

# Коррекция агрессивного поведения детей

Материал на основе книг Бреслав Г.Е. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности, Лютова Е.К., Моница Г.Б.

Шпаргалка для родителей Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми, К. . Фопель «Как научить детей сотрудничать», Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.

Критерии определения агрессивности, которые разработаны американскими психологами М. Алворд и П. Бейкер.

## Критерии агрессивности:

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 (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

 Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем шести месяцев в его поведении проявлялись хотя бы четыре из восьми перечисленных признаков. Ребенку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста — психолога или врача.

Направления коррекционной работы с агрессивными детьми

**Психологическая коррекция** — метод комплексного психологического воздействия на ребенка (подростка) для изменения его жизненных установок, взглядов, навыков поведения, а также развития таких психических функций, как память, внимание, мышление.

## Эффект коррекционной работы обычно определяют следующие факторы:

1. Установка пациента и семьи на помощь специалиста.
2. Клинические особенности заболевания.
3. Характерологические особенности ребенка.
4. Возможность эмоционального отреагирования агрессивных реакций.
5. Возможность перестройки неадаптивного поведения и обретения навыков адаптивного общения.

Психологическая коррекция агрессивных форм поведения проводится различными методами по следующим направлениям

1. **Игра** (наиболее широко используется в работе с детьми младшего возраста).
2. **Изъятие из привычного окружения и помещение в корригирующую среду или группу** (если установлена связь между агрессивным поведением ребенка/подростка и его ближайшим окружением).
3. **Творческое самовыражение** (рисование, конструирование, занятия музыкой и другими видами творческой деятельности).
4. **Сублимирование агрессии в социально-одобряемую деятельность** (труд, общественная работа, социальная работа — уход за больными, стариками и пр.).
5. **Сублимирование агрессии в спорт**: подростков целесообразно приобщать к групповым видам спорта (футбол, баскетбол и пр.), требующим навыков сотрудничества, в то время, как высокоагрессивные индивидуальные виды спорта, например, бокс или карате, нежелательны.
6. **Участие в тренинговой группе** с целью формирования навыков конструктивного взаимодействия и более адаптивного поведения.

Практически коррекция агрессивных детей проводится в форме индивидуальной или групповой работы, нередко в виде семейной терапии.

Обычно имеет место комплексная коррекция, когда используется сочетание приемов рациональной, поведенческой и суггестивной психотерапии, а также игровой и арт-терапии.

В доверительной беседе нужно постараться, чтобы ребенок дал адекватную оценку своим агрессивным поступкам.

Если он затрудняется это сделать сам, стоит задать наводящие вопросы, облегчающие формирование критики: «А если бы ты не накричал на бабушку?..», «А тебе бы понравилось, если бы тебя ударили портфелем по голове? Пусть даже за дело?»

Для лучшего осознания можно дополнительно применить метод визуализации:

попросить ребенка закрыть глаза и вновь представить ситуацию, в которой он проявил агрессию. После этого ему задаются вопросы: «Как ты сейчас оцениваешь свое поведение?», «Что ты чувствуешь сейчас?». Некоторые вопросы могут содержать подсказывающий или даже суггестивный компонент: «Ты считаешь, что ты правильно сделал, ударив Мишу/Катю лопаткой по голове?», «Тебе его/ее не жалко?»

**Но во всех случаях — даже с маленькими детьми — желательно, чтобы специалист избежал прямых оценок поведения, ребенок должен дать их сам.**

Еще одной техникой является метод незаконченных историй. Специалист рассказывает историю, конец которой должен придумать сам ребенок.

Истории содержат какой-либо конфликт и строятся таким образом, что у них нет однозначного разрешения ситуации и возможен широкий диапазон реакций. И, как и в предыдущих техниках, ребенку задаются наводящие и уточняющие вопросы: «Почему ты решил действовать именно так?», «А как ты думаешь, что почувствовал этот человек (или зверь)?» и пр.

## Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности

Очень полезно задавать ребенку домашние задания: нарисовать рисунок, отражающий какой-то прошлый конфликт, составить рассказ по собственным воспоминаниям о каком-нибудь проявлении агрессивности дома, в школе или во дворе.

**Взрослых (особенно мам и бабушек) при этом нужно серьезно предупредить, чтобы они только интересовались, выполнено ли задание, но ни в коем случае не требовали его непременно выполнения и, тем более, не помогали выполнить. Им нужно объяснить, что эта часть работы является исключительно ответственностью ребенка и служит показателем его искреннего желания изменить поведение.**

**Этап заканчивается, когда у ребенка формируется твердое понимание неконструктивности, неправильности своих агрессивных действий и желание каким-либо образом избавиться от них.**

Такое понимание приходит далеко не сразу, обычно для этого нужно не менее 5-6 занятий, и если успех не достигнут, то дальнейшая работа бесполезна.



## Рекомендации по сдерживанию нарастающей агрессии:

1. Посчитать до десяти.
2. Сделать 10-12 глубоких вдохов и выдохов (обязательно в доступной форме нужно объяснить механизм связи между выдохом и релаксацией). Подросткам, интересующимся различными восточными оздоровительными техниками или единоборствами, я обычно как бы мимоходом замечаю, что эти упражнения взяты оттуда (что является чистой правдой).
3. Походить, если это возможно, взад-вперед по помещению в темпе, диктуемом внутренним состоянием.
4. Порвать какую-нибудь ненужную бумагу (а еще лучше, если на ней предварительно написать: «Я ненавижу Вовку!», «Я терпеть не могу эту стерву Светку», «Я готова разорвать Анну Ивановну на кусочки!») Такую бумагу можно не только просто разорвать, но и торжественно сжечь, соблюдая, конечно, все правила пожарной безопасности.
5. Выместить свои отрицательные эмоции на каком-нибудь заранее подготовленном ненужном и безопасном предмете. Мальчики могут приспособить для этих целей что-то вроде боксерской груши.
6. Самое конструктивное — разрядить эмоции какой-нибудь осмысленной полезной работой — уборкой помещения, стиркой, работой в саду или просто спортивной игрой, бегом



## Способы выражения (выплескивания) гнева

громко спеть  
любимую песню

пометать дротики  
в мишень

попрыгать  
на скакалке

используя «стаканчик для  
криков», высказать все свои  
отрицательные эмоции

подражаться с братом  
или сестрой

пускать мыльные  
пузыри

устроить «бой»  
с боксерской грушей

полить цветы

погоняться  
за кошкой (собакой)

пробежать несколько  
кругов вокруг дома

пробежать по коридору  
школы, детского сада

быстрыми движениями  
руки стереть с доски

забить несколько гвоздей  
в мягкое бревно

поиграть в «настольный  
футбол» (баскетбол, хоккей)

постирать бельё

стучать карандашом  
по парте

сломать несколько  
игрушек

отжаться от пола  
максимальное  
количество раз

налить в ванну воды,  
запустить в нее несколько  
пластмассовых игрушек  
и бомбить их каучуковым  
мячом

передвинуть в квартире  
мебель (например,  
журнальный столик

устроить соревнование  
«кто громче крикнет», «кто  
выше прыгнет», «кто  
быстрее пробежит»

скомкать несколько листов  
бумаги, а затем их  
выбросить

быстрыми движениями  
руки нарисовать обидчика,  
а затем зачертить его

слепить из пластилина  
фигуру обидчика  
и сломать её

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией — уменьшить напряжение ситуации.

Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

1. повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
2. демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
3. крик, негодование;
4. агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
5. сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
6. негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
7. использование физической силы; втягивание в конфликт посторонних людей;
8. непреклонное настаивание на своей правоте;
9. нотации, проповеди, «чтение морали»;
10. наказания или угрозы наказания;
11. обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...»;
12. «Ты никогда не...»;
13. сравнение ребенка с другими детьми — не в его пользу;
14. команды, жесткие требования, давление.



**Некоторые из этих реакций** могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

## Иллюстрированная игра-занятие для педагога с детьми для профилактики агрессивного поведения

### «Камушек в ботинке»

**Игра проходит в два этапа. I этап (подготовительный).**

Дети сидят в кругу на ковре. Педагог спрашивает: «Ребята, случилось ли, что вам в ботинок попадал камушек?» Обычно дети очень активно отвечают на вопрос, так как практически каждый ребенок 6-8 лет имеет подобный жизненный опыт.

По кругу все делятся своими впечатлениями о том, как это происходило.

Как правило, ответы сводятся к следующему: «Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда совсем крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвие бритвы, краями».

Далее педагог спрашивает детей: «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя домой, просто снимали ботинки?» Дети отвечают, что и такое уже бывало у многих. Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль причем более сильная, чем накануне, обида, злость — вот такие чувства испытывают обычно дети. Так маленькая проблема становится большой неприятностью.

**II этап.**

Педагог говорит детям: «Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорей всего, возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям — и взрослым, и детям — полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег ломает мои постройки из кубиков». Расскажите, что вам еще не нравится. Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке».

Дети по кругу рассказывают, что же мешает им в данный момент, описывают свои ощущения. Отдельные «камушки», о которых дети будут говорить, полезно обсудить в кругу. В этом случае каждый участник игры предлагает сверстнику, попавшему в затруднительную ситуацию, способ, при помощи которого можно избавиться от «камушка»

## Игры для снятия агрессии:

### Игра «Цыплята»

Ребенку предлагается приготовить «корм» для цыплят, то есть разорвать лист бумаги на мелкие-мелкие кусочки.



### Игра «Молчанка»

Эта игра проводится с командами «Стоп!» или «Замри!». Агрессивные дети не только эмоционально и моторно разряжаются, но и приобретают элементарные навыки самообладания, развивают способность к самоконтролю за своими эмоциями и поступками.



## Игра-упражнение «Где прячется злость?»

Ребенок закрывает глаза, одну руку с вытянутым указательным пальцем поднимает вверх. Не открывая глаз, нужно словом или жестом ответить на вопросы: «Где у вас злость прячется? В коленях, в руках, в голове, в животе? А гнев? А раздражение? А грусть? А радость?»

Очень полезны для снятия агрессии игры с водой, песком, глиной. Летом разрешите даже очень маленькому ребенку повозиться в песке (сухом и мокрым), в воде. В холодное время года это можно заменить купанием в ванне. Например, дети любят переливать воду из одной емкости в другую.

Снимает напряжение лепка из воска, пластилина, теста. Лепите фигурки, придумывайте истории с ними.

Хорошо снимает напряжение, создает положительный эмоциональный фон – рисование красками.



## «Рубка дров» (К. Фопель.)

**Цель:** Помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

**Инструкция:** Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: "Ха!"»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.



Все права защищены. Информация, содержащаяся в методических пособиях является оригинальной и принадлежит автору. Копирование материалов без согласия и ведома автора запрещено, нарушение авторских прав влечет привлечение к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Авторство, имя автора и неприкосновенность произведения охраняются бессрочно.

Перед несанкционированным копированием материалов автора, рекомендуем ознакомиться с положениями ст. 1301 ГК РФ, ст. 146 УК РФ.

При использовании материалов ссылка на автора обязательна.

© Гунтовая Кристина