

Методические рекомендации по работе с агрессивными подростками



2022 год

Агрессия – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленные и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности). Агрессия есть определенное действие, причиняющее ущерб другому объекту.

Агрессивность – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Среди форм агрессивных реакций, встречающихся в различных источниках, необходимо выделить следующие:

- Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.
- Косвенная агрессия – действия, как окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топание ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.).
- Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).
- Склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.
- Негативизм – оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

Становление агрессивного поведения – сложный и многогранный процесс, в котором действует множество факторов, как биологических, так и социальных. По результатам наблюдения за поведением ребенка в различных ситуациях, а также в процессе бесед с родителями и педагогами удалось выявить круг причин, провоцирующих агрессивность с раннего возраста. Это следующие причины.

1. Органические:

- минимальная мозговая дисфункция;
- травмы и инфекционные поражения головного мозга и т.д.

2. Наследственные:

- психопатоподобное, аффективно-возбудимое поведение родителей или родственников;
- наличие выраженной тревожности и гиперактивности у ребенка и др.

3. Социально-бытовые:

а) Неблагоприятные условия воспитания в семье:

- агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях;
- непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения;
- неоправданно жесткий родительский контроль;
- насилие в семье;
- конфликты между родителями;
- неприятие ребенка (безразличие, нетерпимость к факту существования ребенка).

б) Неблагоприятная обстановка в школе:

- конфликты с одноклассниками;

- педагогически некомпетентное поведение педагогов; – чрезмерно высокая учебная нагрузка.

4. Ситуативные:

- ответная агрессивность на присутствие новых взрослых или сверстников;
- чувствительность к оценке, осуждению, порицанию;
- введение ограничений в поведение ребенка;
- переутомление;
- новизна, увеличивающая тревогу.

Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, социального окружения, а также средств массовой информации. Подростки, которые встречаются с насилием у себя дома и которые сами становятся жертвами насилия, склонны к агрессивному поведению. Так дети, воспитывающиеся в семьях, где злоупотребление алкоголем, наркотиками, совершение правонарушений является нормой жизни, и в последующем лишившиеся даже видимости семьи, являющиеся «социальными сиротами», склонны к проявлению агрессии и жестокости. На становление агрессивного поведения сильное влияние оказывает степень разобщенности семьи, отсутствие близости между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, а также стиль семейного руководства. Дети, у которых в семье сильный разлад, чьи родители отчуждены и холодны, сравнительно более склонны к агрессивному поведению. Наиболее выраженные проявления агрессии наблюдаются при алкоголизации матери, когда нарушались взаимоотношения в системе «мать— дитя».

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на

проявление гнева у своего ребенка. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у очень строгих. Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям не устраняют это качество, а, напротив, возвращают его, развивая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.

Существенным фактором, стимулирующим агрессивное поведение, является враждебность, то есть негативное отношение ребенка к окружающему миру. В сочетании с обидой и подозрительностью оно формирует искаженную картину мира и грубо нарушает систему взаимоотношений и взаимодействия с окружением. Враждебность начинает формироваться на втором этапе развития с нарушения эмоционального контакта ребенка с матерью и продолжается на последующих этапах. В более поздние периоды развития пусковым механизмом начала формирования враждебности может также являться психологическая травма.

Дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением других людей, в том числе детей. Взаимодействие со взрослыми и сверстниками дает им возможность научиться агрессивным реакциям (например, пущенные в ход кулаки или оскорбления). Однако дети, которые чрезвычайно агрессивны, скорее всего, окажутся отверженными большинством в своей возрастной группе, что является неким «естественным регулятором» уровня агрессивности в среде несовершеннолетних. Понятно, что для каждой группы будет свой «усредненный» уровень допустимой агрессивности, который устанавливается в зависимости от исходных качеств большинства участников

группы, существующих традиций и правил. Но в группе, где изначальный уровень агрессивности ее членов высок, происходит взаимное усиление агрессивности.

Мощными факторами, провоцирующими агрессивность несовершеннолетних, являются некоторые особенности психики, такие как «трудный» темперамент, перенесенные травмы головы или инфекционные заболевания. С этим часто связаны неустойчивость нервно-психических процессов, затрудненность процессов торможения в центральной нервной системе, повышенный тонус нервной системы, импульсивность.

Таким образом, причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Огромную роль в развитии тех или иных качеств ребенка играет воспитание в семье с первых дней жизни ребенка.

Психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессии у подростков

Важнейшим условием эффективной социализации и предупреждения становления агрессивных форм поведения является развитие мотивации привязанности, посредством которой ребенок научается желать интереса, внимания и одобрения окружающих, и в первую очередь - собственных родителей. В качестве вторичного подкрепления привязанность затем может обуславливать приспособление ребенка к социальным требованиям и запретам. В этой связи следует повторить, что важным условием развития агрессии является не только социальное научение как таковое, но и фрустрация, возникающая при отсутствии родительской любви и при постоянном применении наказаний со стороны либо одного, либо обоих родителей.

Игнорирование актов агрессивного поведения как способ предупреждения и «снятия» агрессии вызывает сомнение и даже настораживает. Обыденный психолого-педагогический опыт, практика психологического консультирования и некоторые специальные исследования показывают, что игнорирование актов подростковой агрессии чревато опасными последствиями и может вести к дальнейшей эскалации агрессивного поведения, превращения его в привычную форму поведения личности. Очевидно, это связано с тем, что если родителями проигнорированы акты агрессии маленького ребенка, то в силу замкнутости его круга общения на семью, оно действительно останется не подкрепленным. Если же родители игнорируют акты агрессии подростка, то оно не обязательно остается неподкрепленным, так как круг общения подростка уже не ограничивается семьей - подкрепление может быть найдено на стороне. В том числе, например, и в виде одобрения сверстниками агрессии против «неправильных (не справедливых) действий родителей». А, кроме того, в силу выраженной в подростковом возрасте тенденции, поведенческой особенности - пробовать социальные нормы и правила «на прочность» и через это определять границы допустимого в своем поведении, - отсутствие реакции взрослых на акты агрессивного поведения уже само по себе может стать позитивным подкреплением агрессии.

Активное наказание также рассматривается в качестве способа торможения и коррекции агрессивного поведения. Однако заторможенные таким способом агрессивные реакции не обязательно исчезнут вовсе и могут проявиться в ситуациях, где угроза наказания слабее.

Исходя из того, что развитие ребёнка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди взрослых, то необходимо обеспечить включение подростка в такую

деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Воспитательно-профилактическая деятельность не может ограничиваться лишь мерами индивидуального воздействия и коррекции, применяемыми непосредственно к несовершеннолетнему. Социального оздоровления и социально-педагогической коррекции требует неблагоприятная среда, которая вызывает социальную дезадаптацию несовершеннолетнего.

Профилактика и предупреждение агрессивного поведения несовершеннолетних становится не только социально значимым, но и психологически необходимым.

Проблема повышения эффективности ранней профилактики должна решаться в следующих основных направлениях:

□ выявление неблагоприятных факторов и десоциализирующих воздействий со стороны ближайшего окружения, которые обуславливают отклонения в развитии личности несовершеннолетних и своевременная нейтрализация этих неблагоприятных дезадаптирующих воздействий;

□ своевременная диагностика асоциальных отклонений в поведении несовершеннолетних и осуществление дифференцированного подхода в выборе воспитательно-профилактических средств психолого-педагогической коррекции отклоняющегося поведения.

Отсюда возникает необходимость в проведении системного анализа индивидуальных, личностных, социально-психологических и психолого-педагогических факторов, обуславливающих социальные отклонения в поведении несовершеннолетних, с учётом которых должна строиться и осуществляться воспитательно-профилактическая работа по

предупреждению этих отклонений. Раннее выявление поведенческих проблем у подростков, системный анализ характера их возникновения и адекватная воспитательно-коррекционная работа дают шанс предотвратить десоциализацию подростков. Несвоевременное обнаружение начальных признаков отклоняющегося поведения и проблем в воспитании, препятствующих развитию ребёнка, приводит к быстрому переходу отклонений в хронические нарушения поведения.

Таким образом, для профилактики агрессивного поведения необходимо научить подростков навыкам позитивного общения, взаимодействия с другими членами социума, умения находить альтернативные мирные пути решения конфликтов.

Большую важность также имеют навыки совместной работы. Ведущая роль в предупреждении и коррекции агрессивности у детей и подростков принадлежит семье, родителям. Однако велико значение и педагогов, и, разумеется, психологов.

Можно сформулировать ряд предложений по воспитательной и психокоррекционной работе с подростковой агрессивностью:

□ Задачи формирования у подростков социально-адаптивной и нравственно-зрелой личности осложняются необходимостью преодоления чувства неуверенности, коррекции самооценки, поддержания чувства самоуважения.

□ Одним из эффективных средств повышения самоуважения подростков являются индивидуальные беседы с ними психолога по результатам проведенной психодиагностики, в процессе которой обсуждаются их индивидуальные особенности, умение использовать свои сильные стороны и преодолевать существующие проблемы. Уже само

внимание к личности учащегося служит целям психологической реабилитации.

□ Индивидуальная работа педагога-психолога с подростками является одной из основных форм коррекции протестного поведения, поскольку позволяет выявить причины агрессивности, установить контакт, вызвать чувство доверия и применять элементы рациональной терапии, обучить способам психологически грамотного выражения агрессивных чувств.

□ Групповая работа с агрессивными подростками должна быть ориентирована на восстановление психической целостности личности посредством нормализации ее межличностных отношений в группе, в семье, в общении с педагогами.

□ Выявление подростков с агрессивными формами поведения и определение основных причин такого поведения должны обсуждаться совместно психологом, мастером и классным руководителем, чтобы выработать адекватные воспитательные стратегии и продумать способы перевода агрессии в социально приемлемую активность: спортивные и другие соревнования, молодежные отряды гуманитарного назначения (поисковые, восстановление храмов и архитектурных памятников, охрана природы и т.д.).

□ Особое место должна занимать работа психолога с родителями подростков: разъяснение роли семейных взаимоотношений и методов воспитания в возникновении агрессивных реакций и протестного поведения, в частности, влияния на этот тип поведения физических наказаний, подавления самостоятельности подростков и преобладания авторитарных методов воспитания.

□ Необходимо социально-психологическое просвещение родителей в целях повышения их психолого-педагогической компетентности и разъяснения важности психологической помощи в разрешении конфликтов с подростками.

Формы, методы, технологии работы с агрессивными подростками

Исходя из задач, специалисты подбирают различные методы и технологии работы с агрессивными подростками.

Отсутствие самоконтроля в подростковом возрасте может привести к самым непредсказуемым и пагубным последствиям.

Важным направлением работы с такими детьми являются **обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции.**

На занятиях психологи используют:

- приемы обучения **релаксации** («Полет к звезде», «Водопад», «Достань звезду» и др.),

- **дыхательные упражнения** («Обними плечи», «Кошка», «Большой маятник» и др.),

- **упражнения на снятие «мышечных зажимов»** («Огонь-лед», «Скульптор и глина», «Напряжение-расслабление» и др.).

В результате работы воспитанники учатся правильно реагировать на стрессовые ситуации, умению выходить из возникших конфликтных ситуаций, правильно выражать свои чувства и понимать, что чувствуют окружающие их люди, контролировать себя в различных ситуациях.

С целью коррекции самооценки, развития коммуникативных навыков и самоконтроля психологи используют **«Сказкотерапию».**

Данная технология направлена на формирование умения высказывать свое мнение, аргументировать и отстаивать свою позицию, проработать проблемы нравственного выбора, с которыми они зачастую сталкиваются в повседневной жизни, найти пути их решения, что позволяет

несовершеннолетним принять и усвоить основные моральные ценности общества.

Таким образом, можно сказать, с применением формы сказкотерапии у подростков корректируется самооценка, снижается уровень школьной тревожности, связанный с трудностями в обучении и уровень агрессивности, повышается уровень общительности во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми.

С целью снижения уровня тревожности и агрессивности, повышения уверенности в себе, снижения эмоционального напряжения специалисты используют технологию *«Песочная терапия»*.

В процессе работы с песком, создавая рисунки, дети при спонтанном самовыражении освобождаются от болезненных внутренних переживаний, связанных с негативным эмоциональным опытом. Рисование песком позволяет расслабиться, снять стрессы и внутренние зажимы.

В подростковом возрасте возникает интерес к себе, потребность сравнивать себя с другими, происходит становление личности.

Необходимым направлением в работе психологов является **развитие самопознания**.

Индивидуальные занятия, направленные на повышение у воспитанников знаний о себе, обучение умению выразить свои чувства и эмоции, оценку себя и других в трудных ситуациях, планирование на будущее, формирование жизненных целей, обучение конструктивному взаимодействию со сверстниками и взрослыми.

В результате проведенных занятий подростки становятся более открытыми в отношениях с окружающими, анализируют собственные поступки и жизненные цели, свободно выражают свое мнение.

Одной из эффективных форм коррекционно-реабилитационной работы с подростками, являются *метафорические ассоциативные карты*. Создать ощущение защищенности, удовлетворить потребность в поддержке, стабилизировать эмоционально-волевую сферу позволяет колода **«Кнуты и пряники»**.

Предотвратить или решить конфликтную ситуацию среди подростков позволяет **служба «Примирения и согласия»**. Групповые занятия с элементами тренинга, дискуссии, акции позволяют приобрести практические навыки поведения в конфликтных ситуациях: воспринимать ситуацию такой, какая она на самом деле; не делать поспешных выводов; ставить себя на место другой стороны; уважительно относиться к людям, с которыми общаешься; всегда искать компромисс в общении со сверстниками.

Арт-терапия имеет широкие возможности в коррекционно-реабилитационной работе с агрессивным поведением подростков. **Арттерапевтические технологии** позволяют воспитанникам облегчить процесс коммуникации и установить контакт со сверстниками, развить самоконтроль, разрешить неосознаваемые внутренние конфликты, развить уверенность в себе. Благодаря художественным работам детей, специалист больше получает информации о детях.

Как показывает практика работы, при использовании арт-терапии у воспитанников наблюдается улучшение в эмоциональной сфере: снижается уровень тревожности, повышается самооценка, улучшаются взаимоотношения со сверстниками.

Сохранить в ребенке творческое начало, оказать помощь в реализации его возможностей, развить самостоятельную деятельность и творческую инициативу позволяют действующие в учреждении **творческие мастерские**.

Упражнения для коррекции агрессивного поведения подростка «Портрет агрессивного человека»

Психолог предлагает вместе подумать и обсудить, по каким признакам мы можем отличить агрессивного человека? (Как он выглядит? Как и что он говорит? Как ведет себя в разговоре? Какое у него поведение?). Подростки называют признаки агрессивного человека: агрессивный человек обычно смотрит свысока, злобно, нападает, угрожает, громко говорит, может размахивать руками, ведет себя грубо, нахально, недоброжелательно и т.д.

Психолог. Психологами разработаны критерии определения агрессивности. Критерии агрессивности подростка:

Подросток:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия

окружающих (сверстников и взрослых), которые нередко раздражают его.

Затем психолог предлагает провести игру.

«Этюды»

Одному из участников предлагается выполнять любые НЕ агрессивные действия (он встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Другой участник должен прокомментировать действия первого участника с позиции агрессивного человека («Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т.д.). Остальные участники могут предлагать свои комментарии.

После проведения игры идет обсуждение:

□ Может человек в состоянии агрессии правильно оценивать ситуацию?

□ Являются действия агрессивного человека конструктивными или деструктивными?

□ Может ли приводить агрессивное поведение к конфликту?

Психолог делает выводы о том, что человек в состоянии агрессии не может оценить ситуацию объективно, такое поведение очень часто приводит к конфликтам, что существуют другие способы поведения, способствующие правильной оценке ситуаций и разрешению конфликтов.

Упражнение «Лозунг против агрессивности»

Каждому участнику предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности, на основе выработанного каждым для себя на предыдущем занятии понимания агрессивности. Процесс рисования длится 7-10 минут.

После этого все рисунки рассматриваются и обсуждаются.

Далее участникам предлагается разбиться на группы по признаку сходства рисунков. Важно, чтобы каждый сделал самостоятельный выбор в пользу той или иной группы. Заключительный этап – презентация лозунгов каждой группы.

Упражнение «Волшебная лавка»

Психолог просит участников представить, что существует лавка, в которой продаются весьма необычные вещи: терпение, чувство юмора, доверие, сопереживание и т.п. В роли продавца выступает психолог, он предлагает первому участнику приобрести какое-либо качество, составляющее неагрессивную личность, например, терпение. Прежде, чем обменять ее на что-то из агрессивных качеств, продавец спрашивает, зачем покупателю терпение, как много его ему нужно, в каких ситуациях необходимо им воспользоваться и т.д.

Упражнение «Неоконченные предложения»

Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

- ☐ Я терпеть не могу, когда...
- ☐ Я агрессивный в школе, когда...
- ☐ Когда я злюсь...
- ☐ Успокоиться мне помогает...

Упражнение «Довольный-сердитый»

Цель: дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.

Участники сидят в общем кругу. Психолог дает инструкцию:

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

☐ Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен?

☐ Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств - то, которое ты испытываешь чаще. Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольным, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай какие-либо звуки, соответствуй этому чувству. А

сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным.

Теперь води себя подобно новому чувству. Обрати внимание на то, что меняется в твоём теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами.

□Снова остановись и замри в тишине. Теперь води себя так, как тебе захочется, подумай, как бы ты назвал это чувство. Теперь медленно останавливайся, открывай глаза и садись в круг».

Анализ упражнения:

□Какое чувство тебе было выразить сложнее?

□Как происходила смена одного чувства другим?

□Какое из чувств тебе понравилось больше и что тебе понравилось в нём?

□Тебе удалось изменить свои чувства?

Игра «Изобрази агрессию»

Цель: помощь подросткам в умении научиться снимать мышечное и эмоциональное напряжение; создание возможности увидеть внешний образ агрессивности человека.

Психолог:

– Для того чтобы вы могли увидеть образ агрессивности человека, давайте попробуем изобразить агрессию разными способами. Мы будем свободно ходить по классу, я называю средство, вы показываете.

Психолог предлагает участникам изобразить «агрессию» ногой, рукой без кулака, плечом, глазами, ртом, звуками «мяу», «чик-чирик», словами «здравствуйте», «что получила на контрольной» и т.д.

Обсуждение: Как вы себя чувствовали? Понравился ли вам внешний образ агрессивного человека?

Упражнение «Шесть шляп».

Цель: обучение подростков эффективному способу решения трудных ситуаций.

Психолог: – Есть разные способы, как справиться со своей агрессией. Вы уже знаете сказку «О старом шляпнике». Кто напомним коротко её смысл (содержание)? После смерти отца сыновья получили в наследство шляпы разного цвета. Их судьба сложилась по-разному, в зависимости от того, как они воспринимали окружающий мир.

Сегодня мы разберем одну ситуацию. В течение недели вы писали ситуации, которые хотели бы разобрать. Вы разрешили их озвучить. Выбирается карточка с ситуацией. Психолог зачитывает ситуацию. Все придумывают имена главным действующим лицам. Каждый участник получает карточку с названием цвета и находит себе пару. Пары в соответствии с цветом на карточке разбирают ситуацию.

«Белая шляпа» – вам предлагается надеть белую шляпу и изложить только факты, последовательность событий в проблемной ситуации. Информацию, полученную с помощью «белой шляпы», полезно записать в виде схемы: сначала... – потом... – затем... – и тогда... – и наконец...

«Черная шляпа» – теперь предлагаем черную шляпу. Пожалуйста, расскажите, что для вас (и для других, если это конфликт) самое плохое в этой ситуации, самое неприятное. Попробуйте посмотреть в будущее и сказать, какие отрицательные последствия могут вас (и другого) ожидать. Что самое страшное может произойти?

«Красная шляпа» – в красной шляпе говорят только о чувствах. Что вы (другие) чувствовали, когда все происходило? Менялись ли чувства? Здесь можно опираться на схему (смотри белую шляпу). Работа с красной шляпой завершается после ответа на вопрос: когда все это закончилось, что вы (другие) испытали?

«Желтая шляпа» – у любого события есть всегда положительные стороны. Теперь на вас желтая шляпа, она помогает посмотреть на эту ситуацию с положительной стороны. Итак, что хорошего в том, что произошло для вас? Что хорошего в этой ситуации для другого? Умение видеть хорошее – очень важное качество. Это не значит, что мы надеваем «розовые очки». Мы надеваем желтую шляпу и учим свой ум и душу видеть хорошее.

«Зеленая шляпа» – теперь полезно надеть зеленую шляпу творчества. В этом случае можно предложить нарисовать ситуацию, сочинить про нее стишок или частушку. Подумать, какие ассоциации приходят вам в голову в связи с этой ситуацией. С каким музыкальным или литературным произведением, героем связана ситуация? Даже неприятность может вызвать вдохновение. Главное, не терять чувства юмора и не забывать о зеленой шляпе. Также можно подумать и предложить творческий выход из этой ситуации.

«Синяя шляпа» – мы с вами примерили почти все шляпы. Пока мы это делали, наше состояние изменилось. Мы рассмотрели ситуацию с разных сторон, увидели в ней плохие и хорошие моменты. Знаете ли вы, что трудные ситуации мудрые люди называют жизненными уроками? Каждая ситуация нас учит чему-то. Теперь вы наденьте синюю шляпу, и она поможет вам узнать, какой жизненный урок преподнесла вам эта ситуация и почему для вашей жизни будет важен этот опыт.

После разбора ситуации психолог предлагает развернуть свои листочки, еще раз подумать об этом человеке. Изменилось ли ваше отношение к этому человеку? Что вы сейчас чувствуете?

Вывод: если попытаться понять человека, почему он это сделал, то агрессию проявлять уже не хочется. Какие еще способы вам помогают справиться с собственной агрессией?

Методика «Градусник»

Цель: выявление эмоциональных состояний «здесь и сейчас».

Инструкция:

Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Отметьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния (в данном случае – гнев или злость).

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям:

- ☐ восторженному, радостному, светлому (приятному);
- ☐ спокойному, уравновешенному;
- ☐ безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

Интерпретация данных:

Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

Бланк для ответов:

«Градусник»

Ф. И. _____

«Насколько я разозлился сегодня _____ (число, месяц, год)?»



Арт-терапевтические методики

Арт-терапевтическое упражнение «Кляксы»

Цель: обучение приёмам снятия агрессии через цвет.

Участникам занятия предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, какой им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса».

Агрессивные дети выбирают краску темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия ребенка выходит вовне, тем самым он освобождается. К агрессивному ребенку во время такой работы полезно посадить спокойного, ведь последний наверняка будет брать для рисунков светлые, спокойные краски и тона, и видеть приятные вещи. Посредством общения со спокойным ребенком на предмет интерпретации «кляксы», агрессивный ребенок значительно успокаивается.

Арт-терапевтическое упражнение «Фигура обидчика»

Цель: обучение приёмам снятия агрессии приемлемыми способами.

Из пластилина или глины предложить детям слепить фигурку своего обидчика (а можно даже нацарапать чем-то острым его имя), разбить, смять

ее, расплющить между ладонками, а затем при желании восстановить. Так, когда ребенок лепит фигурку обидчика из глины или пластилина, он испытывает ощущение контроля ситуации: он может ее создать, сплющить, растоптать и, при желании, снова восстановить. Причем именно то, что ребенок по собственному желанию может уничтожать и восстанавливать свое произведение, и привлекает детей больше всего, принося большой психотерапевтический эффект.

Рекомендации специалистам по работе с агрессивным ребенком

1. Включить в социально одобряемую деятельность - трудовую, спортивную, художественную, организаторскую и т.д.
2. Привлекать к повседневному постоянному труду по самообслуживанию.
3. Использовать занимательные формы деятельности, «секретную» работу, элементы игры.
4. Работать в группах со сменным составом участников, со сменой ролей.
5. Использовать поощрения – материальные и моральные – с целью формирования нравственной зрелости и положительного отношения к делу, себе, другим людям. Система жетонного поощрения за строго оговоренное поведение, с правом на привилегии. Наказаниями можно многое разрушить, но ничего не создать, подкрепление изменяет поведение ребёнка.
6. Обучать приемлемым способам выражения гнева, умению владеть собой.
7. Использовать метод неприятных последствий (что будет, если ты и дальше будешь так агрессивен).
8. Вместо конкуренции развивать навыки сотрудничества, готовность идти друг другу навстречу, умение просить помощи и помогать

другим, быть терпимым к недостаткам других, считаться с интересами других.

9. Обучать сдерживанию агрессии, самоконтролю, снятию мышечного напряжения.

10. Выявлять конфликтогены (слова, поступки, жесты, интонации), которые пробуждают агрессию у ребёнка, тренировать изменения его поведения в трудных ситуациях.

11. Обучать ненасильственному разрешению конфликтов.

Литература

1. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н.М. Платоновой – СПб.: Издво «Речь», 2004.
2. Басс А.Г. Психология агрессии // Вопросы психологии. – 1997. - №3. – С.60-67.
3. Берон Р. Агрессия. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
4. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004.
5. Долгова А.Г., Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция. – М.: Изд-во «Генезис», 2009 г.
6. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. – М.: Изд-во «Олма-Пресс», 2005.
7. Кэмпбелл Р. Как справиться с гневом ребенка. –М.: Изд-во «Генезис», 1998.
8. Масагутов Р.М. Детская и подростковая агрессия. – Уфа, 2002.
9. Можгинский Ю. Агрессия у подростков. Эмоциональный и кризисный механизм. – М.: Изд-во «Лань», 2008.
10. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – М.: Изд-во «Олма-Пресс», 1996.
11. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации. – Саратов, 2002.
12. Фурманов И. А. Агрессия и насилие. Диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Изд-во «Речь», 2007.

13. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – СПб.: Изд-во «Речь», 1996