

**Осторожно, агрессия!
Или как помочь агрессивным детям.
Пути взаимодействия.**



За агрессивностью – отчаяние ребёнка, который ищет понимания и любви. Чем больше его ругают, тем больше проявляются взрывы агрессивности.

Выздоровление – через обретение чувства доверия и защищенности, что дает ребёнку чувство свободы и ощущение, что его оставят в покое...

Гизелла Эберлейн

Агрессивность и Агрессия

«agressio» (лат.) - («нападение», «приступ») –причинение вреда или ущерба другому живому существу.

Агрессия – это форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Агрессивность – относительно устойчивая черта личности, которая проявляется в готовности к агрессивному нападению.

Виды агрессии:

1. **Физическая** – использование физической силы против другого лица.
2. **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо.
3. **Раздражение** – вспыльчивость, грубость.
4. **Негативизм** – оппозиционная манера поведения
5. **Вербальная** – угрозы, крики, ругань
6. **Направленная** – сплетни, злобные шутки
7. **Ненаправленная** – крики в толпе, топание ногами.



Предпосылки агрессии:

- Низкий порог возбудимости нервной системы.
- Стремление добиться цели, быть лидером, привлечь внимание к себе.
- Страх и/или комплекс неполноценности
- Некоторые соматические заболевания (в том числе минимальные дисфункции мозга)
- Коммуникативная некомпетентность
- Фрустрация важных потребностей ребенка
- Провокация, подстрекательство
- Одобрение агрессивного поведения социумом
- Просмотр боевиков, сцен насилия, компьютерные игры
- Воспитание в семье, сила примера
- Голод, жажда, жара, духота, шум, мигающий или слишком яркий свет, теснота

Портрет агрессивного ребёнка:

- Излишне говорлив
- Не понимает чувств и переживаний других
- Ощущает себя отверженным
- Имеет низкую самооценку
- Чрезмерно подозрителен
- Легко отвлекается
- Избегает общения
- Неуклюж
- Сваливает вину на других
- Суетлив
- Самокритичен
- Имеет хорошую механическую память
- Имеет мускульное напряжение
- Завистлив и мстителен
- Быстро теряет контроль над собой
- Импульсивен
- Постоянно контролирует своё поведение



Как помочь агрессивному ребёнку?

1. Работа с гневом

- Обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций:
- **Легализация** (определение эмоции, «я-сообщение» (меня обижает, когда ты говоришь это слово), игра «Обзывалки», мешочек для крика)
- **Канализация** (активные спортивные игры, метание мячиков в мешень, бой подушками, мечами, резиновыми молотками, изготовление шарика злости, рвать бумагу и пр.)
- **Обучение способам конструктивного выражения гнева** (нарисовать, слепить обидчика, игры с песком, пластилином, глиной и пр.)

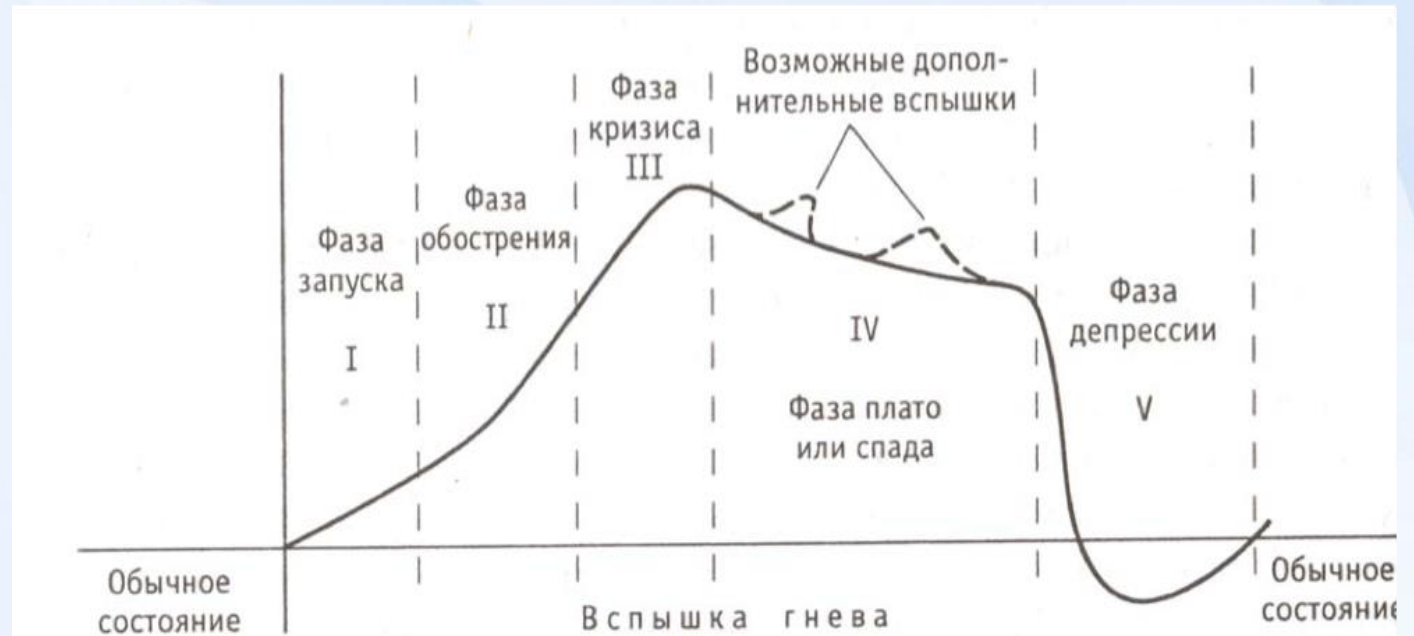
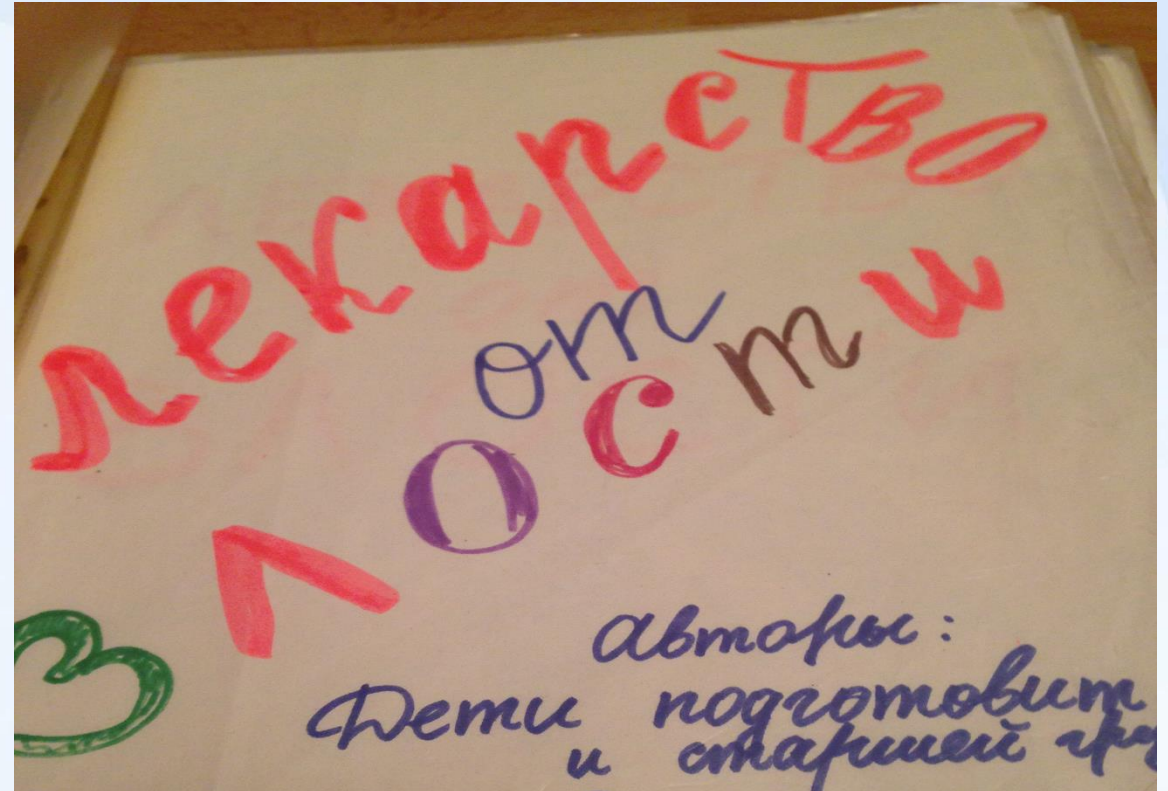


Рис. 6. Кривая гнева

2. Обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций

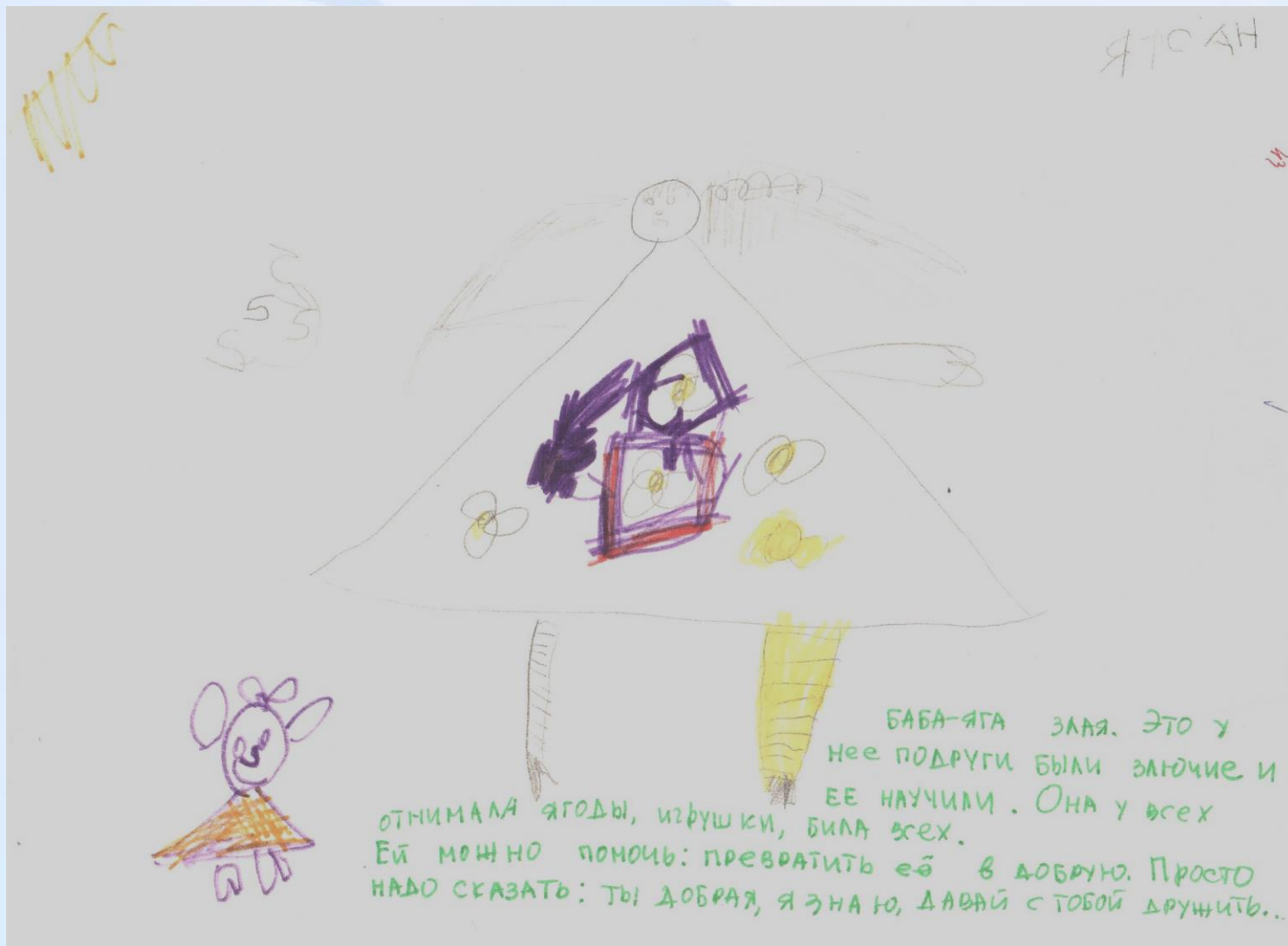
- Развитие эмоционального интеллекта ребёнка (плакаты, карточки с изображением эмоций, чтение книг про эмоции, рисунки на темы: “Когда я сержусь”, “Когда я радуюсь”, “Когда я счастлив” и т.д.)
- Тренировка внимания к ощущениям и сигналам своего тела (“сердце колотится, в животе щекотно, в горле кричать хочется, в пальцах на руках как будто иголки колют, щекам горячо, ладошки чешутся и т.д.”).
- Игры “Камушек в ботинке”, «Жужа» на снижение эмоционального напряжения. Учимся говорить о своих эмоциях.
- Упражнения на релаксацию



2. Обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций

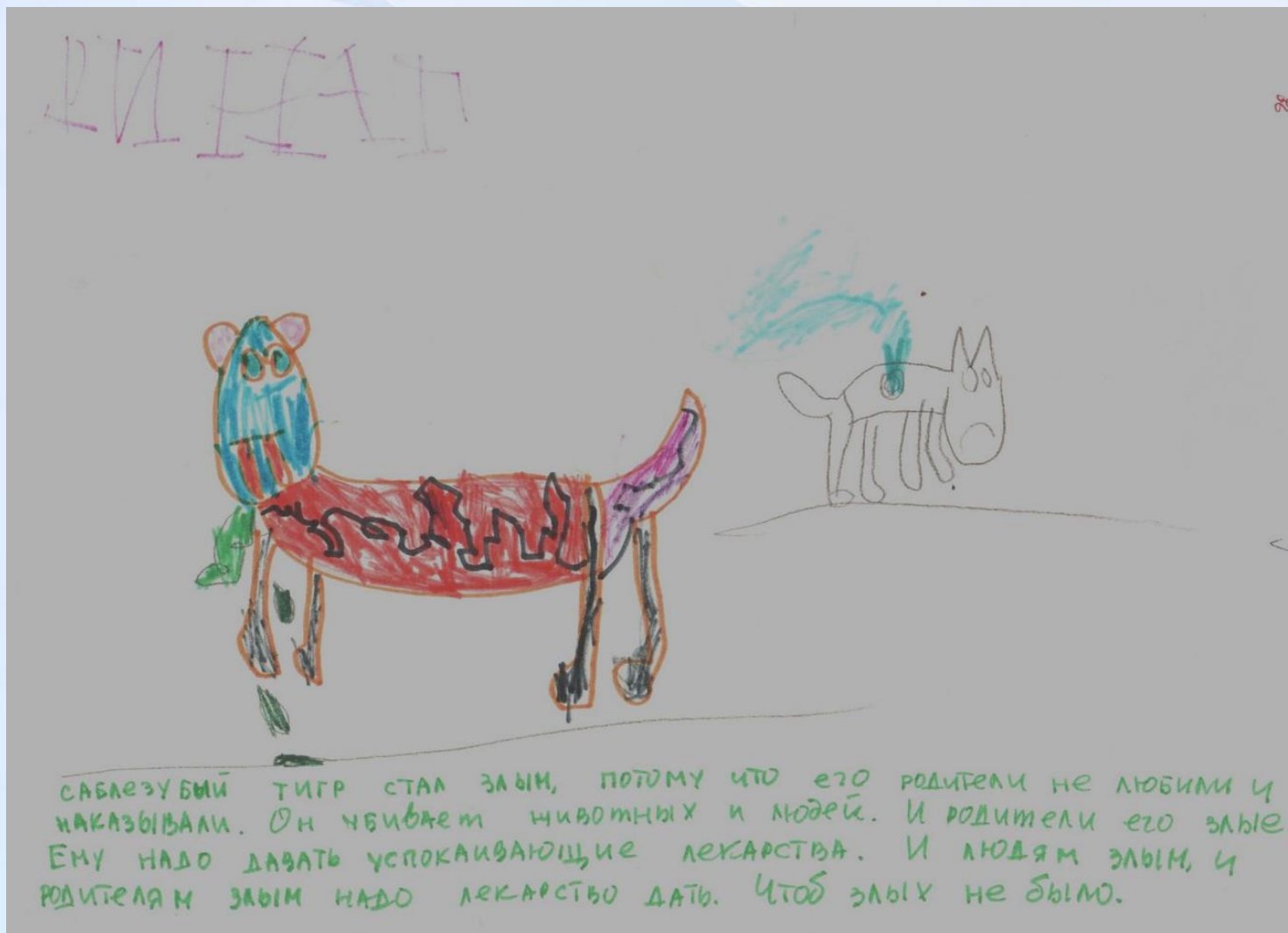


Дети о злости



БАБА-ЯГА ЗЛАЯ. ЭТО У НЕЕ ПОДРУГИ БЫЛИ ЗЛЮЧИЕ И ЕЕ НАУЧИЛИ. ОНА У ВСЕХ ОТНИМАЛА ЯГОДЫ, ИГРУШКИ, БИЛА ВСЕХ. ЕЙ МОЖНО ПОМОЧЬ: ПРЕВРАТИТЬ ЕЁ В ДОБРУЮ. ПРОСТО НАДО СКАЗАТЬ: ТЫ ДОБРАЯ, Я ЭТАКО, ДАВАЙ С ТОБОЙ ДРУЖИТЬ...

Дети о злости



Дети о злости



Мама и папа отправят меня в зоопарк, потому что мне нечем заняться, я не чищу зубы, я невозможный, как злое животное, и я мешаю им жить

3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию

- Развитие эмпатии у ребёнка:
- Игры по ролям от имени любимых персонажей книг, мультфильмов с её последующим обсуждением в конце занятия
- Чтение книг и разбор чувств героев, их поступков , представление себя на месте героя (как бы поступил ты, что бы мог посоветовать?).
- Групповые игры «Учимся общаться»
- Театральные представления (что чувствовал герой, когда..?)
- Сказкотерапия



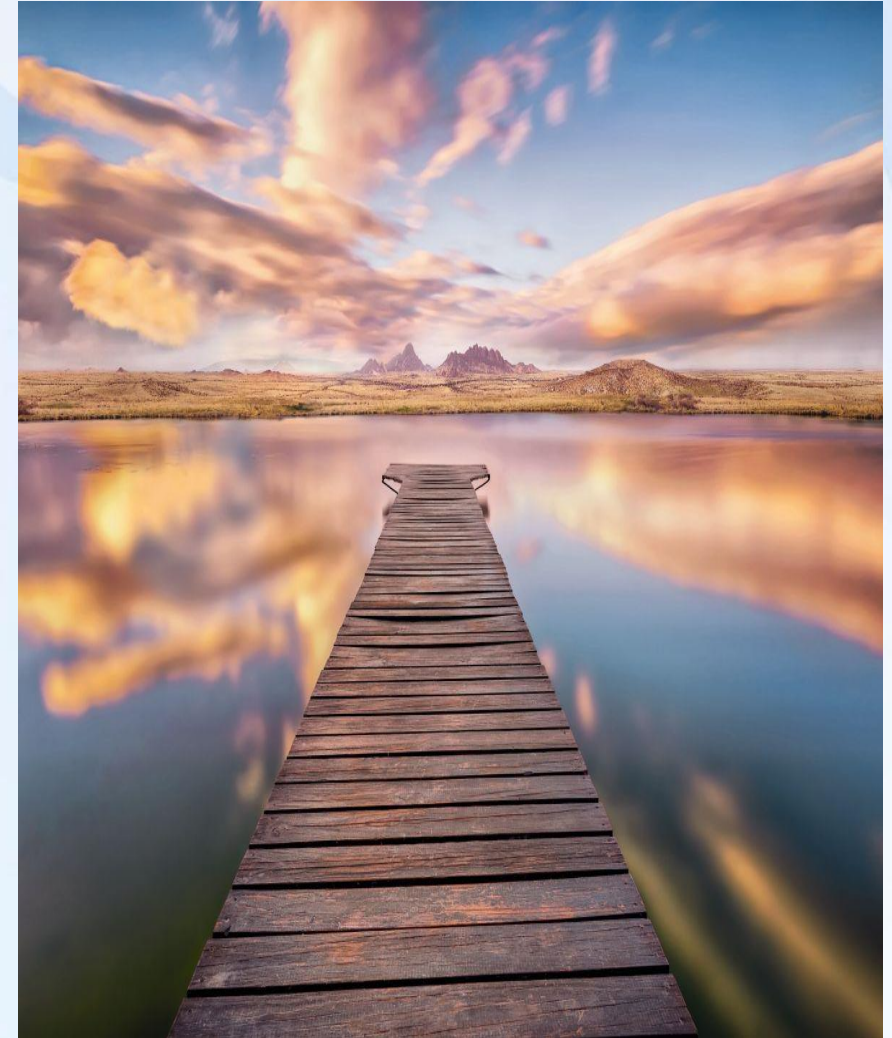
Шесть рецептов избавления от гнева для взрослых

- Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.
- Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.
- Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии
- В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.
- Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.
- К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.



Шпаргалка для взрослых или правила работы с агрессивными детьми

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
Установить чёткий запрет на агрессивное поведение.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
4. Наказания не должны унижать ребенка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии.
9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Учить брать ответственность на себя.



Правило 5 П:

1. П – ПОНИМАНИЕ
2. П – ПРИНЯТИЕ
3. П – ПОМОЩЬ РЕБЁНКУ, БЕЗ
КОТОРОЙ ОН НЕ ОБОЙДЁТСЯ
4. П – ПРАВО НА ОШИБКУ
5. П – ПРИМЕР



Открытое письмо агрессивных детей взрослым людям.

Мы хотим!

1. Чтобы нам не делали постоянно замечаний.
2. Знать, почему вам можно кричать, а нам – нет.
3. Делать то, что хочется нам, а не вам.
4. Чтобы вы нас научили «правильно» сердиться.
5. Но больше всего мы хотим, чтобы вы нас любили!



Человек обладает способностью любить, и, если он не может найти применение этой способности, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется как средством от собственной душевной боли.

Эрих Фромм

