позволяют или в чём-то отказывают, что собственно и раздражает его. В первую очередь, это касается физиологических потребностей, которые у ребенка проявляются с такой же силой, как и у взрослого. Однако должно пройти немало времени, прежде чем ребёнок научится самостоятельно удовлетворять их. Или откладывать, или задерживать их удовлетворение, как это делают более взрослые люди.

 С самого рождения ребёнок целиком и полностью зависит от родителей, особенно от матери. Причём такое положение его не меняется в течение многих лет. Даже если родительское отношение к ребенку полно заботы о нём, взрослые в силу целого ряда различных причин порой вынуждены уделять детям меньше внимания, чем следует, и навязывать им то, что их сердит и злит. Никто из родителей в силу обстоятельств нашей жизни не всегда может избежать подобных поступков, несмотря на то, что их намерения делать это достаточно велико. Они стараются изо всех сил по мере возможности помочь ребёнку освоиться в окружающем мире, но ребенок всё равно чувствует себя подавленным.

 Неспособность управлять своими побуждениями и желаниями, а также неумение контролировать их усложняют жизнь ребёнка. Возникшие одновременно чувства голода и усталости, например, неизменно становятся для него причиной гнева и раздражения.

 Ребёнку часто приходится страдать от ограничений и лишений. Нет такого дня, чтобы какое-нибудь его желание или какая-либо потребность не были подавлены. И, вначале от плача как призыва о помощи, он постепенно переходит к отчаянному, гневному протесту. Вот так и рождается агрессивность, отсюда она и проистекает.

 Агрессивная реакция по своей сути - это реакция борьбы, за выживание, попытке ребёнка изменить положение вещей… Она складывается из неудовлетворённости, протеста, злости или явного насилия. Всё это совершенно нормально. Агрессия в ряде случаев, безусловно, предпочтительнее, чем хныканье, жалобы, покорное повиновение, бесплодное фантазирование и другие проявления ухода от действительности. Если же гнев и возмущение ребенка постоянно подавляются, они могут накапливаться и проявляться нередко лишь в зрелом возрасте, когда невозможно докопаться до истинных причин, поскольку агрессивность уже выливается в иные формы поведения, психосоматические симптомы или становиться причиной различных заболеваний (например, ревматического артрита, крапивницы, прыщей, псориаза, язвы желудка, эпилепсии, мигрени, гипертонии).

 Ребенок не становится агрессивным неожиданно. Он не может быть мягким и воспитанным ребенком, а спустя минуту начать кричать, драться со сверстниками. Процесс, как правило, постепенный. До определенного момента ребенок выражает свои потребности в более мягкой форме. Но взрослые обычно не обращают на это внимания до тех пор, пока не столкнутся с явными нарушениями поведения. То поведение, которое воспринимается взрослыми как агрессивное или асоциальное, часто в действительности является отчаянной попыткой удовлетворить потребности, восстановить эмоциональное состояние или социальные связи. Просто ребенок не в состоянии пока выразить свои истинные чувства никаким другим способом, кроме того, который он избирает. Он делает то единственно возможное, что может себе представить, чтобы продолжить борьбу за выживание в окружающем мире.

 Вместе с тем, наблюдая за агрессивным ребенком, можно определить, направленность его реакций (на кого он нападает, в каких обстоятельствах и как часто это случается без какой-либо провокации). Внимательные наблюдения помогут взрослым выявить тревожные симптомы о назревающей атаке со стороны данного ребенка. Поскольку причиной агрессии являются лишения и ограничения, то крайне редко удаётся полностью освободить ребёнка от его агрессивности. Но даже если бы такое было возможно, не следовало стремиться к этому. Бесспорно, агрессивность имеет свои положительные и отрицательные, здоровые и болезненные стороны. Она может проявляться в предприимчивости и активности или, напротив, в непослушании и сопротивлении. Агрессивность способна развить дух инициативы или же породить замкнутость и враждебность, может сделать ребёнка упорным либо безвольным. И это лишь некоторые из альтернатив.
 Речь должна идти не о том, чтобы полностью исключить агрессивность из характера детей, а о необходимости ограничивать и контролировать её, а также поощрять те её проявления, которые не приносят вреда личности и обществу. Агрессивность многолика. В частности, по своей направленности она может быть внешней, характеризующейся открытым проявлением агрессии в адрес конкретных лиц (прямая агрессия) либо на безличные обстоятельства, предметы или социальное окружение (смещенная агрессия), а также внутренней, характеризующейся выражением обвинений или требований, адресованными самому себе. По способу контроля агрессия подразделяется на произвольную, возникающую из желания воспрепятствовать, навредить кому-либо, обойтись с кем-то несправедливо, кого-нибудь оскорбить, а также на непроизвольную, представляющую собой нецеленаправленный и быстро прекращающийся взрыв гнева или ярости, когда действие не подконтрольно субъекту и протекает по типу аффекта.

 В наши дни и в нашей реальности агрессия как защитная реакция совершенно нормальное явление. Лишенному здоровой агрессивности ребенку приходится трудно. Если в детском саду от нападок агрессивных детей его еще защитит воспитатель, то в школе он рискует стать "козлом отпущения". Абсолютное отсутствие агрессивности так же отрицательно сказывается на развитии ребенка и становлении его характера, как и чрезмерная агрессивность. Полное отсутствие агрессивности нередко является причиной пассивного поведения ребенка. Лишенные здоровой агрессивности дети не стремятся к лидерству, предпочитая быть ведомыми, и всегда подчиняются мнению большинства или мнению авторитетной для них личности.
Агрессивность деструктивная, при которой разрушительные тенденции в поведении постоянны и целенаправленны, приближается к патологии. Повышенная агрессивность может превратить ребенка в конфликтное существо, неспособное к нормальному общению со сверстниками и взрослыми.
 Агрессивные тенденции заложены в самой человеческой природе. Так называемую "ситуативную" агрессию может проявить любой человек, даже самый неагрессивный. Агрессия как ответное действие в момент опасности, как защита от внешней агрессии, как средство самозащиты - явление совершенно нормальное и здоровое. Некоторая степень агрессивности должна присутствовать в характере "сильной" личности. Если ребенок проигрывает сцены из боевика, беря на себя роль супермена, который защищает и отстаивает справедливость, это вдвойне полезно: в такой игре "выпускается пар" и формируются морально-нравственные установки. Как тут не вспомнить народную мудрость: "добро должно быть с кулаками".

Важно не переступить границу, чтобы нормальная агрессивность не переросла в чрезмерную. Поэтому позитивное или негативное отношение взрослых к агрессивным проявлениям ребенка должно зависеть от его возраста и от конкретной ситуации.

 . В младшем школьном возрасте инициаторами агрессии являются уже не отдельные личности, а группировки ребят, агрессивное поведение становится все более организованным. По мере приобретения навыков конструктивного общения меняется соотношение между инструментальной и враждебной агрессией в пользу последней. Это происходит потому, что инструментальная агрессия постепенно сменяется конструктивными способами достижения цели, а враждебная деструктивность - желание причинить оппонентам вред и получить от этого удовольствие - остается неизменной.

Кроме того, дети все чаще стараются решать проблемы в своем кругу, не прибегая к помощи и заступничеству взрослых. Формирование группировок вообще заметно меняет агрессивное поведение школьников. Пребывание в группе дает им возможность испытать чувство комфорта и защищенности, повышения своих возможностей. Следствием этого бывают исчезновение страха наказания за проявление агрессии, обостренное желание утвердиться в роли полноправного участника событий, занять в группе достойное место. Поэтому жестокость, разрушительность и другие проявления враждебной деструктивности резко возрастают уже среди учащихся начальной школы.
Особо следует отметить, что для целого ряда детей с коммуникативными нарушениями (шизоидных, сензитивных, тревожных и пр.) группа может быть фантазийной. Не имея возможностей и навыков общения для того, чтобы влиться в реальную группу, они придумывают себе воображаемых товарищей. Это могут быть герои книг, мультипликационных и игровых фильмов, телесериалов и пр. (Шрек, "менты" и прочие "герои" нашего времени). Ребята с помощью идентификации стараются подражать поведению любимых героев.

 Рассмотрим наиболее распространенные причины детской агрессивности.

 *"Семейные" причины*

1.Неприятие детей родителями.

Это одна из базовых причин агрессивности, и, кстати, не только детской. Статистика подтверждает, такой факт нередко приступы агрессивности проявляются у нежеланных детей. Некоторые родители бывают, не готовы к тому, чтобы у них появился ребенок, но аборт по медицинским показаниям делать нежелательно, и ребенок все-таки появляется на свет. Хотя родители могут не говорить ему напрямую, что его не ждали и не хотели, он прекрасно осведомлен об этом, так как "считывает" информацию с их жестов и интонации. Такие дети стараются любыми средствами доказать, что имеют право на существование, что они хорошие. Они пытаются завоевать столь необходимую им родительскую любовь и, как правило, делают это довольно агрессивно.
2.Безразличие или враждебность со стороны родителей.

Очень тяжело бывает детям, родители которых безразличны, а то и враждебны по отношению к ним.

3.Разрушение эмоциональных связей в семье.

 К повышенной агрессивности ребенка может привести разрушение положительных эмоциональных связей как между родителями и ребенком, так и между самими родителями. Когда супруги сосуществуют в постоянных ссорах, жизнь в их семье напоминает жизнь на дремлющем вулкане, извержения которого можно ждать в любую минуту. Жизнь в такой семье становится для ребенка настоящим испытанием. Особенно, если родители используют его как аргумент в споре между собой. Часто в меру своих сил, ребенок пытается примирить родителей, но в результате он сам может попасть под горячую руку.

 В конце концов, ребенок либо живет в постоянном напряжении, страдая от нестабильности в доме и конфликта между двумя самыми близкими ему людьми, либо черствеет душой и приобретает опыт использования ситуации в своих целях, дабы извлечь из нее как можно больше выгоды для себя. Нередко такие дети вырастают прекрасными манипуляторами, полагающими, что весь мир им должен. Соответственно, любая ситуация, в которой они сами должны что-то сделать для мира или чем-то пожертвовать, воспринимается ими в штыки, вызывает резкие проявления агрессивного поведения.

4.Неуважение к личности ребенка.

 Агрессивные реакции могут быть вызваны некорректной и нетактичной критикой, оскорбительными и унизительными замечаниями, - в общем, всем тем, что способно пробудить не только гнев, но и откровенную ярость у взрослого, не говоря уже о ребенке. Неуважение к личности ребенка и пренебрежение, высказанное публично, порождает в нем глубокие и серьезные комплексы, вызывает неуверенность в себе и в своих силах.

5.Чрезмерный контроль или полное отсутствие его.

 Чрезмерный контроль над поведением ребенка (гиперопека) и его собственный чрезмерный контроль над собой не менее вреден, чем полное отсутствие такового (гипоопека). Подавляемый гнев, как джинн из бутылки, в какой-то момент обязательно вырвется наружу. И его последствия, с точки зрения стороннего наблюдателя, будут тем страшнее и неадекватнее, чем дольше он копился.

 Одной из причин подавляемой до поры до времени агрессии бывает жестокий характер матери или отца. Жестокосердные, чрезмерно властные родители стремятся во всем управлять своим ребенком, подавляя его волю, не допуская никакого проявления его личной инициативы и не предоставляя ему возможности быть собой. Они вызывают у ребенка не столько любовь, сколько страх. Особенно опасно, если в качестве наказания практикуется моральная изоляция, лишение ребенка родительской любви. Результатом такого воспитания станет направленное на окружающих (детей и взрослых), агрессивное поведение "угнетаемого" ребенка. Его агрессия - это завуалированный протест против существующего положения вещей, неприятие ребенком ситуации подчинения, выражение несогласия с запретами. Ребенок пытается защитить себя, отстоять свое "Я", и формой защиты он выбирает нападение. Он смотрит на мир настороженно, не доверяет ему и защищается даже тогда, когда никто даже и не думает на него нападать.

6. Избыток или недостаток внимания со стороны взрослых.

 Когда в семье ребенку уделяется чрезмерное внимание, он становится избалованным и привыкает к тому, что его капризам всегда потакают. Стремление родителей угодить малышу и предугадать каждое его желание оборачивается против них. Если родители не исполняют очередной каприз такого дитяти, они получают в ответ вспышку агрессии. Не купили мне игрушку, - я на пол упаду и буду орать назло вам до посинения, не дали мне папиным ножом поиграть, я вам ножницами занавески порежу.
 Диаметральная природа возникновения агрессии - у детей вечно занятых родителей. Их агрессия - это способ привлечь к себе любые, пусть даже негативные проявления родительского внимания, в котором дети так нуждаются. Они действуют по принципу: "лучше пусть отчитает, чем не заметит".
 "Взрослое" восприятие мира очень отличается от детского. То, что представляется нам пустяком, может показаться нашему ребенку катастрофой вселенского масштаба. Мы, взрослые, иногда смеемся над тем, что происходит в детских душах, не верим им, считаем, что они притворяются или балуются. Нередко случается, что мы не обращаем внимания на страдания детей, на настоящую душевную боль, но при этом придаем огромное значение тому, что для них кажется пустяками. В результате у ребенка может сложиться ощущение, или даже убеждение в том, что взрослые совершенно не способны его понять. Не способны понять - значит, не способны и помочь. Вокруг ребенка сгущается атмосфера одиночества и безысходности, он чувствует себя напуганным, незащищенным и беспомощным. И как результат - неадекватные, агрессивные реакции.

7.Запрет на физическую активность.

 Часто вспышки агрессивного поведения ребенка напрямую спровоцированы установками или запретами взрослых. Представьте, что живой и активный ребенок провел день со строгой няней. Его поведение жестко контролировалось, а попытки поиграть в шумные подвижные игры пресекались. Если ребенок целый день не имел возможности открыто проявлять свои эмоции, как положительные, так и отрицательные, не мог физически разрядиться, то разрядку предстоит наблюдать вам, дорогие взрослые. Его агрессия будет обусловлена накопившимся переизбытком энергии, которая, как известно, не имеет свойства исчезать бесследно.
 Если вы попытаетесь поставить ребенка по стойке "смирно", он, скорее всего, станет не только агрессивным, но и совершенно неуправляемым, и дело закончится неконтролируемой длительной истерикой. Ведь вы посягнули на главный закон поведения ребенка: его энергия обязательно должна найти выход.

8. Отказ в праве на личную свободу.

 Как только ребенок начинает осознавать свое "Я", он начинает делить мир на "своих" и "чужих", соответственно, и окружающие предметы очень четко разделяются им на свои и чужие. Начиная с этого момента, ему требуется свое место под солнцем и уверенность в неприкосновенности всего того, что принадлежит лично ему. Если есть возможность, нужно выделить ребенку отдельную комнату или отгородить его персональный уголок в общей комнате шкафом или ширмой. Важно, чтобы никто и никогда без спроса не брал вещи ребенка, так как его реакция на нарушение внешних и внутренних границ будет, скорее всего, достаточно бурной. Многие взрослые совершенно ошибочно полагают, что у ребенка не может быть от них секретов, забывая о том, что им самим такое вмешательство вряд ли понравилось бы. Ребенку необходима свобода, чтобы он научился самостоятельно принимать свои решения и отвечать за них. Но не меньше свободы ему нужны определенные нравственные нормы и границы, чтобы он сумел выстроить свой внутренний моральный кодекс.

*"Личные" причины*

1.Подсознательное ожидание опасности.

 Повышенная агрессивность может быть криком о помощи, за которым подчас стоят неподдельное горе и настоящая трагедия. Иногда поведение ребенка диктуется страхом. Мы знаем по себе, что очень испуганный человек в большинстве случаев мыслит и действует неадекватно ситуации. Когда ребенок напуган, он иногда перестает понимать, кто ему друг, а кто враг.

2.Неуверенность в собственной безопасности.

 Когда родители заняты собой или выяснением собственных отношений, а ребенок предоставлен самому себе, у него может возникнуть неуверенность в собственной безопасности. Он начинает видеть опасность даже там, где ее нет, становится недоверчивым и подозрительным. Семья и дом не дают ему необходимой степени защиты и гарантии стабильности. А результатом становится проявляемая к месту и не к месту агрессивность, возникающая то от неуверенности в себе, то от чувства страха и ожидания нападения. Ребенок психологически сжимается в комочек и, замирая от страха, ждет "удара". Удивительно ли, что он боится приближающейся руки? Откуда ему знать, каково ее намерение - погладить или ударить? Тем более что он всегда подсознательно настроен на плохое. Такой ребенок в ответ на невинное утверждение: "Сегодня плохая погода" ответит с вызовом: "Ну и что?!" Если родитель поддается на вызов, проигрывают оба. Главное в такой ситуации, - убедить ребенка в том, что на него никто не нападает и, следовательно, он может спрятать "колючки" и расслабиться.

3. Личный отрицательный опыт.

Агрессивная реакция может быть связана с личностными особенностями ребенка, его характером и темпераментом, или провоцироваться фактами личного опыта ребенка.

4. Эмоциональная нестабильность.

 Источником агрессивности у детей младшего школьного возраста может быть их эмоциональная нестабильность. Многие дети подвержены колебаниям эмоций, которые взрослые часто называют капризами. Настроение малыша может меняться под влиянием усталости или плохого самочувствия. Когда проявления раздражения или негативных эмоций ребенком считаются недопустимыми, и всячески подавляются, взрослые могут столкнуться с не мотивированными, в их понимании, вспышками гнева.

 В этом случае ребенок переносит свою агрессивность не на "обидчика", а на все, что под руку подвернется. Это могут быть предметы и игрушки, которые он станет швырять и ломать. Или растение, у которого он отломит стебель или оторвет листья и цветы. Или маленький котенок, которого он безнаказанно (если никто не видел) пнет. Можно также выместить обиду на более слабых: младшем братике, сестренке, а то и бабушке. Чем жестче установленные дома правила поведения, тем агрессивнее может быть поведение ребенка вне дома (или в стенах дома в отсутствие авторитетных для ребенка взрослых).

Как в популярном анекдоте из серии "про новых русских": "Папа, купи мне автомат!" - "У тебя же есть", - "Он игрушечный, а мне надо настоящий!" - "Обойдешься". - "Ну, папа, ну купи мне автомат!" - "Замолчи! Я сказал - нет! Кто в доме хозяин?!" - "Ты... Но вот если бы у меня был автомат..." Комментарии, как говорится, излишни.

5. Недовольство собой.

 Еще одна причина агрессивности - недовольство собой. Часто это вызывается не объективными причинами, а отсутствием эмоционального поощрения от родителей, которое приводит к тому, что дети не научаются любви к себе. Для ребенка (как и для взрослого) жизненно важно, чтобы его любили не за что-то, а просто за сам факт существования – немотивированно. Самое жестокое наказание не наносит ребенку такого непоправимого вреда, как отсутствие любви к себе и поощрения. Если ребенок не любит себя, считает себя недостойным любви, то он не любит и других. И потому агрессивное отношение к миру с его стороны вполне логично.

6. Повышенная раздражительность.

 Такие личностные особенности, как повышенная раздражительность, устойчивая тенденция обижаться даже на нейтральные, казалось бы, высказывания и действия других людей, также могут являться провокаторами проявления агрессивности. Обидчивый и раздражительный ребенок может выдернуть стул из-под другого ребенка, который случайно занял место, на которое ему хотелось сесть. Проявлением пассивной агрессии можно считать отказ ребенка от обеда, если "его" место заняли в то время, когда усаживались за еду. Если в общей суматохе и толкотне детской группы (например, когда все дети одновременно одеваются на прогулку) кто-нибудь толкнет такого ребенка, он может получить в ответ яростный удар. Дети с подобной личностной характеристикой во всех случайных происшествиях склонны видеть намеренное причинение вреда себе, а во всех негативных поступках, в том числе своих собственных, обвинять кого угодно и что угодно, но только не себя. Такой ребенок никогда ни в чем не виноват. Кто угодно, только не он.

7. Чувство вины.

 Как ни странно, повышенную агрессивность могут проявлять и те дети, в которых не дремлет совесть. Почему? Потому что они испытывают чувство вины и чувство стыда по отношению к тем, с кем поступили нехорошо или кому причинили вред. Поскольку оба эти чувства довольно неприятны и не приносят радости, они и у взрослых нередко перенаправляются в адрес тех, к кому они испытывают эти чувства. Так стоит ли удивляться, если ребенок испытывает гнев и агрессию по отношению к тому, кого обидел? Чрезмерный комплекс вины уводит его в страх и депрессию, откуда недалеко и до самоубийства.

*Ситуативные причины*

1.Плохое самочувствие, переутомление.

 Очень часто агрессивная реакция бывает обусловлена текущей ситуацией, или ее предысторией. Если ребенок выспался, хорошо себя чувствует, надел любимый костюм и получил на завтрак любимые сосиски, он может

достаточно спокойно отреагировать на провоцирующую ситуацию. А на следующий день его поведение будет откровенно агрессивным. Чаще всего дети ведут себя агрессивно в те дни, когда они не выспались, плохо себя чувствуют или обиделись на что-то или кого-то. Так, в один прекрасный день, самый спокойный и рассудительный мальчик может вдруг переругаться почти со всеми детьми, подраться с лучшим другом, разорвать свой рисунок для выставки, и разбить две тарелки. А причиной этому может стать простое недомогание. Особо чувствительные и впечатлительные дети могут выдавать агрессивные реакции как следствие общего, а также нервного или эмоционального переутомления.

2. Влияние продуктов питания.

 Агрессивность ребенка может быть обусловлена питанием. Доказана взаимосвязь между повышением тревожности, нервозности и агрессивности и употреблением шоколада. За рубежом проводятся исследования, изучающие взаимосвязь между употреблением чипсов, гамбургеров, сладкой газированной воды и повышенной агрессивностью. Многочисленными исследованиями доказано влияние холестерина, содержащегося в крови на агрессивность человека (в том числе, саму агрессию). Так, пониженный уровень холестерина отмечен в крови у большинства самоубийц и тех, кто совершал попытки самоубийства. Низкий уровень холестерина ведет к пассивной агрессивности. Так что не стоит чрезмерно ограничивать потребление детьми жиров, все нужно в меру, и организм нередко мудрее нас.

3. Влияние шума, вибрации, тесноты, температуры воздуха.

 Если вам кажется, что ваш ребенок проявляет повышенную агрессивность, обратите внимание, не попал ли он под действие таких факторов, как уровень шума, вибрация, теснота и высокая температура воздуха. Не секрет, что чаще всего "горячие" конфликты возникают в жару. И это не удивительно, так как жара - стресс для нашего организма, особенно для не привыкших к жаре северян. А потому мы становимся особенно раздражительны и возбудимы именно в жару.

 Теснота - еще один могучий провокатор нашей агрессивности. Кому не случалось "вписаться" в неприятную склоку в переполненном автобусе? На ребенка теснота действует не менее сильно, чем на нас, взрослых. Желательно, поэтому, чтобы у ребенка была своя комната. Если такой возможности нет, нужно выделить ему собственный уголок в одной из комнат.
 Связь уровня шума в доме с агрессивностью очевидна. Когда мы работаем, сосредоточенно размышляем о, чем-то мы хотим тишины. И если в это время дети гремят игрушками или издают дикие вопли, подобно индейцам, то рано или поздно нами овладеет раздражение, и мы сначала попросим, а в случае непослушания, прикажем им утихомириться. Точно так же реагируют на нежелательный шум и наши дети. Разве они могут делать уроки, если в квартире работает телевизор, включенный на полную громкость, или в комнате кто-то играет?

 У детей, живущих рядом с оживленными автострадами, проживающих в домах, находящихся над туннелями метрополитена или в непосредственной близости от железнодорожных путей, уровень агрессивности, согласно проведенным исследованиям, как правило, повышен.

*Тип темперамента и особенности характера как возможные причины агрессивности*

1. Что темперамент нам готовит?

 Предрасполагать к агрессивному поведению может и определенный тип темперамента ребенка. Каждому человеку присущ от рождения один из четырех типов темперамента. Темперамент определяет силу и скорость наших реакций на события жизни, степень эмоциональности и нервной возбудимости личности. Переделать темперамент невозможно, зато можно научиться использовать не только его сильные, положительные, но и слабые, отрицательные, стороны.

Менее всего склонны к активной агрессии меланхолики. У меланхоликов часты нервные срывы, они постоянно находятся в состоянии эмоционального стресса, любая мелочь расстраивает их и выводит из равновесия. Для ребенка-меланхолика стрессовой является любая ситуация соревнования и любые новшества. Сложные игры, особенно длительные, утомляют их и доводят до стресса. Они быстро утомляются и требуют перерывов в деятельности. Такие дети обладают повышенной чувствительностью, ранимостью и обидчивостью, страдают от неуверенности в себе, часто плачут. При этом реакцией на стресс у меланхолика является уход в себя и свои переживания. Меланхолик предпочтет уединиться и страдать молча. Возможный для него вид агрессии - пассивный, когда агрессивность направляется не на других, а на себя самого, и потому именно меланхолики наиболее склонны к самоубийствам.

 Не склонны к активной агрессии и флегматики. Их нервная система хорошо уравновешена, и их практически невозможно вывести из себя. Даже серьезные проблемы флегматик воспринимает, оставаясь внешне спокойным. Он хорошо переносит трудности. Единственное, что создает ему трудности, это необходимость быстро реагировать в изменяющихся ситуациях. Чтобы добиться агрессивного поведения от флегматика, надо систематически доводить его, как кота Леопольда. Тогда в какой-то момент срабатывает внутренний природный "озверин", и флегматик отвечает агрессией на агрессию. Но это крайне редкий случай, почти на грани невозможного. В отличие от меланхоликов, флегматики не склонны и к пассивной агрессивности.

 Сангвиник по природе своей не агрессивен и чаще всего предпочитает решать проблемные, и даже конфликтные ситуации миром. Он жизнерадостен и оптимистичен, очень общителен. Ребенок-сангвиник обожает новые лица и новые места, ему необходимы перемены. Если сангвинику скучно, он становится вялым и не может сконцентрироваться на том, что происходит здесь и сейчас. В стрессовой же ситуации сангвиник будет защищать себя активно, но обдуманно. Типичный сангвиник сначала убедится, что мирный путь решения проблемы неэффективен, и только потом прибегнет к агрессии. Агрессивное поведение для него будет осознанной необходимостью. В пассивную агрессивность сангвиника может "загнать" чувство вины и ответственности за собственную ошибку.
 Естественной склонностью к активной агрессии обладают холерики вследствие их крайней неуравновешенности как нервной, так и эмоциональной. Холерики чрезмерно раздражительны, вспыльчивы, их очень легко вывести из терпения. Повышенная возбудимость и быстрота ответных реакций приводят к тому, что многим детям-холерикам свойственно сначала сделать и только потом подумать, как нужно было поступать. Если что-то их увлекло, они занимаются чрезвычайно интенсивно, но быстро утомляются и не могут продолжать. Отсюда и частая смена настроения, резкие перемены интересов, нетерпеливость и неспособность к ожиданию. Нервный спад и общий упадок сил приводит к раздражению, а потому холерики чаще всего вступают в конфликты и наиболее подвержены нервным срывам.
Им также свойственна и пассивная агрессия, которая приводит к депрессиям, иногда стойким и затяжным

2. Акцентуация характера.

 Акцентуацией называют отдельные черты характера, выделяющиеся в личности выше среднего уровня. Например, человек с педантичной акцентуацией характера будет стремиться к совершенству при выполнении любой работы, будь то правительственное задание или мытье тарелок после обеда. Он несколько раз проверит перед уходом, выключил ли электричество, запер ли входную дверь на замок и т. д. и т. п. Акцентуация ни в коей мере не является патологией. Если человек испытывает нервно-психические нагрузки, затрагивающие эту усиленную черту характера, он становится чрезмерно уязвимым. Современными исследованиями доказано, что наибольшая агрессивность присуща детям, обладающим циклоидной, эпилептоидной и лабильной акцентуациями характера. Расшифруем термины:
- **"лабильность"** - это невероятная скорость протекания нервных процессов, склонность к частой смене эмоций и импульсивности действий;

- **"циклоидность"** означает склонность к резкой смене настроения в зависимости от внешней ситуации;

- **"эпилептоидность"** подразумевает недостаточную управляемость, педантичность и конфликтность, склонность "застревать" в ситуации.
 Ребенок с лабильной акцентуацией характера будет находиться в постоянном поиске новых впечатлений и легко поддаваться влиянию окружающих. Собственного независимого взгляда на вещи у него нет. Он не умеет самостоятельно думать и тем более планировать действия. Напротив, ему свойственно действовать под влиянием момента, необдуманно и порой совершенно безрассудно. Такой ребенок предпочтет подчиняться, а не вести за собой, он никогда не будет заводилой в играх со сверстниками. Он легковерен и все, что ему говорят, принимает за чистую монету. Если вы отмечаете, что ваш ребенок чрезвычайно доверчив, склонен к импульсивным действиям под влиянием момента, легко поддается влиянию любого находящегося рядом человека, не способен оценивать свои поступки, и выдает бурные, но непродолжительные и поверхностные эмоциональные реакции, - велика вероятность, что он обладает лабильной акцентуацией характера. Такой ребенок может проявлять агрессивность от страха, поддавшись влиянию другого человека, либо из желания не выделяться из своей группы, быть как все.

 Циклоидная акцентуация характера отличается сменой периодов хорошего настроения периодами уныния и депрессии. То бурная радость, то не менее бурная печаль, постоянные эмоциональные перепады - из одной крайности в другую. Если ребенок склонен к резкой смене настроений в зависимости от ситуации, или же его настроение и душевное состояние часто меняются без всякой видимой причины, - вероятно, он обладает циклоидной акцентуацией характера. Поведение ребенка в таком случае непредсказуемо и часто противоречиво. При этом ребенок никак не может достичь эмоционального равновесия, что раздражает его и предрасполагает к проявлениям агрессии.

 Эпилептоидная акцентуация характера изначально предполагает крайнюю степень раздражительности и неспособность хоть сколько-нибудь сдерживать свои эмоции. В этом случае можно говорить уже не об агрессивных проявлениях, а о настоящей агрессии. Дети с эпилептоидной акцентуацией характера с самого раннего детства не переносят критики в свой адрес, нетерпимы к мнению окружающих. Они совершенно уверены, что правы, могут быть только они. И потому любое мнение, отличное от собственного, встречают в штыки. Они невероятно вспыльчивы, под влиянием гнева ругаются, громко кричат, визжат, плюются, кусаются и дерутся. При этом они совершенно не контролируют свои действия. В школе их характеризуют как детей импульсивных и конфликтных. Они трудно управляемы, поскольку не слушаются старших; под влиянием импульса склонны к побегам из дома.

*Социально-биологические причины*

 Повышенная агрессивность может быть обусловлена также биологическими, половыми, психологическими и социальными причинами. Нередко агрессивные реакции детей бывают обусловлены установками, предрассудками и системой ценностей значимых для них взрослых. Например, дети из семей, в которых отношение к людям зависит от их положения на иерархической лестнице, от своеобразной "табели о рангах", способны сдержаться, когда их отчитывает учитель, но нахамят уборщице, гардеробщице или дворнику.

 Считается, что мальчики более склонны к проявлениям агрессии, однако это не совсем так, просто агрессия у девушек выглядит несколько иначе. Как отмечает большинство ученых, сейчас разница в агрессивном поведении между девушками и юношами уменьшается.

 Мальчиковая агрессия обычно проявляется более открыто, грубо, она менее управляема и контролировать ее ребята начинают позже, чем девушки. Кроме того, до сих пор сохраняется стереотипный взгляд общества на то, что девочкам не пристало проявлять свою агрессивность, и поэтому их гораздо раньше начинают учить сдерживать ее. Например, мальчику в ответ на жалобу о том, что его обидели, побили, говорят "пойди и дай сдачи", девочке же такой совет дается гораздо реже: обычно ей рекомендуют не связываться и отойти в сторону.

Еще одно отличие. Девочки более сензитивны и впечатлительны, грубое проявление агрессии обычно им претит. Поэтому они весьма рано заменяют физическую агрессию вербальной, а некоторые искусницы сызмальства приучаются камуфлировать агрессивность иронией и сарказмом. Это выглядит мягче, зато бьет больнее.

 Женский пол раньше обучается контролировать свою агрессивность, поэтому она рано становится у них избирательной, бьющей точно в цель. Девочки четко направляют свою агрессию в адрес конкретного человека, причем точно в его психологически уязвимое место. Девичья агрессивность нередко завуалирована и внешне менее эффектна, зато более эффективна.

 Мальчики контролируют свою агрессию плохо, она щедро выплескивается на всех окружающих без разбора.

 Особенно заметна разница между агрессивностью полов между десятью и четырнадцатью годами, когда девочки в своем психическом и физическом развитии уходят дальше мальчиков. Обладая лучшим контролем, девочки довольно часто "подставляют" ребят. Девочка говорит соседу по парте какую-нибудь гадость, делает несколько росчерков в его тетрадке и тут же с невинным видом смотрит на учительницу, будто слушает ее очень внимательно. Та, естественно, видит только бурную ответную реакцию мальчишки и наказывает его, поскольку во время урока выяснять "кто первый начал" ей некогда.

 Эти же отличия характерны для проявления девочками агрессии в группе. В случаях групповых "разборок" девочки чаще бывают заводилами и подстрекательницами, чем исполнительницами. Они предпочитают "завести" мальчишек, а затем на безопасном расстоянии смотреть, как они дерутся, да еще и подзуживают старающихся дурачков.

 ***Формы проявления агрессии***.

 У детей, как и у взрослых, существует две формы проявления агрессии: недеструктивная агрессивность и враждебная деструктивность. Первая - механизм удовлетворения желания, достижения цели и способности к адаптации. Она побуждает ребенка к конкуренции в окружающем мире, защите своих прав и интересов и служит для развития познания и способности положиться на себя.

 Вторая - не просто злобное и враждебное поведение, но и желание причинить боль, получить удовольствие от этого. Результатом такого поведения обычно бывают конфликты, становление агрессивности как черты личности и снижение адаптивных возможностей ребенка. Деструктивность агрессии дети начинают чувствовать уже в раннем возрасте и стараются управлять ею. Однако у некоторых детей она, вероятно, запрограммирована биологически и проявляется с первых дней жизни: ее простейшим выражением являются реакции ярости и гнева. Генетически агрессивность связана с Y-хромосомами: ученые установили, что она особенно присуща мальчикам, имеющим при некоторых генетических аберрациях такую дополнительную хромосому.

 Среди психологических особенностей провоцирующих агрессивное поведение детей, обычно выделяют:

- недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков;

- сниженный уровень саморегуляции;

- неразвитость игровой деятельности;

- сниженную самооценку;

- нарушения в отношениях со сверстниками.

 Следует подчеркнуть, что в большинстве случаев агрессивные действия детей дошкольного возраста (особенно совсем маленьких) имеют недеструктивный инструментальный или реактивный характер. Проявления агрессивного поведения чаще наблюдаются в ситуациях защиты своих интересов и отстаивания своего превосходства, когда агрессия используется как средство достижения определенной цели. И максимальное удовлетворение дети получают при получении желанного результата - будь то внимание сверстников или привлекательная игрушка, - после чего агрессивные действия прекращаются.

**Таблица.** Классификация видов агрессии.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделение по направленности на объект** | **Гетероагрессия** - это направленность на окружающих: убийства, изнасилования, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика и т.д. | **Аутоагрессия** – это направленность на себя: самоуничижение вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания. |
| **Разделение по причине появления**  | **Реактивная агрессия** - представляет собой ответную реакцию на какой-то внешний раздражитель (ссора, конфликт и пр.). | **Спонтанная агрессия** - появляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов (накопление отрицательных эмоций, неспровоцированная агрессия при психических заболеваниях). |
| **Разделение по целенаправленности** | **Инструментальная агрессия** - совершается как средство достижения результата: спортсмен, добивающийся победы; ребенок, громко требующий от матери, чтобы она купила ему игрушку и пр. |  **Целевая (мотивационная) агрессия** - выступает как заранее спланированное действие, цель которого - нанесение вреда или ущерба объекту: школьник, который обиделся на одноклассника и избил его. |
| **Разделение по открытости проявлений**  | **Прямая агрессия** - направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение: открытое хамство, применение физической силы или угрозы расправы и пр. | **Косвенная агрессия** - обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждение и раздражение, но более удобные для проявления агрессии (они доступны и проявление агрессии в их адрес безопасно). |
| **Разделение по форме проявлений** | **Вербальная** - выражена в словесной форме: угрозы, оскорбления, содержание которых прямо говорит о наличии отрицательных эмоций и возможности нанесения морального и материального ущерба противнику. | **Экспрессивная** - проявляется невербальными средствами: жестами, мимикой, интонацией голоса и пр. В таких случаях человек делает угрожающую гримасу, машет кулаком или грозит пальцем в сторону противника, громко извергает ненормативную лексику. | **Физическая** - прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику. |

 |

Различают три основных вида агрессии, рассмотрим их.

**1. Физическая агрессия**

 Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица.

 Физическая агрессивность проявляется у детей достаточно часто. Ребенок может разъяриться, осыпать ударами того, кто находится рядом, нападать на детей младше себя или даже взрослых.

 Физическая агрессия - это такая проблема, которая немедленно привлекает внимание взрослых.

Обычно больше всего досаждает родителям, когда дети в семье ссорятся и дерутся. Однако следует иметь в виду, что желание драться, равно как щипаться или кусаться исподтишка - это далеко не всегда признак ненормальности ребенка.

 В случае, когда родители обращаются за помощью к психологу по поводу агрессивного поведения их детей наилучший совет таков - чем меньше они будут реагировать на ссору или драку своих детей, тем правильнее поступят. За исключением, конечно, каких-то особых, крайних случаев, когда дети могут причинять друг другу серьезные увечья. Очень часто дети самостоятельно решают свои проблемы. И, как правило, забывают про свои ссоры, а через некоторое время уже мирно и дружно играют. Но стоит вмешаться родителям, как один из детей, а то и оба непременно почувствуют себя ужасно несчастными - либо потому, что их накажут (и тогда достанется обоим), либо потому, что их не поняли и обидели напрасно.
 Однако отрицательный эффект вмешательства родителей совершенно в другом - драка приобретает значение важного события. Ребенок, которого лишь слегка ударили, принимается кричать так, будто ему причинили нестерпимую боль. При этом у "обиженного" возникает повод вести себя инфантильно, по-детски. Зато "обидчик" получает возможность немножко приврать. И то, и другое гораздо хуже самой потасовки.

**2.Словесная (вербальная) агрессия**

 Агрессивность не обязательно проявляется в физических действиях. Вербальная агрессия - это выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань). Почти все дети рано или поздно начинают говорить бранные слова, выкрикивать оскорбления, дразнить других или ругаться.

Детям свойственно слушать, что говорят вокруг. Совершенно очевидно, что дети усваивают определенный словарь от товарищей по играм и непосредственно от окружающих взрослых, а затем спокойно передают его друг другу. Обычно бранные слова дети начинают использовать, как только попадают в детский сад или школу, а иногда и раньше. И то обстоятельство, что эти слова шокируют взрослых, привлекают их внимание, оказывается для детей наилучшим поводом, чтобы повторять их. Им хочется позлить, подразнить родителей, потому что им самим приходилось не раз терпеть это от их "самодурства". Теперь же они просто открыли для себя новое оружие агрессии.

**3. Косвенная агрессия.**

 Под такого рода поведением понимают агрессию, которая окольными путем направлена на другое лицо - злобные сплетни, шутки, так и агрессию, которая ни на кого не направлена - взрыв ярости, проявляющийся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т.п. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью.

 Механизм косвенной агрессии связан с феноменом "перенесения". Например, ребёнок, которому мать не даёт карамельку, пинком отшвыривает игрушку. Он не осмеливается столь же открыто излить свою злость на мать, и "переносит" гнев и агрессивность на другой, более безобидный объект.

 У некоторых детей агрессивность принимает форму разрушительного отношения к вещам. Они рвут книги, высыпают продукты из пакетов или разбрасывают игрушки. Может доходить и до таких опасных проявлений, как поджоги. Бывает совпадение агрессивности и враждебности, когда ребенок швыряет игрушки в других детей или взрослых. Многие признаки агрессивности, о которых говорилось выше, равно относятся к детям, чьи чувства выражаются в разрушительном поведении. Детский гнев или недовольство, проявляющиеся в разрушительности, могут вылиться в большую драму. Взрослым важно оставаться как можно спокойнее и не отвечать гневом на гнев. Это очень трудно, когда стулья и игрушки летят в голову! Если поведение мотивировано потребностью во внимании, какими-то драматическими событиями, то признаки страха у окружающих могут только стимулировать таких детей.

 Прежде всего, необходимо разобраться, действительно ли ребенок, играя, ломает игрушку только потому, что ему непременно хочется сломать ее. Прежде всего, надо учесть, как часто он совершает подобные действия, каков при этом у малыша эмоциональный запал. К примеру, ребенок ломает игрушку каждый день, тогда действительно надо расценивать это как желание ломать, даже если виновник выглядит совсем невинным. Когда ребенок сердится, злится, стремление ломать проявляется еще более очевидно. Подобное происходит в том случае, если ребенок устав от бесконечных запретов родителей. Он рвет свою тряпочную игрушку только потому, что не в состоянии сделать то же самое с мамой и папой.
 Другая причина, вызывающая желание ломать, портить, уничтожить, кроется в зависти, за которой стоит стремление самоутвердиться. Один ребенок завидует другому потому, что тот умеет собирать из деталей конструктора очень высокие башни. При этом первый, чувствуя себя неспособным строить так же, злиться не на ребенка, а на башню, успокаивая себя тем, что крушит ее. Это его способ утвердиться. Подобное желание часто направляется и на игрушки. Есть дети, у которых такое чувство собственности, что они предпочитают сломать игрушку, чем отдать ее кому-либо. Такое поведение означает только одно: "Не хочу ни с кем делиться: или она моя, или ничья".

 И. А. Фурманов делит агрессивное поведение детей на две формы:

**1. Социализированная.**

 Дети обычно не имеют психических нарушений, у них низкий моральный и волевой уровень регуляции поведения, нравственная нестабильность, игнорирование социальных норм, слабый самоконтроль. Они обычно используют агрессию для привлечения внимания, чрезвычайно ярко выражают свои агрессивные эмоции (кричат, громко ругаются, разбрасывают вещи). Такое поведение направлено на получение эмоционального отклика от других или отражает стремление к контактам со сверстниками. Добившись внимания партнеров, они успокаиваются и прекращают свои вызывающие действия.

 У этих детей агрессивные акты мимолетны, обусловлены обстоятельствами и не отличаются особой жестокостью. Агрессия носит непроизвольный, непосредственный характер. Враждебные действия быстро сменяются дружелюбными, а выпады против сверстников - готовностью сотрудничать с ними. Ребята обычно используют физическую агрессию (прямую или косвенную), поступки отличаются ситуативностью, наиболее яркие эмоции наблюдаются в момент самих действий и быстро угасают. Такие дошкольники имеют весьма невысокий статус в группе сверстников - их не замечают, не принимают всерьез либо избегают. Наиболее яркая характеристика, которую им дают сверстники: "Во все вмешиваются, кричат, бегают, все портят и всем мешают". Поведение похоже на проявления гиперкинетического синдрома, только более целенаправленно и агрессивно.

**2.** **Несоциализированная.**

 Дети обычно страдают какими-нибудь психическими расстройствами (эпилепсия, шизофрения, органическое поражение головного мозга) с негативными эмоциональными состояниями (тревога, страх, дисфория). Отрицательные эмоции и сопровождающая их враждебность могут возникать спонтанно, а могут быть реакцией на психотравмирующую или стрессовую ситуацию. Личностными чертами таких детей являются высокая тревожность, эмоциональное напряжение, склонность к возбуждению и импульсивному поведению. Внешне это проявляется чаще всего прямой вербальной и физической агрессией. Эти ребята не пытаются искать сотрудничества со сверстниками, часто сами не могут внятно объяснить причины своих поступков. Обычно агрессивными действиями они либо просто разряжают накопившееся эмоциональное напряжение, либо получают удовольствие от причинения неприятностей другим.

 Далее приведем две классификации. В основе первой лежат проявления агрессии, второй - механизмы агрессивного поведения.

***1. Проявления агрессии.***

И. А. Фурманов выделяет четыре категории детей:

 ***1. Дети, склонные к проявлению физической агрессии.***

Это активные, деятельные и целеустремленные ребята, отличающиеся решительностью, склонностью к риску, бесцеремонностью и авантюризмом. Их экстравертированность (общительность, раскованность, уверенность в себе) сочетается с честолюбием и стремлением к общественному признанию. Обычно это подкрепляется хорошими лидерскими качествами, умением сплотить сверстников, правильно распределить между ними групповые роли, увлечь за собой. В то же время они любят демонстрировать свою силу и власть, доминировать над другими людьми и проявлять садистские тенденции.

 Кроме того, эти дети отличаются малой рассудительностью и сдержанностью, плохим самоконтролем. Обычно это связано с недостаточной социализацией и неумением или нежеланием сдерживать или отсрочивать удовлетворение своих потребностей. Они постоянно стремятся испытывать острые ощущения, а при отсутствии таковых начинают скучать, так как нуждаются в постоянной стимуляции. Поскольку всякая задержка для них непереносима, то свои желания они стараются реализовать сразу же, не задумываясь о последствиях своих поступков даже в тех случаях, когда понимают, что дело добром не закончится.
Агрессивные дети действуют импульсивно и непродуманно, часто не извлекают уроков из своего негативного опыта, поэтому и совершают одни и те же ошибки. Они не придерживаются никаких этических норм, моральных ограничений, обычно просто игнорируют их. Поэтому такие дети способны на нечестность, ложь, измену.

  ***2. Дети, склонные к проявлению вербальной агрессии.***

Этих ребят отличают психическая неуравновешенность, постоянные тревожность, сомнения и неуверенность в себе. Они активны и работоспособны, но в эмоциональных проявлениях склонны к сниженному фону настроения. Внешне часто производят впечатление угрюмых, недоступных и высокомерных, однако при более близком знакомстве перестают быть скованными и отгороженными и становятся очень общительными и разговорчивыми. Для них характерен постоянный внутриличностный конфликт, который влечет за собой состояния напряжения и возбуждения.
 Еще одной особенностью таких детей является низкая фрустрационная толерантность, малейшие неприятности выбивают их из колеи. Поскольку они обладают сензитивным складом, то даже слабые раздражители легко вызывают у них вспышки раздражения, гнева и страха. Особенно сильно эти негативные эмоции появляются при любых реальных или мнимых умалениях их значимости, престижа или чувства личного достоинства. При этом они не умеют и/или не считают нужным скрывать свои чувства и отношение к окружающим и выражают их в агрессивных вербальных формах. Спонтанность и импульсивность у них сочетаются с обидчивостью и консерватизмом, предпочтением традиционных взглядов, которые отгораживают их от переживаний и внутренних конфликтов.

 ***3. Дети, склонные к проявлению косвенной агрессии.***

Таких детей отличает чрезмерная импульсивность, слабый самоконтроль, недостаточная социализация влечений и низкая осознанность своих действий. Они редко задумываются о причинах своих поступков, не предвидят их последствий и не переносят оттяжек и колебаний. У детей с низкими духовными интересами отмечается усиление примитивных влечений. Они с удовольствием отдаются чувственным наслаждениям, стремятся к немедленному и безотлагательному удовлетворению потребностей, не считаясь с обстоятельствами, моральными нормами, этическими стандартами и желаниями окружающих. Косвенный характер агрессии является следствием двойственности их натуры: с одной стороны, им свойственны смелость, решительность, склонность к риску и общественному признанию, с другой - черты характера: мягкость, уступчивость, зависимость, нарциссизм (стремление привлечь к себе внимание путем экстравагантного поведения). Кроме того, ребята очень плохо переносят критику и замечания в свой адрес, поэтому люди, критикующие их, вызывают у них чувства раздражения, обиды и подозрительности.
 ***4. Дети, склонные к проявлению негативизма.***

Ребят этой группы отличают повышенная ранимость и впечатлительность. Основные черты характера - эгоизм, самодовольство, чрезмерное самомнение. Все, что задевает их личность, вызывает чувство протеста. Поэтому и критику, и равнодушие окружающих они воспринимают как обиду и оскорбление и, поскольку имеют низкую фрустрационную толерантность и не способны владеть эмоциями, начинают сразу же активно выражать свое негативное отношение. В то же время эти дети рассудительны, придерживаются традиционных взглядов, взвешивают каждое свое слово, и это часто ограждает их от ненужных конфликтов и интенсивных переживаний. Правда, они нередко меняют активный негативизм на пассивный - умолкают и разрывают контакт.
***2. Механизмы агрессивного поведения.***

 Если брать за основу движущие силы, мотивацию агрессии, то в одном случае таковой будет демонстрация себя, в другом - достижение своих практических целей, в третьем - подавление и унижение другого.

Классификация, строящаяся на этом основании, выглядит следующим образом:

***1. Импульсивно-демонстративный тип.***

 Здесь у ребенка главная цель - продемонстрировать себя, обратить на себя внимание. Такие дети чрезвычайно ярко выражают свои агрессивные эмоции - кричат, громко ругаются, разбрасывают вещи. Их поведение направлено на получение эмоционального отклика от других: они активно стремятся к контактам со сверстниками, а, добившись внимания партнеров, успокаиваются и прекращают свои вызывающие действия. Дети, относящиеся к этой группе, игнорируют нормы и правила поведения, как в игре, так и вне игры, ведут себя очень шумно, демонстративно обижаются, кричат. Однако их эмоции носят поверхностный характер и быстро переходят в более спокойные состояния. Агрессивные акты у таких детей мимолетны, ситуативны и не отличаются особой жестокостью, даже физическая агрессия (прямая или косвенная) используется только для привлечения внимания.

 Их агрессия носит непроизвольный, непосредственный и импульсивный характер, враждебные действия быстро сменяются дружелюбными, а выпады против сверстников - готовностью сотрудничать с ними. Их действия отличаются ситуативностью, а наиболее яркие эмоции наблюдаются в момент самих действий и быстро угасают. Такие дети имеют весьма невысокий статус в группе сверстников.

 Вполне вероятно, дети этой группы отстают от сверстников в общем психическом развитии. Их обостренная потребность во внимании и в признании не может реализоваться через традиционные формы детской деятельности, и поэтому в качестве средства самоутверждения и самовыражения они использует агрессивные действия.

 Данные психологических обследований показывают, что дети, относящиеся к импульсивно-демонстративному типу, отличаются от других (как обычных, так и агрессивных) следующим показателями:
- низкий уровень интеллекта - и общего, и социального;

- неразвитая произвольность;

- низкий уровень игровой деятельности.

***2. Нормативно-инструментальный тип.***

 В эту группу входят дети, которые используют агрессию в основном как норму поведения в общении со сверстниками. Здесь агрессивные действия выступают как средство достижения какой-либо конкретной цели - получения нужного предмета, ведущей роли в игре или выигрыша у своих партнеров. Об этом свидетельствует и тот факт, что положительные эмоции они испытывают после достижения результата, а не в момент агрессивных действий. Деятельность этих детей отличается целенаправленностью и самостоятельностью. При этом они всегда стремятся к лидирующим позициям, подчиняя и подавляя других.

 В отличие от представителей предыдущей подгруппы, у них нет специальной цели привлечь внимание сверстников. Как правило, эти дети и так занимают положение предпочитаемых, а некоторые выходят на уровень "звезд". Среди всех форм агрессивного поведения чаще всего у них встречается прямая физическая агрессия, которая, впрочем, не отличается особой жестокостью. В конфликтных ситуациях они игнорируют переживания и обиды сверстников, ориентируясь исключительно на собственные желания.

 Дети, относящиеся к этой категории, хорошо знают и на словах принимают нормы и правила поведения, но постоянно нарушают их. Нарушая правила, они оправдывают себя и обвиняют своих товарищей, стремясь избежать негативной оценки взрослого: "Он первый начал", "Он сам лезет, я не виноват". Положительная оценка взрослого, несомненно, важна для них. В то же время ребята не обращают внимания на собственную агрессивность, и считают такой способ действия нормальным и единственно возможным средством достижения своей цели.

 По результатам психологического обследования дети нормативно-инструментальной группы обладают следующими особенностями:

- высокий уровень интеллекта (как общего, так и социального);

- развитая произвольность;

- хорошие организаторские способности;

- умение организовать игру, ее достаточно высокий уровень развития;

- высокий социальный статус в группе сверстников.

***3. Целенаправленно-враждебный тип.***

 Сюда относятся дети, для которых нанесение вреда другому выступает как самоцель. Их агрессивные действия не имеют какой-либо видимой цели - ни для окружающих, ни для них самих. Они испытывают удовольствие от самих действий, приносящих боль и унижение сверстникам. Дети данного типа используют в основном прямую агрессию, причем более половины всех агрессивных актов составляет грубое физическое воздействие, отличающееся особой жестокостью и хладнокровием.

 Обычно для агрессивных поступков выбирается одна-две постоянные жертвы - дети более слабые, не способные ответить тем же. Чувство вины или раскаяния при этом совершенно отсутствует. Нормы и правила поведения открыто игнорируются. На упреки и осуждение взрослых они отвечают: "Ну и что!", "И пусть ему больно". Отрицательные оценки окружающих не принимаются в расчет. Особенно характерны для таких детей мстительность и злопамятность: они долго помнят любые мелкие обиды и, пока не отомстят обидчику, не могут переключиться на другую деятельность. Даже нейтральные ситуации они рассматривают как угрозу и посягательство на свои права.

 Результаты психологического обследования детей целенаправленно-враждебного типа, показывают:

- средние показатели интеллекта;

- произвольность в целом соответствует возрастным нормам;

- низкий социальный статус в группе сверстников (обычно таких детей боятся и избегают);

- уровень развития игры также средний, содержание их игр часто носит агрессивный характер - все дерутся, мучают или убивают друг друга.

 Сопоставляя обе вышеприведенные классификации и личный опыт работы с агрессивными детьми, можно представить проявления детской агрессивности в виде континуума. На одном его конце будут находиться случаи инструментальной (или недеструктивной) агрессии, которая направлена, в основном, на достижение каких-либо потребностей и поставленных целей. На другом - враждебная агрессия (или враждебная деструктивность), целью которой является удовлетворение потребности в причинении другому боли и вреда, а агрессия служит способом достижения этой цели. Стоит подчеркнуть, что по мере перехода от инструментальной агрессии к враждебной меняется и целый ряд психических характеристик детей:



 Ребята, использующие агрессию как инструмент, как средство достижения цели, обладают более высоким интеллектом и определенными организаторскими способностями (умением наладить игру, распределить роли и пр.), поэтому они имеют среди сверстников более высокий статус. По мере продвижения к противоположному полюсу континуума отмечается снижение интеллекта детей, а вместе с этим ухудшаются организаторские и коммуникативные возможности, падает их статус в группе. Дети, обладающие выраженной враждебной деструктивностью, обычно отличаются низким интеллектом или страдают психическими расстройствами и авторитетом среди сверстников не пользуются.

 Всех агрессивных ребят объединяет одно общее свойство - неспособность понимать других людей. Оно не зависит ни от самооценки, ни от реального положения ребенка в группе. В его основе, по-видимому, лежит особая структура самосознания ребенка: он фиксирован только на себе и изолирован от других. В окружающих людях такой ребенок видит только их отношение к себе - другие выступают для него как обстоятельства жизни, которые либо мешают достижению его целей, либо не уделяют ему должного внимания, либо пытаются нанести вред. Фиксированность на себе, ожидание враждебности со стороны окружающих не позволяют ребенку увидеть других, пережить чувство связи и общности с ними. Поэтому для него так трудны сочувствие, сопереживание или содействие. Такое "волчье" мировосприятие создает ощущение острого одиночества во враждебном и угрожающем окружении, и это порождает все большее противостояние и некую изолированность от остального мира.

 Степень восприятия враждебности может быть различной, однако ее психологическая природа остается той же:

- внутренняя изоляция;

- приписывание враждебных намерений окружающим;

- невозможность видеть мир другого человека.

 В дошкольном возрасте те или иные формы агрессии характерны для большинства детей. В этот период еще не поздно избежать трансформации агрессивности в устойчивую черту характера. Если упустить благоприятный момент, в дальнейшем развитии ребенка возникнут проблемы, которые помешают полноценному становлению его личности, раскрытию индивидуального потенциала. Дети нуждаются в коррекции агрессивности, поскольку она искажает их представление о реальности, заставляя видеть в окружающем мире только враждебность и пренебрежение к себе.

 Для диагностики состояния агрессии у детей младшего школьного возраста я использовала тест Басса-Дарки.

 А.Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессия и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А.Басс и А.Дарки выделили следующие виды реакций:

 1. Физическая агрессия — использование физический силы против другого

 лица.

 2. Косвенная — агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

 3. Раздражение — готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

 4. Негативизм — оппозиционная манера в поведении от пассивного

 сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

 5. Обида — зависть и ненависть к окружающим за действительные и

 вымышленные действия.

 6. Подозрительность — в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

 7. Вербальная агрессия — выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

 8. Чувство вины — выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает плохо, а также ощущаемые им угрызения совести.

 Вопросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

 ***Вопросник.***

 1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.

 2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.

 3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

 4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.

 5. Я не всегда получаю то, что мне положено.

 6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.

 7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.

 8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные

 угрызения совести.

 9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.

 10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.

 11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.

 12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.

 13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными

 обстоятельствами.

 14.Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал.

 15. Я часто бываю не согласен с людьми.

 16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

 17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.

 18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.

 19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.

 20. Если кто-то воображает из себя начальника, то я всегда поступаю ему

 наперекор.

 21. Меня немного огорчает моя судьба.

 22. Я думаю, что многие люди не любят меня.

 23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

 24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

 25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.

 26. Я не способен на грубые шутки.

 27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.

 28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не

 зазнавались.

 29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.

 30. Довольно многие люди завидуют мне.

 31. Я требую, чтобы люди уважали меня.

 32. Меня угнетало то, что я мало делаю для своих родителей.

 33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу».

 34. Я никогда не бываю, мрачен от злости.

 35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.

 36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.

 37. Хотя и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.

 38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

 39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.

 40. Мне хочется, чтобы грехи были прощены.

 41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

 42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.

 43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.

 44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.

 45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».

 46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.

 47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.

 48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

 49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.

 50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.

 51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с

 которым нелегко работать.

 52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать

 что-нибудь приятное для меня.

 53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.

 54. Неудачи огорчают меня.

 55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.

 56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал

 попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.

 57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.

 58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.

 59. Раньше я думал, что большинство людей говорят правду, но теперь я в

 это не верю.

 60. Я ругаюсь только со злости.

 61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

 62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я

 применяю ее.

 63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.

 64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

 65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.

 66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.

 67. Я часто думаю, что жил неправильно.

 68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

 69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.

 70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

 71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

 72. В последнее время я стал занудой.

 73. В споре я часто повышаю голос.

 74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.

 75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

##### ***Ключ к тесту***.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

**1. Физическая агрессия:**

* "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
* "нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

**2. Косвенная агрессия:**

* "да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
* "нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

**3. Раздражение:**

* "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
* "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

**4. Негативизм:**

* "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

**5. Обида:**

* "да"= 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
* "нет" = 1, "да" = 0: 44.

**6. Подозрительность:**

* "да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
* "нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.

**7. Вербальная агрессия:**

* "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
* "нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

**8. Чувство вины:**

* "да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

 Индекс враждебности включает в себя 5-ю и 6-ю шкалу, а индекс агрессивности (прямой или мотивационный) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

 Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ±4, а враждебности — 6, 5—7±3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

 Результаты тестирования см. в Приложении 1.

 Составлена **карта уровня развития детей,** в которой занесены следующие их особенности:

- возраст;

- пол;

- тип темперамента;

- уровень развития интеллекта;

- уровень развитости игровой деятельности;

- уровень самооценки;

- отношения со сверстниками;

- волевой уровень регуляции;

- эмоциональные состояния (тревога, страх);

- социальный статус в группе;

- результаты тестирования.

Карта наблюдения за детьми в Приложении 2.

## С целью выявления агрессивных детей в семье воспитателям были предложены анкеты 1 и 2.

## Критерии агрессивности у ребенка (анкета 1)

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.

2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.

3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.

4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.

5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, 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 кто-то над ним 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.

14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.

15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виновных.

16. Легко ссорится, вступает в драку.

17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.

18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.

19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.

20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность — 15—20 баллов.

Средняя агрессивность —7—14 баллов.

Низкая агрессивность —1—6 баллов.

 **Анкета 2. Критерии выявления агрессивного ребенка.**

 Поставьте любой знак в графе «часто» или «редко» напротив каждого высказывания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ребенок** | **Часто** | **Редко** |
| **1. Спорит, ругается со взрослыми** |  |  |
| **2. Теряет контроль над собой** |  |  |
| **3. Винит других в своих ошибках** |  |  |
| **4. Завистлив, мстителен** |  |  |
| **5. Сердится и отказывается что-либо сделать** |  |  |
| **6. Специально раздражает людей** |  |  |
| 7. Отказывается подчиняться правилам |   |   |
| **8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают их** |  |  |

Сосчитайте количество ответов «да».

Если 4 из 8 критериев часто проявляются у ребенка в течение не менее 6 месяцев, то можно предположить, что ребенок является агрессивным.

 Результаты тестирования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имяребенка | Тест Басса-Дарки | Анкета 1. | Анкета 2. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

***Изучив результаты тестирования, можно сделать следующие выводы:***

 ***Педагогическая коррекция***

 ***агрессивного поведения у детей.***

**1. Основные направления коррекционной работы**

Для того чтобы результат работы с агрессивным ребёнком был устойчивым, необходимо, чтобы коррекция носила не эпизодический, а системный, комплексный характер, предусматривающий проработку каждой характерологической особенности данного ребёнка. В противном случае эффект от коррекционной работы будет нестойким. Психолог-практик Т.П. Смирнова выделяет 6 ключевых блоков - 6 ключевых направлений, в рамках которых необходимо строить коррекционную работу (см. схему 1).

Схема 1. Направления коррекционной работы с агрессивными детьми.

Консультационная работа с педагогами, направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения детей.

 Снижение уровня личностной тревожности

 Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии.

**КОРРЕКЦИЯ**

Развитие позитивной самооценки.

Обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации. Снятие деструктивных элементов в поведении.

**АГРЕССИВНОГО**

**ПОВЕДЕНИЯ**

Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом. Развитие контроля над деструктивными эмоциями.

Обучение ребенка отреагированию (Выражению своего гнева) приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативной ситуации в целом.

 Каждый блок направлен на коррекцию определённой психологической черты или особенности данного ребёнка и содержит набор соответствующих психологических приёмов и техник, позволяющих скорректировать данную особенность. Отдельным, седьмым блоком выделяется работа с педагогами, направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей. Рассмотрим подробнее основные направления работы, которые представлены на схеме 1, а также методы и техники коррекционного воздействия (см. табл.1)

Таблица 1. ***Методы и техники коррекционного воздействия***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характерологические особенности | Направления коррекционной работы | Методы и техники терапевтического воздействия |
| 1. Высокий уровень личностной тревожности. Сверхчувствительность к негативному отношению к себе. Восприятие большого числа ситуаций как угрожающих | Снижение уровня личностной тревожности | 1) релаксационные техники: глубокое дыхание, визуальные образы, мышечная релаксация, свободное движение под музыку; 2) работа со страхами; 3) ролевые игры |
| 2. Слабое осознание собственного эмоционального мира. Низкий уровень эмпатии | Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей; развитие эмпатии | 1) работа с фотографиями, отражающими различные эмоциональные состояния; 2) придумывание историй, раскрывающих причину эмоционального состояния (желательно раскрыть несколько причин); 3) рисование, лепка эмоций; 4) пластическое изображение эмоций; 5) работа с эмоциями через сенсорные каналы; 6) изображение различных предметов и явлений природы, придумывание рассказов от лица этих предметов и явлений; 7) разыгрывание сценок (этюдов), отражающих различные эмоциональные состояния; 8) методика - «я грустный (радостный и т.д.), когда...» 9) ролевые игры, отражающие проблемную ситуацию, где «агрессор» проигрывает роль «жертвы» |
| 3. Неадекватная (чаще низкая) самооценка, когда ребенок заранее настроен на негативное восприятие себя со стороны окружающих | Развитие позитивной самооценки | 1) упражнения, направленные на позитивное восприятие образа «Я», активизацию самосознания, актуализацию «Я-состояний»; 2) разработка системы поощрений и наград, за имеющиеся и возможные успехи («альбом успехов», медали, аплодисменты и т.п.); 3) Включение ребёнка в работу различных (по интересам) секций, студий, кружков |
| 4. Эмоциональное «застревание» на той ситуации, которая происходит сейчас. Неумение предвидеть последствия своих действий | Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка отреагированию своего гнева приемлемым способом, а также на отреагирование всей ситуации в целом | 1)выражение гнева безопасным способом во внешнем плане (канализация агрессии); 2) пластическое выражение гнева, отреагирование гнева через движение; 3) многократное (более 100 раз) повторение деструктивного воздействия безопасным для себя и окружающих способом; 4) рисование гнева, а также лепка гнева из пластилина или глины, обсуждение (если ребёнок хочет), в каких ситуациях он |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | испытывает такой гнев; 5) «письма гнева»; 6) «галерея негативных портретов»; 7) использование приёмов арт-терапии, гештальт-терапии, эмоционально-образной терапии в целях более полного отреагирования чувств и их позитивной трансформации. |
| 5. Слабый контроль над своими эмоциями | Коррекционная работа, направленная на обучение ребёнка управлению своим гневом | 1) релаксационные техники - мышечная релаксация + глубокое дыхание + визуализация ситуации; 2) перевод деструктивных действий в вербальный план («остановись и подумай, что ты хочешь сделать»); 3) ввод правила: «посчитай до 10, прежде чем перейдёшь к действию»; 4) ролевая игра, включающая в себя провоцирующую ситуацию для наработки навыков контроля; 5) сочинение рассказа от имени своего гнева с последующим отражением этого чувства в движениях; 6) осознание своего гнева через телесные ощущения (сокращения мышц лица, шеи, рук, грудной клетки, живота, которые могут вызвать боль) |
| 6. Ограниченный набор поведенческих реакций на проблемную ситуацию, демонстрация деструктивного поведения | Поведенческая терапия, направленная на расширение спектра поведенческих реакций в проблемной ситуации и снятие деструктивных элементов в поведении | 1) работа с картинками, отражающими проблемные ситуации (придумывание различных вариантов рассказов по картинке); 2) разыгрывание сцен, отражающих вымышленные конфликтные ситуации; 3) использование игр, включающих в себя элементы соперничества; 4) использование игр, направленных на сотрудничество; 5) разбор вместе с ребёнком последствий различных поведенческих реакций на проблемную ситуацию, выбор позитивной и закрепление её в ролевой игре; 6) введение на занятиях определённых правил поведения с использованием системы поощрения и привилегий в случае их соблюдения (награды, призы, медали, аплодисменты и т.п.); 7) ведение ребёнком блокнотика в целях обучения самонаблюдению и контролю над поведением; 8) ведение ребёнком вместе с учителем (родителями) карты поведения, содержащей личные правила поведения для конкретного ребёнка (например, «держи руки при себе», «говори уважительно со старшими») с использованием наград и поощрений в случае соблюдения этих правил; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 9) включение ребёнка в спортивные командные игры (канализация агрессии, взаимодействие в коллективе, соблюдение определённых правил) |
| 7. Работа с педагогами | Консультативная и коррекционная работа с педагогами, направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей | 1) информирование педагогов и родителей об индивидуально-психологических особенностях агрессивного ребёнка; 2) обучение распознаванию собственных негативных эмоциональных состояний, возникающих при общении с агрессивными детьми, а также приёмами регуляции психического равновесия; 3)обучение учителей и родителей навыкам «ненасильственного» общения - «активное» слушание; исключение оценочности в общении; высказывание «Я-сообщений» вместо «Ты-сообщений», исключение угроз и приказов, работа с интонацией; 4) отработка навыков позитивного взаимодействия с агрессивными детьми через ролевую игру; 5) помощь семье в плане выработке единых требований и правил воспитания; 6) отказ от наказаний как основного метода воспитания, переход к методам убеждения и поощрения; включение ребёнка в работу различных (по интересам) секций, кружков, студий. |

Работу с агрессивными детьми в рамках данных направлений можно строить как в индивидуальном порядке (чаще на этапе отреагирования гнева и всей проблемной ситуации в целом), так и в группе. Работу в группе лучше проводить в мини-группах по 5-6 человек. Подростковые группы можно расширить до 10 человек. Количество занятий с агрессивными детьми должно быть не менее 1-2 раз в неделю. Продолжительность занятий с детьми старшего дошкольного возраста - не более 40 минут, младшего школьного возраста - не более 60 минут. Коррекционные занятия с подростками могут проводиться в течение 1-1,5 часов.

В целях проведения успешной коррекции можно выделить следующие принципы, на которых строится взаимодействие психолога с ребёнком в ходе совместной работы:

* контакт с ребёнком;
* уважительное отношение к личности ребёнка;
* положительное внимание к внутреннему миру ребёнка;
* безоценочное восприятие личности ребёнка, принятие его в целом;
* сотрудничество с ребёнком - оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций и наработки навыков саморегуляции и контроля.

**2. Коррекционная работа,**

 **направленная на обучение ребёнка приемлемым**

 **способам выражения гнева, а также на отреагирование**

 **негативной ситуации в целом.**

 В нашем обществе принято считать, что воспитанный человек не должен проявлять свой гнев. Однако если мы каждый раз сдерживаем эту эмоцию и не даем ей выхода ни в какой форме, то мы превращаемся в "копилку гнева", а это уже сродни бомбе замедленного действия. Когда ваша копилка будет полна, то "излишки" гнева выльются либо на случайно подвернувшегося под руку человека, либо истерикой и слезами, либо начнут "откладываться" в самом человеке, приводя к различным проблемам со здоровьем.

 От гнева нужно освобождаться. Конечно, это не значит, что каждый раз нужно "идти врукопашную". Это можно сделать и менее разрушительными способами, описанными ниже. Кстати, они будут полезны не только детям, но и взрослым. Так что можно осваивать их вместе с ребенком и применять по мере необходимости в своей жизни.

 В.Оклендер выделяет 4 стадии отреагирования гнева:

1 стадия - «предоставлять детям практически приемлемые методы для
выражения гнева безопасным способом во внешнем плане».

1. стадия - «помочь детям подойти к реальному восприятию чувства гнева,
побудить их к тому, чтобы эмоционально отреагировать этот гнев (и ситуацию в целом) прямо «здесь и теперь». В этих случаях хорошо прорисовать гнев красками или вылепить гнев из пластилина - зрительно обозначить свой гнев. Часто у детей образ их гнева отождествляется с обидчиком, с тем объектом, которому непосредственно адресован их гнев.
2. стадия - «дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева:
«пусть скажут всё, что нужно сказать, тому, кому следует». Обычно после того, как дети полностью выскажутся (иногда они кричат и плачут при этом), происходит трансформация зрительного образа гнева в позитивную сторону; дети становятся более спокойными и открытыми к дальнейшей работе.
3. стадия - «обсуждать с детьми, что заставляет их гневаться, в каких ситуациях
это чаще всего происходит, как они это обнаруживают и как ведут себя в это время». Важно, чтобы ребёнок научился осознавать и понимать свой гнев, и далее научился оценивать ситуацию, чтобы сделать выбор между открытым (асоциальным) проявлением гнева или проявлением его в приемлемой в социальном отношении форме.

Задачей педагога на стадии отреагирования гнева является помощь ребёнку в плане высвобождения его истинных переживаний (боли, обиды), которые часто прячутся за внешним проявлением гнева. Также необходимо помочь ребёнку изменить восприятие ситуации в целом с травмирующего и негативного на более позитивное.

**Методы, техники, упражнения.**

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

1. комкать и рвать бумагу;
2. бить подушку или боксёрскую грушу;
3. топать ногами;
4. громко кричать, используя «стаканчик» для крика 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;
8. использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут (в домашних
условиях)

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 ребёнку отреагировать негативную ситуацию в целом и избавиться от целого комплекса травмирующих переживаний.

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Пластическое изображение гнева, отреагирование******гнева через движение.*** |

1. Попросите детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите их
подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее
чувство гнева.
2. Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких
частях (части) тела они наиболее сильные.
3. Затем попросите их встать и пусть дети начнут совершать движения таким
образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения),
которые они испытывают. Причём побудительный импульс движения должен
исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее
сильны. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить
свои чувства.
4. Обсудите с детьми:
* Легко ли было выполнить упражнение;
* В чём они испытывали затруднение;
* Что они чувствовали во время выполнения упражнения;
* Изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  ***Рисование собственного гнева (индивидуально).*** |

Для выполнения упражнения понадобятся листы бумаги для рисования, цветные мелки, фломастеры (пластилин, глина).

1. Попросите ребёнка подумать о той ситуации (человеке), которая
вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с их стороны.
2. Попросите ребёнка отметить, в каких частях (части) тела он
максимально ощущает свой гнев. Обсудите это с ребёнком.
3. Когда ребёнок будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его:
«На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты его изобразить в виде
рисунка или слепить свой гнев из пластилина?».

Как правило, дети охотнее откликаются на рисунок. Часто чувство гнева ассоциируется у детей с огненной лавой, разбушевавшимся вулканом, чёрным ураганом, драконом, разъярённым тигром, пантерой или конкретным обидчиком, который вызывал столь сильные негативные чувства.

4. Важно обсудить с ребёнком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

* Что изображено на рисунке;
* Что чувствовал ребёнок, когда рисовал свой гнев;
* Может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления
скрытых мотивов и переживаний);
* Изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой
рисунок.

5. Далее спросите ребёнка, что ему хочется сделать с рисунком.
Некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут, выбрасывают, кто-то бьёт по
нему, но большинство детей отмечают, что их «рисунок стал уже другим». В
этом случае стоит попросить ребёнка изобразить изменённый вариант и
также обсудить его с ребёнком:

• Что он чувствует, когда рисует новый вариант;

• Попросить поговорить от лица нового рисунка;

• каким стало его состояние теперь.

6. Часто дети в ходе рисования (лепки) своего гнева (ярости, агрессии)
начинают высказывать всё, что они думают по поводу всей ситуации и
своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку, чем полнее они
выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в
позитивную сторону, а, следовательно, позитивному изменению их
эмоционального состояния в целом.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  ***Письма гнева (для детей старше 9 лет).*** |

1. Попросите ребёнка подумать о том человеке, который вызывает у него
злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим
человеком, где данное чувство проявлялось особенно остро.
2. Попросите ребёнка написать письмо этому человеку (чаще это один из родителей или оба родителя, одноклассник, педагог).

 Пусть в этом письме ребёнок честно и искренне расскажет, что он

 переживает, когда видит этого человека, когда слышит упрёки,

 замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется

 сделать в ответ.

 Важно, чтобы ребёнок полностью выразил свои чувства, освобождаясь от

 них (предупредите ребёнка, что кроме него это письмо никто никогда

 не увидит и не прочтёт).

1. После того как ребёнок 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
ребёнку варианты действий, а услышать его желание. Часто дети хотят
уничтожить письмо, символически освобождаясь от негативного
чувства.
2. Обсудите с ребёнком:
* Трудно ли ему было писать письмо;
* Всё ли он высказал или осталось что-то не высказанным;
* Изменилось ли его состояние после написания письма.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  ***Рецепт: как сделать ребёнка агрессивным.*** |

Упражнение выполняется в небольшой группе из 5-6 человек или индивидуально.

В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться также в своём собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Упражнение состоит из двух частей. Для выполнения упражнения каждому ребёнку понадобятся бумага, ручка, фломастеры.

*Первая часть:*

1. попросите ребёнка представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведёт, что говорит;
2. пусть дети возьмут бумагу и напишут небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребёнка, а также нарисуют портрет такого ребёнка;
3. затем дети зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребёнка (как он ходит, как смотрит, что он делает);
4. стоит обсудить с детьми:
* что им нравиться в агрессивном ребенке;
* что не нравиться;
* что бы они хотели изменить в таком ребёнке.
*Вторая часть:*
1. далее попросите детей подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию? Каким образом они могут вызывать агрессию по отношению к себе?
2. пусть дети возьмут ещё лист бумаги и разделят его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам ребёнок проявлял агрессию по отношению к другим детям;

3) после того как все сделают упражнение, можно обсудить с детьми:

* знают ли они таких детей, которые бывают агрессивными;
* как они считают, почему люди бывают агрессивными;
* всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации
или можно иногда решать проблему другим способом
* как ведёт себя жертва агрессии;

- что можно сделать, чтобы не быть жертвой.

 ***"Недружеский шарж".***

 Этот игровой прием поможет вашему ребенку более достойно выйти из ситуации, когда он сильно рассержен и "выливает" свои чувства на того, кто его обидел, крича, обзываясь, толкаясь и т. п. Постарайтесь увести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его так разозлил. Теперь можно предложить ему нарисовать карикатуру на этого человека. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким видит в данный момент, дайте ему бумагу и карандаши.

 В процессе рисования постарайтесь не одергивать ребенка и не смягчать то, что он рисует и что он при этом говорит. Просто будьте рядом и не осуждайте. Вы также можете показать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех ругательных слов, которые при рисовании говорятся в его адрес). Для этого вы можете отразить его чувства словами типа: "Я вижу, ты сильно разозлился на Колю" или "Действительно очень обидно, когда тебя не понимают и подозревают" и т. п.

 Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя сейчас чувствует и что ему хочется сделать с этим "недружеским шаржем" (пусть ребенок совершит это в действительности).
 Примечание. Когда вы будете проводить этот игровой прием, не смущайтесь "негуманностью" и "некультурностью" происходящего. Помните, что это всего лишь игра, и чем больше негативных эмоций в ней сумеет выплеснуть ребенок, тем меньше разрушительных действий ему захочется совершить в общении с реальным человеком. Напротив, порадуйтесь сами и выразите гордость за успехи ребенка, если он смог таким образом избежать драки или крупной ссоры.

 ***"Мешочек криков".***

 Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом.

 Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться "мешочком криков". Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

 Примечание. Так называемый "мешочек криков" вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность "закрыть" все "кричалки" на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в "баночку криков" или даже "кастрюлю криков", желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

 ***"Листок гнева".***

 Вы наверняка уже встречались с печатными вариантами такого листа, на котором изображено какое-нибудь чудовище в приступе гнева или вообще-то доброе существо, типа утки, которая пытается в гневе молотком разбить компьютер. Зрительный образ гнева сопровождается такой инструкцией по применению: "В случае припадка ярости скомкать и швырнуть в угол!"

 Однако это способ поведения скорее взрослых, детям же просто один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки "гневного листа" и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

 Примечание. "Листок гнева" можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!



 ***Подушка для пинаний.***

 Этот игровой способ справиться с гневом особенно необходим тем детям, которые, разозлясь, склонны реагировать, прежде всего, физически (сразу дерутся, толкаются, отнимают, а не кричат и не обзываются, не пытаются отомстить позже за свое бездействие сейчас). Заведите такому ребенку дома (а можно сделать второй вариант и для детского сада или школы) подушку для пинаний. Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам выхода из проблемной ситуации.

 Примечание. Аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева не только детям, но и взрослым.

 ***"Рубка дров".***

 Эту игру особенно хорошо проводить после того, как ребенок долго занимался сидячей работой. Она поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.
 Поинтересуйтесь у ребенка, знает ли он, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут бревно? Чтобы у вас обоих возникла завершенная картина этой физической работы, попросите ребенка изобразить, как происходит сам процесс. Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Пусть ваш маленький дровосек рубит дрова, не жалея сил. Порекомендуйте ему выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например говорить "Ха!".

 Примечание. Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например плотно свернутый рулон из бумаги или газеты.

 Если же вы находитесь на природе, то можно помочь ребенку, выразить свой гнев и прийти в спокойное состояние, используя свойства воды, глины и песка.
 Так, когда ребенок лепит фигурку обидчика из глины, он испытывает ощущение контроля ситуации: он может ее создать, сплющить, растоптать и, при желании, снова восстановить. Кстати, эти приемы можно применять и в домашних условиях, используя пластилин.

 Игры с песком также привлекательны для детей своей "обратимостью". Можно глубоко закопать фигурку, символизирующую обидчика или гнев самого ребенка, попрыгать сверху, полить водой, наложить камней, а когда гнев утихнет, ее снова можно откопать, почистить и использовать в других играх.
 Кроме того, работа с сыпучим песком и податливой глиной сама по себе успокаивает ребенка, он больше сосредоточивается на своих тактильных ощущениях, переключается с одних внешних раздражителей на другие.
 Также хорошо использовать воду для снятия напряженности и агрессивности детей. Кроме отлично действующего в этом случае плавания, можно применять игры с водой. Например, устроить гонки кораблей. Каждый участник должен подгонять свой корабль, дуя на него из трубочки и не дотрагиваясь руками. Можно придумать что-то вроде водного бильярда, сбивая плавающие пластмассовые или резиновые шарики с помощью других шаров. Также хороши варианты "водной войны", например обливания из брызгалок, сбивание плавающих кораблей противника струей воды и т. п. Словом, любые интересные занятия с водой годятся для снижения агрессивности, недаром "ушат холодной воды" издревле считался эффективным способом усмирения разбушевавшихся взрослых. Но при работе с детьми во все "водные процедуры" лучше внести элемент игры.

 **3. Психологические методы, приёмы, упражнения,**

 **направленные на обучение детей навыкам контроля и управления**

 **собственным гневом (навыкам саморегуляции).**

У агрессивных детей слабо развит контроль над своими эмоциями, а зачастую и просто отсутствует, поэтому важно в коррекционной работе с такими детьми сформировать навыки контроля и управления собственным гневом, обучить детей некоторым приёмам саморегуляции, которые позволяют им сохранить определённое эмоциональное равновесие в проблемной ситуации. 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:

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

***Ввод правил***

**1.** *Прежде чем перейдёшь к действию, скажи себе «Стоп!».*

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребёнком знак «СТОП» в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквами написано «СТОП». Можно сделать данный знак из картона и положить его в кармашек. Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП» или просто представить его. Кайму следует раскрасить в спокойные цвета (синий, голубой, зелёный, золотистый, оранжевый) и подобрать соответствующий цвет к слову «СТОП». Например, к синей кайме подойдёт «СТОП» оранжевого или золотистого цвета, к голубой - зелёного. Во всяком случае, сочетание цвета должно действовать успокаивающе на ребёнка и нравиться ему.

1. *Прежде чем перейдёшь к действию, глубоко вздохни и посчитай до 10.*
2. *для особо драчливых детей. Прежде чем перейдёшь к действию, сильно сожми
кулаки и разожми их. Так можно сделать до 10 раз.*
3. Перевод деструктивных действий с физического на вербальный план. *Прежде,
чем перейдёшь к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.*
4. *Прочие правила.*

К данному виду правил относятся индивидуальные правила, составленные для конкретного ребёнка, в зависимости от характера проявляемой им агрессии (говорит грубо со старшими, портит вещи, больно бьёт и т.д.). Например, такими правилами могут быть: «Говори уважительно со старшими», «Относитесь бережно к вещам», «Держи руки при себе».

Важно при составлении таких правил отказаться от использования

отрицательной частицы «не»: «не дерись», «не ломай», «не груби» и т.д.

Все эти упражнения можно выполнять в ролевой игре как сами по себе, так и в

сочетании друг с другом. Многие дети легко делают упражнения 2-5, если сначала

им удаётся визуализировать знак «СТОП».

***Релаксационные техники, направленные на обучение ребёнка управлению своим гневом и снижение 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 ребёнка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. В результате ребёнок лучше владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***«Снежная баба».****Релаксационные упражнения для детей до 8 лет* |

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребёнком вы лепите снежную бабу, а ребёнок её изображает.

Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребёнка изобразить снежную бабу). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша бабка замерзать. Сначала замёрзла у неё голова (попросите ребёнка напрячь голову и шею), потом плечи (ребёнок напрягает плечи), потом туловище (ребёнок напрягает туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Упёрлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускают руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле».

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***«Апельсин (или Лимон)».*** |

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая, мягкая, отдыхает...».

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе **с** другими упражнениями - достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***«Сдвинь камень».*** |

Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжёлый камень. Нужно хорошо упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь её (8-12 сек). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая.., мягкая.., отдыхает...». Затем то же самое проделывается левой ногой.

 ***«Черепаха».***

Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера, моря). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча, и закрыло солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибает её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, - 5-10 сек). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 10 сек).

***Расслабление в позе «Морской звезды».***

Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить себе место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находится в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте - то, что им хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

 ***Мышечная релаксация для детей от 9 лет с***

 ***использованием глубокого дыхания и визуальных образов.***

Прежде чем приступить к прогрессивной мышечной релаксации, необходимо обучить детей глубокому дыханию. Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощь диафрагмы. Маленьких детей учат такому дыханию с помощью упражнений «надуй шарик в животик и медленно его сдуй». Детей постарше можно попросить сделать следующее:

а) при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох,
заполнить воздухом грудь. Когда ребёнок почувствует, что продолжать вдох далее
ему тяжело, пусть слегка сожмёт диафрагму (перед упражнением надо показать
ребёнку, где находится диафрагма) и плавно выдохнет, живот при этом начнёт
втягиваться;

б) когда ребёнок освоит дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно
обучить его задержке дыхания. Для этого, после того как он сделает вдох, пусть
постарается не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его, а уже после плавно
выдохнуть.

*Глубокий вдох - задержка дыхания - плавный выдох*

Желательно постепенно довести вдох до 5 ударов пульса, задержку дыхания - до 3 ударов, а плавный вдох - до 5 ударов пульса (5-3-5);

в) после того как ребёнок освоил глубокое дыхание с задержкой и со счётом,
можно подключать к дыханию визуальные образы.

Для этого необходимо:

* сесть поудобнее или лечь;
* сделать глубокий вдох;
* на задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или
ситуацию);
* выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка;
* сделать упражнение несколько раз.
* Иногда на задержке дыхания у детей возникает зрительный (символический) образ гнева (пусть они его тоже выдохнут в виде облачка);

г) когда ребёнок научился делать предыдущие упражнения, можно переходить к
упражнениям с использованием мышечной релаксации.

Пусть ребёнок сядет поудобнее или лучше ляжет. Попросите его представить ситуацию, которая злит, или человека, который вызывает данное чувство, и отметить, в каких частях тела при этом возникает наибольшее напряжение. Пусть ребёнок сообщит вам об этих напряжённых зонах в своём теле. На первых порах (пока ребёнок ещё не освоился с данной техникой) следует проследить, все ли участки тела ребёнок отметил, так как их может быть несколько (например, шея,

плечи, ноги). После этого как все участки тела будут определены, следует приступить непосредственно к упражнению по мышечному расслаблению.

Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности:

* руки (кисть, предплечье, плечо);
* шея;
* живот;
* ноги;
* голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

Например, если ребёнок чувствует напряжение в лобной части головы, руках и животе, то расслабляющие упражнения начинают с рук, потом работают с мышцами живота, а затем уже приступают к лицу (лоб).

Упражнение выполняется следующим образом.

1. Ребёнок уже сидит или лежит:

* делает глубокий вдох;
* на задержке дыхания сильно напрягает мышцы того участка
тела, с которым вы работаете, и представляет того человека, на
которого разозлился;

- на выдохе в виде облачка выдыхает свой гнев (отпускает его).
Затем какое-то время отдыхает.

Упражнение с каждым участком тела следует повторить 1-2 раза.

2. Затем переходят к следующему участку тела. И до тех пор, пока все участки
тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.

1. После этого делается упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью
отдохнуло и релаксировало.
2. Следует обсудить упражнение с ребёнком:
* что было легко сделать, а что трудно;
* как менялось его состояние в процессе работы;
* изменились ли его чувства к концу упражнения, чем они отличаются от
первоначальных.

Данные упражнения по глубокому дыханию и мышечной релаксации с подключением визуальных образов также прекрасно работают и с проблемами мышечной тревожности. Только вместо ситуаций (людей), вызывающих гнев, представляются ситуации, вызывающие страх, беспокойство, тревогу. Все остальные процедуры полностью совпадают.

 Для того чтобы помочь ребенку овладеть навыками самоконтроля, нужно научить его осознавать и понимать свои чувства, оценивать ситуацию общения и прогнозировать варианты ее развития. Это непростая задача, так как агрессивные дети привыкли действовать импульсивно. Поэтому любой отсроченный во времени и обдуманный вариант поведения можно считать определенным достижением. Для выработки такого умения сдерживать сиюминутные импульсы можно использовать следующие игровые приемы.

 ***"Сигналы гнева".***

 В эту игру (в полном объеме) вы будете играть с ребенком только один раз, в дальнейшем используя ее сокращенный вариант. Она направлена на осознание ребенком своего гнева через телесные ощущения.

 Пусть ребенок вспомнит какую-нибудь ситуацию, в которой он очень сильно злился, готов был убить обидчика. Спросите его, как его гнев давал о себе знать до драки? Возможно, этот вопрос поставит ребенка в тупик, тогда помогите ему, объяснив, что все чувства так или иначе влияют на наше тело. Когда человек обижен и злится, он может ощущать, как сжимаются его кулаки, кровь приливает к лицу, комок подступает к горлу, становится трудно дышать, напрягаются мышцы лица, живота и т. п. Это и есть сигналы гнева. Он предупреждает нас о своем росте. Если мы игнорируем эти предупредительные знаки, то в какой-то неожиданный для нас момент он резко выплескивается наружу в виде действий, за которые потом может быть стыдно. Если же мы вовремя заметим его сигналы, то мы сможем управлять этим сильным чувством (а не наоборот, как это случается с ребенком, когда гнев управляет им).

 После того как будет проведена эта разъяснительная работа и выявлены сигналы гнева, свойственные именно вашему ребенку, постарайтесь сделать эту игру актуальной. Как только вы заметите, что ребенок начинает сердиться, спросите его, какие сигналы ему подает чувство. Соответственно, какое это чувство? Что оно может заставить тебя сделать? Какие это будет иметь последствия? Пока все это еще не началось и ты уловил сигнал вовремя, что можно сделать, чтобы избежать неприятностей? Обсудите с ребенком конкретные способы выхода из конкретной ситуации. Например, можно было встать и уйти или промолчать, а не поддаваться на явную провокацию, чтобы не доставлять радости ожидающим этого, и т. п.
 Примечание. Чтобы эта игра принесла результаты, ее нужно проводить систематически, причем она требует от самих взрослых внимательности и чуткости, а также находчивости в принятии возможных способов решений различных проблем.

 ***«Гнев на сцене".***

 Этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства.

 Когда ваш ребенок злится (или только что испытытал злость), предложите ему представить, как выглядел бы его гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека, животного, а может быть, бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь - горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене?
 При желании ребенок может нарисовать образ своего гнева, а еще лучше, войти в роль этого актера и изобразить гнев "от первого лица", выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с такой громкостью и интонациями, как считает нужным.

 Спросите ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть он покажет вам весь спектакль.
 Позитивным моментом в этой игре является возможность совмещения ребенком ролей режиссера и актера, играющего гнев, то есть, получая возможность выплеснуть гнев, он в то же время имеет возможность руководить им и в конце концов "убрать" его со сцены.

 Примечание. Для ребят постарше задание можно усложнить, попросив их придумать, как вел бы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым вы натолкнете ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются.

 ***"Посчитал до десяти я и решил...".***

 По сути, это правило, которого должен придерживаться ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудите с сыном или дочерью, как изменились его (ее) мысли и желания после "успокоительного" счета. Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности? Помогите ребенку освоить такой "взрослый" стиль мышления, который он позже сможет использовать самостоятельно.

 Помимо всех вышеописанных игр для обучения самоконтролю полезно научить ребенка расслабляться, так как у агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения.

**4. Коррекционная работа, направленная на обучение ребёнка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.**

**Методы, упражнения, игры.**

Агрессивные дети в силу своих характерологических особенностей обладают достаточно ограниченным набором поведенческих реакций на проблемную ситуацию. Как правило, в проблемной ситуации они придерживаются силовых моделей поведения, которые, с их точки зрения, носят оборонительный характер.

Цели и задачи данного коррекционного направления работы с агрессивными детьми - это научить ребёнка видеть различные способы поведения в проблемной ситуации, а также помочь ребёнку сформировать навыки конструктивного поведения, тем самым расширить спектр его поведенческих реакций в проблемной ситуации и минимизировать (в идеальном варианте - снять) деструктивные элементы в поведении. Ниже приводятся упражнения, которые можно использовать в данной коррекционной работе.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  ***Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации.*** (можно использовать тестовый материал Розенцвейга для детей) |

 Данную работу лучше проводить в небольшой группе, состоящей не только из агрессивных детей, но и детей, у которых хорошо развиты навыки общения (дружелюбны, контактны и т.п.).

Работа с картинками заключается в том, что детям предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображённой на картинке, а также придумать небольшую историю - продолжение к картинке в зависимости от выбранного поведения. В данном упражнении преследуются две цели - дать возможность агрессивному ребёнку увидеть различные варианты поведения (через рассказы других детей), а также проследить последствия того или иного выбранного поведения.

Возможны различные варианты работы с картинками. Первый - это когда вся группа работает с одной картинкой. Дети поочерёдно предлагают свои варианты поведения и совместно (в обсуждении) придумывают истории - продолжения. В конце упражнения можно попросить детей нарисовать те варианты истории, которые им больше всего понравились.

Следующий вариант - это когда дети делятся на двойки-тройки и каждой группе раздаётся своя карточка-картинка. Важно, чтобы в мини-группе был только один агрессивный ребёнок. Все последующие процедуры совпадают. По желанию можно ввести элемент соревнования между группами (конкурс): какой группе удастся придумать больше вариантов поведения и историй-продолжений в рисунках.

 ***Наработка навыков***

 ***конструктивного поведения через ролевую игру.***

Данное упражнение проводится в несколько этапов:

* следует расспросить ребёнка, в каких ситуациях ему трудно сдержать себя, при каких обстоятельствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т.п.) он проявляет вербальную и физическую агрессию. Составьте вместе ребёнком перечень таких ситуаций (письменно);
* выберите из перечня наименее конфликтную и проблемную для ребёнка
ситуацию, в которой, с его точки зрения, ему будет проще справиться собственными негативными поведенческими реакциями.
* Обсудите вместе с ребёнком возможные варианты поведения в ситуации. Попросите ребёнка написать эти варианты в перечне напротив данной ситуации (если ребёнок старше 8 лет).

Например:

|  |  |
| --- | --- |
| Ситуация | Варианты поведения |
| 1. Коля без спроса берёт мой | а) толкнуть и отнять ластик; |
| ластик | б) ударить и отнять ластик; |
|  | в) отнять ластик и взять его ластик или |
|  | карандаш в отместку; |
|  | г) сказать учительнице; |
|  | д) попросить вернуть ластик, и если он не |
|  | вернёт, то сказать учительнице |

• проанализируйте и обсудите вместе с ребёнком последствия каждого выбранного варианта поведения. С детьми до 7,5 лет лучше проиграть каждый вариант, используя резиновые игрушки или «леговских» человечков в целях более эффективного осознания последствий своего поведения. Для детей 8 лет и старше будет лучше, если напротив каждого варианта поведения напишут ожидаемые последствия (дальнейшее развитие ситуации).

Например:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ситуация | Варианты поведения | Последствия |
| 1. Коля без спроса | а) толкнуть и отнять | а) Коля толкнёт меня в |
| берёт мой ластик | ластик. | ответ. |
|  |  | Я его ударю. |
|  |  | Он ударит меня. |
|  |  | Мы подерёмся. |
|  | б)... |  |
|  | в)... |  |

В данном примере это будет: «Попросить вернуть ластик, и если он не вернёт, то сказать учительнице»; закрепление позитивного варианта поведения в ролевой игре. Для того чтобы процесс формирования навыка был успешным, с детьми до 7,5 лет лучше сначала проиграть ситуацию (с учётом позитивного варианта поведения) на игрушках, а потом приступить к ролевой игре, в которой другой ребёнок или сам психолог берёт на себя роль противника-жертвы. Для детей 8 лет и старше можно попросить перед началом ролевой игры представить ситуацию в воображении, где им удаётся применить позитивный вариант поведения, а затем уже переходить непосредственно к ролевой игре;

когда ребёнку удастся закрепить позитивную поведенческую. Реакцию (для этого следует предусмотреть также поощрения, призы, награды, подключить к работе педагогов и родителей) в данной проблемной ситуации через ролевую игру и успешно применить её в реальной жизни, следует перейти к следующей, более проблемной и конфликтной для него ситуации.

 ***"Словарик добрых слов".***

 Агрессивные дети часто страдают от бедного словарного запаса, вследствие чего даже при общении с симпатичными им людьми они часто употребляют привычные грубые выражения. Язык не только отражает наш внутренний мир, но и может влиять на него: вместе с появлением хороших слов наше внимание акцентируется на тех приятных качествах и явлениях, которые они обозначают.

 Заведите с ребенком особый словарь. В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение - все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях. Так, на букву "Б" у вас могут быть записаны как слова, описывающие внешность: "блондин", "брюнет", "белокожий", "белокурый" и др., так и слова, относящиеся к описанию характера: "бескорыстный", "бережливый", "благородный", "беззащитный", "безотказный" и др. или описывающие деятельность человека в какой-то сфере: "безупречный", "безукоризненный", "блестящий" и пр. Если в голову ребенку приходят слова типа "бестолковый" или "болтун", то обсудите с ним, что такие слова тоже есть в русском языке, и мы их употребляем, но являются ли они приятными, хотел бы он услышать их в свой адрес! Если нет, то в словарике добрых слов им не место.

 Примечание. Мало составить вместе с ребенком такой словарик и, положив его на полку, ждать, когда же он заговорит, используя столь богатую лексику. Чтобы все эти слова действительно стали употребляться детьми в обычной речи, необходимо проводить систематическую работу. С этой целью, во-первых, хорошо "освежать" слова в памяти. Для этого можно либо использовать вариант игры "Слово - шаг" (когда игрок может сделать шаг вперед, назвав качество человека на определенную букву), либо время от времени задавать ребенку вопросы, содержащие определения какого-то свойства, но не называющие его (например: "Как можно назвать человека, который не может постоять за себя и не чувствует себя в безопасности?" Ответ: "Беззащитный."). Во-вторых, нужно позаботиться о практике использования новых слов в каждодневной речи вашего сына или дочери. Для этого старайтесь чаще обсуждать с ним героев фильмов и книг, анализировать их поступки, мотивы, решая, о каких чертах характера они свидетельствуют. Конечно, здесь вам придется употреблять не только положительные характеристики, но постарайтесь показать ребенку, что даже в самом отрицательном герое (как и реальном человеке) можно найти какие-то хорошие черты, заслуживающие уважения.

 ***"Слепой и поводырь".***

 Эта игра даст ребенку опыт доверия окружающим, а именно этого обычно сильно не хватает агрессивным детям. Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым - ему завязывают глаза. Второй - его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением.

 Это "движение" вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать "баррикады" из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты.

 Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую "сторону шоссе" (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку.

 Трудным может быть для детей объяснение со "слепым" человеком, так как фразы типа: "А теперь ставь ногу вот сюда" - ему ни о чем не говорят. Обычно ребенок осознает это через какое-то время и его общение со "слепым" в следующий раз уже будет более эффективным, так что полезно проводить такие игры не по одному разу.

 Примечание. В этой игре "проводник" может контактировать со "слепым" разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу "слепого" на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можете чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя таким образом владение то вербальными (речевыми), то невербальными средствами общения. Если ваш "слепой" норовит самостоятельно пройти весь путь, игнорируя помощь проводника, то в следующий тур постарайтесь ухудшить его ориентацию в пространстве, расставив по-другому препятствия и раскрутив на месте ребенка после того, как ему завязали глаза.
 ***"Пилот и диспетчер".***

 Узнайте у ребенка, как он представляет себе действия пилота в самолете: с помощью чего он ориентируется в пространстве? Как избегает столкновения с другими самолетами? На что полагается, если плохая видимость? Таким образом, вы неминуемо придете к обсуждению работы диспетчера. Не трудно привести печальные примеры из жизни, когда неверные действия пилота, невнимательность диспетчера или просто их несогласованность в работе приводили к катастрофе. Поэтому бывает очень важно доверять другому человеку и выполнять его рекомендации, если у того информации больше, чем у тебя в данный момент.

 Сначала роль пилота будет играть ребенок. Завяжите ему глаза, это означает, что самолет попал в зону плохой видимости. Теперь придется юному пилоту полностью доверить свое благополучие диспетчеру, то есть вам (или другому члену семьи, исполняющему эту роль). Как и в предыдущей игре, расставьте в комнате различные преграды. В центре поставьте пилота. Диспетчер должен находиться от него на достаточном расстоянии и управлять действиями самолета "с земли", то есть исключительно словами. Так он может давать пошаговые инструкции типа: "Повернись немного вправо, сделай три небольших шага вперед. Так, еще чуть-чуть продвинься вперед. Стоп" и т. д. Пилот, выполняя указания диспетчера, должен пролететь беспрепятственно по комнате до указанного пункта назначения.

 Примечание. Эта игра похожа на игру "Слепой и поводырь", но она несколько сложнее по выполнению, потому что помимо доверия ребенка ко второму игроку она предполагает умение ждать, находиться какое-то время в неизвестности. То есть вашему ребенку в процессе игры придется преодолеть свою импульсивность и научиться доверять человеку "на расстоянии", не ощущая рядом "дружеского плеча" и руководствуясь только словесными указаниями. Так что если вы предполагаете наличие сложностей с развитием этих качеств у ребенка, то не стоит переходить к этой игре, не освоив хорошенько предыдущую.

 ***"Портрет агрессивного человека".***

 Способность к адекватной самооценке и самокритике, к сожалению, не является хорошо развитым качеством у большинства детей, тем более у детей, склонных к агрессии. Это игровое упражнение поможет им увидеть себя со стороны и осознать свои отдельные поступки в ситуации конфликта и стиль поведения в целом.

 Попросите ребенка мысленно представить себе агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Теперь можно попробовать отразить эти представления на бумаге - пусть ребенок нарисует портрет агрессивного человека. Когда рисунок будет закончен, поговорите о том, что там изображено. Почему ребенок именно так нарисовал агрессивного человека, какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете? Спросите также, что вашему сыну или дочери нравится в нарисованном человеке, за что его можно уважать. А что, напротив, не нравится, что хотелось бы изменить? Почему этот человечек агрессивный? Поинтересуйтесь, как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие? Как он сам к ним относится?

 Теперь необходимо перейти к разговору о личности самого ребенка. Расскажите ему, прежде всего о том, что агрессия является нормальным человеческим проявлением в определенных ситуациях, когда остальные методы решения проблемы неэффективны (лучше сразу привести примеры таких ситуаций или попросить ребенка это сделать). Можно также обсудить то, что у агрессии есть некоторые проявления, которые не только не осуждаются обществом, но даже поощряются. К таким проявлениям относятся, например, настойчивость в достижении цели и умение защитить себя и других людей.

 После того как ребенок уяснил, что агрессия - это не всегда плохо, вы можете ожидать от него признания в себе этого качества. Спросите когда он (она) сам ведет себя агрессивно по отношению к окружающим? Есть ли какие-то обстоятельства, в которых он почти всегда себя так ведет? Есть ли люди, постоянно вызывающие агрессивные желания у ребенка? Отнеситесь внимательно к этим ответам, в них прозвучат "хронические проблемы", которые нужно анализировать и над которыми придется систематически работать. Постарайтесь подробно обсудить типичные ситуации возникновения гнева и агрессивного поведения у ребенка. Что чувствовал ваш ребенок в тот момент? О чем подумал? Что ему захотелось сделать? Как он реально поступил? Что за этим последовало? Можно ли было поступить иначе, чтобы избежать негативных последствий?

 Примечание. Если вы будете в этом разговоре не судьей, а сочувствующим другом, то вам удастся расширить границы мышления ребенка и обогатить его поведенческий репертуар за счет знаний, почерпнутых из своего жизненного опыта. Для того чтобы вызвать у детей желание вести себя по-другому, лучше опирайтесь на такие аргументы, как "достиг ли ты своей цели?", "поняли ли окружающие, что ты чувствовал и чего хотел?", "было ли твое поведение эффективным?", "улучшились ли твои отношения с окружающими?", чем на обоснования типа "это некрасиво!" или "хорошие дети так себя не ведут!".

 ***"Пойми без слов".***

 Каждый взрослый по себе знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека - значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для достижения этой цели. А вот дети об этом часто не догадываются. В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и меряют весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются и злятся, оценивая непонимание как "злонамеренность".

Поэтому данная игра будет полезна всем, так как в ней ребенку понадобится быть максимально доходчивым и постоянно искать объяснения, задуманного остальным игрокам. Кроме того, он также побудет и "в чужой шкуре", пытаясь понять водящего, когда они поменяются местами.

 Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос "кто?" или "что?"). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Единственное, что запрещено в этой игре, так это указывать на сам предмет, даже если он есть поблизости, и произносить слова и звуки. Остальные игроки пытаются угадать изображаемое слово. Когда у них появляется версия о том, что бы это значило, то они сразу произносят свой ответ. Если он неверен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то водящий снова может говорить и радостно это демонстрирует, называя вслух загаданное слово и приглашая назвавшего его стать водящим. Если же ответ игрока близок по смыслу, но не совсем точен, то ведущий показывает это с помощью знака, о котором договариваются заранее, например, помахав двумя руками перед собой.
 Примечание. Когда ребенок освоится с этими правилами, можно усложнить игру, загадывая не одно слово, а словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику (например, "толстый кот"). Соответственно отгадывание ответа будет состоять из двух частей. Сначала водящий поднимает вверх один палец, что означает задачу отгадать существительное. Когда оно уже произнесено, то водящий показывает два пальца, что демонстрирует участникам, что они переходят к отгадыванию прилагательного.

 ***"Попросись на ночлег".***

 Это вариант ролевой игры. Она пройдет более оживленно и интересно, если вы задействуете в ней нескольких человек.

 Помогите ребенку представить, что все происходит в прошлом веке, когда не было автомобилей и телефонов, да и гостиницы были далеко не везде. Иногда люди сталкивались с такой проблемой, что им негде переночевать в дороге. Тогда им приходилось проситься на ночлег в частные дома. Хозяин дома мог дать страннику приют или прогнать со своего двора, если у него на то были причины.

 Дайте ребенку какие-нибудь атрибуты странника: палку, накидку или заплечный мешок, чтобы ему было легче войти в роль. Дальше вы будете произносить примерно такой текст: "Ты путник. Ты очень устал за целый день пути, а до пункта назначения еще далеко. Стало смеркаться. Накрапывает дождь. Впереди показались огоньки домов - это деревня. Как тебе хочется оказаться в сухом уютном доме, выпить горячего чая и сладко уснуть. Но времена опасные. Жители стали очень осторожны, они боятся пускать в дом посторонних. Что ж, выбора у тебя нет. Либо ты ночуешь на улице под дождем, либо просишься на ночлег - может быть, кого-то тебе удастся упросить, убедить, уговорить или каким-то другим образом сделать так, что он пустит тебя переночевать".

 Во время этой речи юный путник старается изображать то, что вы говорите: он медленно идет, опираясь на палку, ежится от дождя и холода, прикладывает руку к глазам, чтобы рассмотреть деревню, и т.п. Когда вводная часть игры закончена и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям.

 Пусть остальные дети представят себя жителями деревни, живущими в отдельных домах. Они опасаются проходимцев и преступников или просто не хотят нарушать свой покой, словом изначально они совершенно не горят желанием приютить странника. Дальше ребенок по очереди будет стучаться в дверь каждому из них и пытаться сказать что-то такое, что заставит хозяина пустить его в дом. Путник может пробовать самые разные варианты: от попыток вызвать жалость до лести или шантажа. Но человек, играющий роль хозяина дома, должен только тогда уступить его просьбам, когда у него действительно возникнет такое желание. Если же слова и действия странника вызвали в нем недовольство, то он может закрыть дверь. Тогда путник идет к следующим домам.

 После того как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), можно продолжить игру. Наутро жители деревни собрались все вместе и стали обсуждать произошедшее вчера событие - приход чужака в деревню. Они рассказывали, как он пытался их убедить взять его на ночлег и что они чувствовали и думали, когда наблюдали за его словами и действиями. То есть все члены семьи садятся рядом и обсуждают свою реакцию на слова путника. Они честно рассказывают, когда они были почти готовы пойти ему навстречу, а когда им хотелось проучить "чужака". После этого совместно с ребенком делается вывод, какая стратегия действий оказалась самой эффективной.

 Примечание. Слушая о чувствах, которые вызвало его поведение в душах других людей, ребенок получает "прямую обратную связь", возможность "увидеть" то, что обычно недоступно для наблюдения. Он также учится разбираться в мотивах поведения других людей и законах межличностного общения. С детьми постарше будет интересно обсудить индивидуальные особенности жителей деревни, которые повлияли на то, какой вид просьбы оказался действенным именно для них. Например, бабушка "сдалась", когда ее удалось разжалобить, а старший брат только тогда, когда ребенок обратился к его желанию покровительствовать, быть большим, добрым и сильным для кого-то.

 ***"Критикуй, не обижая".***

 Эта игра является очень важной частью программы работы с агрессивным ребенком, так как она тренирует умение направлять свое недовольство не на бумагу, песок или воду, а непосредственно на того, кто вызвал у ребенка негативные эмоции. Конечно, форма проявления такого недовольства должна быть вежливой и не обижать человека. Ребенку следует стремиться не "сделать больно в отместку", а добиться изменений

в поведении другого человека, чтобы ему снова стало комфортно с ним общаться. Иными словами, нужно учить детей конструктивной критике, а это - целое искусство. Поэтому не ожидайте всего и сразу, а начинайте постепенную работу в этом направлении.

 Заранее заготовьте набор фраз, которыми ваш ребенок (или его одноклассники) склонен пользоваться, чтобы оценить проявления другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: "Ты дурак", "Смотри, куда прешься, корова!", "С тобой со скуки помрешь!" и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и обзывалки на отдельных листочках. Теперь введите законы правильной критики. К ним относятся:

- критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;
- говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;
- предлагай пути решения проблемы, если возможно, то и свою помощь;
- покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;
- избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- не приказывай, а предлагай человеку выбор.
 Если теория ребенком усвоена, начинайте практиковаться. Возьмите любой листок с обидной фразой. Пусть ребенок предложит, как ее изменить таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека. Так, фраза "С тобой со скуки помрешь!" может перетечь в предложение типа: "Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора" или "Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных вещей. Так что, может, поговорим о чем-то еще или займемся делами?". Каким именно будет ответ вашего ребенка, зависит от его возраста и от того, какую ситуацию он себе представил.
 Примечание. Взрослым придется помогать ребенку на первом этапе, так как речевое развитие и мышление детей еще недостаточны, чтобы придать мыслям и чувствам другую словесную форму. Поэтому подготовьтесь заранее. При этом, предлагая сыну или дочке какой-то вежливый вариант, подумайте, соответствует ли такая формулировка возрасту ребенка и особенностям речи современных детей. Иначе может возникнуть ситуация, когда ваш ребенок станет посмешищем, употребляя слишком книжные или слишком взрослые предложения. Замена грубым фразам, которую вы ему предлагаете, должна гармонично влиться в его речь, чтобы у окружающих не возникало ощущения, будто ваш ребенок играет какую-то роль.

 ***Ведение блокнотика самонаблюдения.***

Блокнотик самонаблюдения ведётся в целях контроля над своим поведением и закрепления позитивных поведенческих навыков.

Самонаблюдение весьма эффективно не только как метод контроля над своими негативными эмоциями поведенческими реакциями, но и как метод, позволяющий снизить интенсивность негативных эмоций, а следовательно, выровнять поведенческие реакции, сделать их более осознанными и спокойными.

По данной методике ребёнку предлагается вести запись самонаблюдения в блокнотике по следующей форме:

Реальная ситуация, которая произошла с тобой (в школе, детском саду, во дворе, дома)

Что ты чувствовал? Что ты думал при этом?

Что тебе хотелось сделать? Что ты сделал на самом деле?

Знак (символ), если
удалось проявить
позитивный навык
(избежать
деструктивного
поведения)

Знак (символ) может быть любым по желанию ребёнка. Это может быть наклейка с изображением любимого героя или рисунок, который делает сам ребёнок (летящая ракета, звёздочка, планета, цветок и т.п.). Знак должен нравиться ребёнку, вызывать положительные чувства. У знака (символа) функциональная двойная нагрузка. С одной стороны, он наглядно показывает ребёнку его успехи, подкрепляет его успехи, подкрепляет его чувство уверенности и состоятельности в ситуации. С другой стороны, знак (символ) напрямую связан с системой поощрений, которую необходимо применять для скорейшей наработки навыков конструктивного поведения (и которую необходимо согласовывать с родителями). Например, за каждые 5-7 знаков (символов) полагается поощрительный приз, за наработку 20-25 знаков - небольшой подарок. Как правило, навык нарабатывается в течение 1,5 месяцев.

Блокнотик самонаблюдений также помогает ребёнку лучше осознать свои чувства, мысли, мотивы собственного поведения, что для агрессивного ребёнка является весьма актуальной задачей.

***«Карта поведения»***

На каждого ребёнка, чьё поведение отмечается как агрессивное, заводится «карта поведения», которая фиксируется в небольшой тетрадке. Тетрадь находится у самого ребёнка, с ней он посещает все школьные занятия.

Педагог вместе с ребёнком обсуждает определённые правила поведения, которые формулируются как личные цели для каждого конкретного ребёнка в зависимости от особенностей проявления его поведенческих реакций в конфликтной ситуации. Например: «Говори уважительно с взрослыми» или «Держи руки при себе». Постепенно правила усложняются.

Оговаривается, также в ходе совместного обсуждения с ребёнком, какие конкретные, реальные привилегии он хочет получить за определённое количество дней успеха (например, прогулка, дополнительный отдых, определённая игра и т.п.). Предусматриваются также призы и награды.

«Карта поведения» является средством, отражающим успехи детей по наработке навыков конструктивного поведения и помогающим им в этой работе. Также «карта» позволяет подключить к коррекции учителей, сделать их частью единого коррекционного процесса.

«Карта» наблюдения заполняется по следующей форме:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Личные |  |  |  |  |  |
| цели |  |  | Уроки |  |  |
| поведения |  |  |  |  |  |
| **1)...** | Число, | ***-II-*** | ***-II-*** | ***-II-*** | ***-II-*** |
|  | инициалы. |  |  |  |  |
|  | роспись |  |  |  |  |
| **2)...** | ***-II-*** |  |  |  |  |
|  |  | ***-II-*** | ***-II-*** | ***-II-*** | ***-II-*** |

Для начала, формулируются 1-2 цели поведения и записываются в карту. По ходу наработки навыка и успешного выполнения поставленной цели, правила усложняются и формулируются как следующая цель. В случае выполнения правила каждый учитель в конце урока ставит число, инициалы и расписывается в соответствующей колонке. Если же ребёнок не выполняет правило на каком-либо уроке, то учитель не делает никакой отметки.

В конце дня психолог вместе с ребёнком обсуждает, что получилось, что было трудным, почему одно было сделано легко, а другое - трудно и т.п.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Игры, направленные на формирование позитивных навыков общения, конструктивных элементов поведения** |

Актуально включение в коррекционную работу игр направленных на коммуникационную кооперацию. В игре (в безопасной для ребёнка обстановке) закрепляются навыки позитивного межличностного общения и формируются конструктивные поведенческие реакции, которые в дальнейшем переносятся в реальную действительность.

 ***«Корабль среди скал».***

*Цель:* Игра даёт возможность приобрести коммуникативные навыки, опираясь на интуицию и доброжелательные отношения, основанные на доверии друг к другу. *Для игры понадобятся стулья и повязка на глаза.*

*Инструкция:* Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг (если детей немного (5-6 чел.), то они встают по 1-2 чел. вдоль стен, обозначая берега). В середине круга находится море. Но это очень опасное море, потому что в нём есть скалистые утёсы. Эти «утёсы» мы чуть позже сделаем из стульев. Один из вас будет кораблём, а кто-то другой - капитаном корабля. Любой из вас сейчас может сказать: «Я хочу быть кораблем» и встать в центр круга, который станет гаванью. «Корабль» сам находит себе капитана, задача которого так провести корабль среди скал, чтобы он ни разу не налетел на них. Капитан ведёт «корабль», держа его осторожно за руку и отдавая команды. Например: «Сделай два маленьких шага вперёд, а теперь повернись влево. Стоп! Сделай один шаг направо. Стоп!» и т.п.

Количество «скал» может быть произвольным, главное, чтобы задание было выполнимым.

Нам осталось ещё выяснить, к какому берегу отправить корабль. Любой из ребят, образующих «берег», может сказать: «Пусть корабль плывёт ко мне». Тогда другие «берега» садятся на стулья и становятся «скалами».

Когда «корабль» подойдёт к конечной точке своего маршрута, «берег» должен сказать кораблю: «Ты достиг своей цели» и радостно заключить «корабль» в объятья. «Скалы» аплодируют «кораблю». Несмотря на то, что дети любят эту игру, не стоит «отправлять в плавание» больше 2-3 детей, иначе дети могут устать.

В конце игры следует обсудить с детьми.

* что они чувствовали, когда были «кораблём», «берегом», «капитаном»,
«скалами»;
* чувствовал ли «корабль» себя в безопасности со своим «капитаном»;
* что «капитану» следует делать по-другому в следующий раз;
* что было самым трудным для «капитана».

 ***«Групповой портрет» (с 6 лет).***

*Цель:* Эта игра даёт возможность отработать сотрудничество и конструктивное взаимодействие в малых группах. Задача - нарисовать общий портрет, на котором присутствует каждый ребёнок, - усиливает у детей чувство принадлежности к группе. В этой игре развивается способность к кооперации, а также навыки творческого самовыражения.

Каждой группе понадобится большой лист бумаги (ватман формата A3), восковые мелки или фломастеры.

*Инструкция:* Разбейтесь на четвёрки (тройки). Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, договоритесь в группе, кто чей портрет будет рисовать. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины, какова роль каждого в этом общем сюжете (можно придумать небольшую историю).

Когда все группы нарисуют свои портреты, нужно провести представление картин. Детям нужно дать время подумать, как они будут представлять свою работу.

В конце представления картин обсудите с детьми:

* что ты чувствовал, когда рисовали тебя;
* что ты чувствовал, когда рисовал другого ребёнка;
* как вы пришли к решению, кого где рисовать;
* довольны ли вы своими портретами, которые рисовали другие;
* насколько вам понравилось работать вместе;
* портрет какой команды понравился больше всех, почему.

**5. Формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии. Методы, упражнения, игры.**

Всемьях агрессивных детей, как правило, игнорируется внутренний мир ребёнка, проявляется безразличие к его чувствам. Тем самым у детей формируется нечувствительность к эмоциональному состоянию других людей. Также у агрессивных детей отмечается слабое осознание собственных эмоций, за исключением гнева, и отсутствие вины в случае, если ими невольно или намеренно была причинена боль (физическая или моральная) другому человеку (или животному).

Развитие эмпатии, а также осознания собственного эмоционального мира и чувств других людей является важнейшей составляющей в комплексной коррекционной работе с агрессивными детьми.

 ***Работа с фотографиями (карточками).***

Занятия можно проводить в группе (парах, тройках), так и индивидуально.

Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональны состояниях. В этих целях можно попросить детей принести фотографии из дома.

Детям предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку - рисунок) и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображённый на данной фотографии.

Следует обсудить с детьми возникшие варианты. Затем попросить детей придумать историю, которая произошла с этим человеком (ребёнком), позволяющую принять причины данного эмоционального состояния, отображённого на фотографии. Лучше, если таких причин будет несколько.

Далее можно обсудить с детьми, испытывали ли они сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах. Важно, чтобы каждый ребёнок высказался и был услышан. Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.

 ***Символическое (пластическое, через рисунок) изображение эмоций (игры с карточками).***

Упражнение выполняется в группе (парах, тройках).

Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств. Это могут быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость,

вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

 Ход игры:

1) детям раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не
показывают окружающим. Ведущий просит детей вспомнить ситуацию, в
которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой).

Затем каждый ребёнок должен пластически изобразить чувство, написанное на его карточке, в виде «памятника» или небольшой пантомимы (некоторым детям проще изобразить чувство через рисунок). Задача остальных детей - отгадать, «памятник» какому чувству они видят. Желательно, чтобы высказались все дети;

2) после завершения этой части дети рассаживаются в круг. Ведущий просит детей
объяснить:

* как они понимают слова, указанные на карточке;
* что означают эти чувства;
* в каких ситуациях они могут возникать;
* могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них
возникало подобное чувство.

Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

 ***«Танцы - противоположности».***

В этой игре дети могут поработать с противоположными эмоциями. Они должны работая парами, выразить чувтсва-противоположности в импровизационных танцах.

Для работы понадобится кассета с записью ритмичной инструментальной музыки и набор карточек с названиями эмоций (чувств):

1. детей просят разбиться на пары, и каждой паре даётся карточка с
названием эмоций. Такими эмоциями могут быть: весёлый -
грустный, жадный - щедрый, смелый - трусливый, нервный - спокойный, бунтарский - покорный, бодрый - скучающий, сердитый - довольный ит.п.;
2. дети знакомятся с карточками, не показывая их окружающим. Их
задача - придумать танец, в котором они будут изображать
противоположные чувства. Например, один ребёнок изображает
грустный танец, другой - весёлый. Через 1-2 минуты дети
меняются ролями;
3. задача других детей - отгадать, какие чувства-противоположности
изобразила в своём танце пара. Если кто-либо из детей захочет
подключиться к танцу, не надо им мешать;

4. спустя какое-то время предложите детям самим назвать те танцы-противоположности, которые им больше всего понравились. Предложите один из них станцевать всей группой.

 ***«Знатоки чувств».***

 Спросите ребенка, много ли он знает чувств. Если ему кажется, что много, предложите ему сыграть в такую игру. Это будет конкурс знатоков чувств. Возьмите мяч и начните передавать его по кругу (можно играть вдвоем с ребенком или пригласить поучаствовать и других членов семьи, что будет не только интересно, но и показательно в плане их знаний и интереса к внутреннему миру).

 Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру. Оставшийся - самый большой знаток чувств в вашей семье! Можно установить для него какой-нибудь приз, например самый вкусный кусок пирога за ужином (или еще какое-нибудь семейное удовольствие).
 Чтобы пользы от игры было больше, а проигрыш ребенка не был обидным, предупредите, что это первый тур, а через какое-то время игру можно повторить, причем приз будет еще лучше. Этим вы создадите у ребенка настрой на запоминание называемых слов, что поможет ему выиграть в дальнейшем.

 Примечание. С этой игры хорошо начинать цикл ваших семейных занятий, направленных на обогащение эмоциональной сферы ребенка, развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей. Так как, чтобы говорить о новой для него сфере, понадобятся новые слова, которые он, может быть, и слышал, но не использовал до сих пор. В этой игре у него появится опыт их употребления.

 ***"Отгадай, что я почувствовал?"***

 Если вы уже поиграли (и не раз) в предыдущую игру, то наверняка ребенок уже знает названия хотя бы основных эмоций. Но это еще не значит, что он правильно понимает их суть. Проверить это (а при необходимости и подкорректировать) вам поможет данная игра. В ней две основные роли: водящего и игрока (игроков может быть несколько).

 Водящий должен загадать какое-то чувство, вспомнить историю, когда это чувство возникало у него, или придумать историю о ком-то другом, переживающем похожее состояние. При этом он должен рассказать свою историю так, чтобы не назвать случайно само чувство. Закончить рассказ нужно предложением: "Тогда я почувствовал..." - и сделать паузу. Тогда игрок пробует отгадать, что же мог чувствовать человек, попавший в такую ситуацию.

 Рассказы лучше делать небольшие, например такие: "Пришла я раз из магазина, выложила продукты и поняла, что среди них нет масла. Вероятно, я забыла его на прилавке, когда убирала все в пакет. Посмотрела на часы - магазин уже закрывается. А так хотелось пожарить картошку! Тогда я почувствовала..." (Самый точный ответ в этом примере - "досада", но могут иметь место и другие эмоции - грусть или злость на себя.)

 Примечание. Лучше, чтобы начинал водить взрослый, показывая детям на примере, какими могут быть рассказы (не слишком длинные и не очень сложные). Если же ребенок угадал чувство персонажа, о котором идет речь, то можно предложить ему стать водящим и придумать свою историю. Слушайте внимательно эти истории - возможно, в обычной беседе ребенок не рассказал бы о своих скрытых переживаниях!

 ***"Страна чувств".***

 Теперь, когда ребенок знает и названия эмоций, и какие ощущения за ними стоят, можно перейти к зримым образам чувств и применению творчества в работе с ними. Вспомните с ребенком еще раз, какие чувства вы знаете. Запишите названия эмоций, которые вам вспоминаются, на отдельных листах бумаги. А теперь предложите ребенку представить, как выглядят эти "жители внутреннего мира"? Пусть он нарисует портрет каждого на листе с соответствующим названием. Процесс создания таких образов очень интересен и показателен. Обратите внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Особенно информативным может быть следующее дополнение к нарисованному портрету. Предложите юному художнику изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся. Возможно, в новых образах вы увидите что-то схожее с жизнью самого ребенка.

 Примечание. Полученные портреты лучше всего как-нибудь оформить. Можно создать из них "галерею чувств", развесив на стене, можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку. Главное, не выкидывайте их и не позволяйте им валяться где попало. Ведь это "жители внутреннего мира" вашего сына или дочери и только поэтому они заслуживают уважения и достойного обращения, а дети очень чувствительны к таким проявлениям родительского внимания! Работу по созданию такого альбома или галереи лучше проводить в несколько приемов (особенно с маленькими детьми), делая такие занятия систематическими и приступая к новым портретам на листах с надписью, сделанной в первый день этой долгой игры.

 ***"Чувства на сцене".***

 Эта игра аналогична игре "Гнев на сцене", только ролей может быть столько, сколько чувств. Так что есть, где разгуляться режиссерской фантазии!
Лучше эту игру, как и предыдущую, сделать систематически повторяющейся. Предлагайте в нее сыграть тогда, когда видите, что ребенок действительно испытывает какие-то эмоции. Например, когда он радуется, предложите ему рассказать и изобразить, как выглядела бы его радость на сцене.

 Примечание. Фантазируйте вместе с ребенком, задавая дополнительные вопросы, например: "Каким был бы танец радости?" Если мальчик или девочка захотят его исполнить, вероятно, понадобится ваша помощь в выборе музыкального сопровождения этого творческого процесса! Поэтому в коллекции ваших аудиокассет или дисков должны находиться мелодии с самым разным эмоциональным наполнением (от отчаяния и тревоги до радости и гордости).

 ***Рассказы по фотографиям.***

 Эта игра - очередная ступень в эмоциональном развитии ребенка, мостик от его интереса и внимания к собственному внутреннему миру к пониманию чужих эмоций и сопереживанию.

 Для того чтобы начать играть, вам понадобятся любые фотографии людей, отражающие их настроение. Их нетрудно подобрать, пролистав какие-нибудь журналы или просмотрев репродукции картин. Покажите ребенку одну из этих фотографий и попросите определить, какие чувства испытывает человек на фото. Затем спросите, почему он так думает - пусть ребенок попробует словами выразить, на какие внешние признаки эмоций он обратил внимание. Можно также предложить ему пофантазировать, придумав, какие события в жизни сфотографированного мужчины или женщины предшествовали этому моменту.

 Примечание. В этой игре было бы хорошо использовать фотографии из вашего семейного альбома, так как после вымышленного рассказа ребенка вы смогли бы ему поведать, что именно произошло до момента съемок, и тем самым знакомить его с элементами семейной истории, дав возможность ощутить себя "причастным" к семейным событиям и переживаниям родственников. Однако использовать ваши личные фотографии для данной игры будет интересно и полезно только в том случае, если они действительно отражают разное настроение, а не стандартные улыбки для камеры.

 **6. Развитие позитивной самооценки**

В коррекционную работу с агрессивными детьми необходимо включить комплекс упражнений, направленных на формирование позитивной самооценки, поскольку у детей, обладающих качеством «агрессивность», отмечается неадекватная самооценка. Это связано с определёнными нарушениями «Я-образа». Чаще среди агрессивных детей встречается заниженная самооценка «Я-плохой», которая является отражением оценки (восприятия) значимых для них взрослых (родителей, педагогов). Агрессивные дети нуждаются в реконструкции положительного «Я-образа», в позитивном самовосприятии и самосознании, что, в свою очередь, позволит снизить уровень их агрессивности.

 ***«Реконструкция позитивного образа через детские***

 ***воспоминания» (от 9 лет).***

Упражнение проводится в небольшой группе (5-6 человек).

Один ребёнок-доброволец усаживается на «горячий стул», остальные дети располагаются полукругом.

Ход игры:

1 . ведущий просит детей внимательно посмотреть на сидящего на стуле (правило - «быть доброжелательным»). Дети должны постараться, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким был ребёнок, сидящий на стуле, в более раннем детстве (ассоциации свободные, конкретный возраст не обязателен):

* Как он выглядел внешне;
* Какая была любимая одежда;
* Какая была любимая еда;
* Чем любим заниматься;
* Какие игрушки были любимыми;
* Какой был характер;
* Кто любимые сказочные герои;
* На своё усмотрение все, что считаете возможным сказать (любимые
друзья, сказки, мультфильмы и т.д.);

2. пока дети высказываются, ребёнок, сидящий на «горячем стуле», молчит.
После того, как выскажутся все дети, ведущий задаёт вопрос ребёнку, сидящему на
«горячем» стуле: «Что из того, о чём говорили дети, совпадает с твоими
воспоминаниями, а что не совсем? Что ты любишь делать сейчас?»;

3. после того как все дети побывают на «горячем» стуле, проводится
обсуждение:

* Понравилось ли тебе быть на «горячем» стуле;
* Если понравилось, то что именно;
* Что не понравилось;
* Где ты себя лучше чувствовал: на «горячем» стуле или в группе.

4. занятие можно закончить рисунком на тему «Мои любимые детские воспоминания».

 ***«Копилка хороших поступков».***

Это упражнение предлагается проделывать в конце учебной недели. Цель данного упражнения - научить детей фиксировать в своём сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за неделю, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Ход игры:

1. попросите детей подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить
(день за днём) о всех хороших поступках, которые им удалось совершить
на прошедшей неделе;
2. пусть дети возьмут лист бумаги и фломастерами запишут три хороших
поступка, которые более значимы для них, чем все остальные. Например,
выполнили сложное и неприятное для них домашнее задание, написали
реферат или сами вычистили свои ботинки;
3. после того как дети запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят
себя одним спокойным предложением за все три события. Пусть они
запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками
цветными фломастерами.

 ***«Тетрадь моих достижений».***

Пусть каждый ребёнок заведёт тетрадь своих достижений и будет регулярно заполнять её как минимум в течение года. Это поможет детям доводить сложные дела до конца и выработать внутреннюю последовательность в делах и решениях. При этом нет необходимости записывать только самые громкие достижения, любой, даже самый небольшой, успех имеет значение. Необходимо относиться с пониманием к ведению ребёнком такой тетради, он нуждается в одобрении и поддержке. Это предохранит его от разочарований и обид и, как следствие, от стойкой фиксации на своей неуспешности.

**Заключение**

Психологическая коррекция агрессивного поведения детей должна носить комплексный, системный характер и учитывать основные характерологические особенности агрессивных детей, и в первую очередь, такие, как: отсутствие контроля над своими эмоциями; ограниченный набор поведенческих реакций в проблемных для них ситуациях; отсутствие эмпатии и высокий уровень личностной тревожности. Для того чтобы результат работы с агрессивным ребёнком был стойким, необходима проработка каждой характерологической особенности данного ребёнка.

Cоциоматрица

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Ф.И.ребенка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Итого |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количествовыборов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количествовзаимныхвыборов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Сплоченность в группе …… при норме 0,5-0,6.

 ***Бланк социометрического опроса***

**Фамилия, имя**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии детей вашей семьи.

1. Если вашу семью будут расформировывать, с кем бы ты хотел(ла) остаться в другой семье?
2.
3.
4.
5. Кого из семьи ты бы пригласил(ла) на свой день рождения?
6.
7.
8.
9. С кем из своей семьи ты пошел(пошла) бы в многодневный туристический поход?
10.
11.
12.



# Таблица подсчета «враждебность и агрессивность»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | ВСЕГО | **№1** Физическая агрессия | +1 | -9 | -17 | +25 | +33 | -41 | +48 | +55 | +62 | +68 |  |
|  | **№2** Косвенная агрессия | +2 | -10 | +18 | -26 | +34 | +42 | -49 | +56 | +63 |  |
|  | **№3** Раздражение | +3 | -11 | +19 | +27 | -35 | +43 | +50 | +57 | +64 | -69 | +72 |  |
|  | **№4** Негативизм | +4 | +12 | +20 | +28 | -36 |  |  |
|  | **№5** Обида | +5 | +13 | +21 | +29 | +37 | +44 | +51 | +58 |
|  | **№6** Подозрительность | +6 | +14 | +22 | +30 | +38 | +45 | +52 | +59 | -65 | -70 |  |
|  | **№7** Вербальная агрессия | +7 | +15 | +23 | +31 | -39 | +46 | +53 | +60 | -66 | +71 | +73 | -74 | -75 |
|  | **№8** Чувство вины | +8 | +16 | +24 | +32 | +40 | +47 | +54 | +61 | +67 |  |

 Физическая Косвенная Вербальная Агрессивность (32б)

 Подозрительность Обида Враждебность (18б.)

Уровень агрессивной мотивации = ∑= №1+ №3 + №7 (34 б.)

 Конструктивная или деструктивная направленность агрессивности= Агрессивность + Враждебность(50б.)

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

 Сумма показателей физической, косвенной и вербальной агрессии образуют показатель Агрессивности. Нормативное значение: 21 ± 4.

 Сумма показателей подозрительности и обиды образуют индекс Враждебности. Нормативное значение: 6,5-7± 3.

 Сумма показателей физич. агрессии, вербал. агрессии и раздражения образуют показатель Уровня Агрессивной Мотивации . Нормативное значение: 21 ± 4.

 При этом необходимо учитывать, что УАМ≈ Агрессивности

 Если УАМ > Агрессивности, то имеется потенциал агрессии.

 Если УАМ < Агрессивности, то идет подавление личности.