

Тренинг эффективного взаимодействия с агрессивными детьми для педагогов и родителей ДОУ

Проводит педагог-психолог Ковба В. В.

Место проведения: музыкальный зал

- Приветствие
- Выбор формы обращения (ты, вы, имя, имя-отчество).
- Основные правила проведения тренинга (тренер знакомит родителей и педагогов с правилами: активность, постоянство участия в работе, закрытость группы, откровенность, правило «стоп» (если человек не хочет принимать участие в данный момент)).
- Знакомство. Упражнение «Продолжи предложение»:

Меня зовут...

Больше всего мне нравится...

Мне бы хотелось...

- Написание бейджа с именем (участники пишут свои имена на бейджах и прикрепляют их к одежде).
- Игра «Традиции» (цель игры — сформировать оптимистическое настроение у всех участников группы, создать доверительную атмосферу).

Инструкция: «В нашем городе есть традиция: все жители города в полдень собираются на старой площади и гуляют там. Если жители слышат один хлопок в ладоши, то здороваются друг с другом за руку и говорят свое имя, два хлопка — обнимают друг друга за плечи и прогуливаются вместе. Если звенит колокольчик, — кивают друг другу и говорят приветственные слова».

Игра проводится под спокойную музыку.

1. Мини-лекция «Что такое агрессивность?» Агрессия — это действие, агрессивность — готовность к совершению таких действий. Агрессия, как правило, не возникает неожиданно. Она может появиться в результате различных межличностных взаимодействий, провокаций. Причем и вербальная, и невербальная провокация могут в ответ вызвать физические действия (нападение, насилие и т. д.).

Э. Фромм считает, что существует два вида агрессии — «доброкачественная» и «злокачественная». Первая проявляется в момент опасности и носит оборонительный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма агрессии. «Злокачественная» агрессия представляет собой жесткость и деструктивность и бывает спонтанной и связанной со структурой личности.

Виды агрессии (по А. Бассу и А. Дарки), которые можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с раннего детства:

- Физическая агрессия (физические действия против кого-либо)
- Косвенная агрессия
- Раздражение (вспыльчивость, грубость)
- Негативизм (оппозиционная манера поведения)
- Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т. д.)

- Направленная (сплетни, злобные шутки)
- Ненаправленная (крики в толпе, топание и т. д.)

Существует непосредственная связь между проявлениями детской агрессии и стилями воспитания в семье. Если ребенка строго наказывать за любое проявление агрессивности, то он научится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любой другой ситуации. Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности. Дети часто используют агрессию и непослушание, чтобы привлечь к себе внимание взрослых. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцируют ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых он может влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего.

2. Упражнение «Портрет агрессивного ребенка». Группа делится на 2—3 подгруппы. Каждой выдается карточка (см. Приложение 1). Участники подгрупп совместно выбирают черты, которые свойственны агрессивному ребенку, после чего проводится общее обсуждение.

Заполняют анкеты «Признаки агрессивности», «Критерии выявления агрессивного ребенка» (см. Приложение 2).

3. Мини-лекция «Как помочь агрессивному ребенку?»

Коррекционную работу можно проводить в четырех направлениях:

- I. Обучение детей способам выражения гнева в приемлемой форме.
- II. Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.
- III. Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.
- IV. Формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям и т. д.

Содержание работы по данным направлениям:

I. Следует помнить, что существует четыре основных способа выражения гнева:

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.
2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным. Человеку необходимо выплеснуть гнев из себя, но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернется» под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева получило название переноса.
3. Сдерживать свой гнев, «загоняя» его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса
4. Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

При обучении агрессивных детей конструктивным способам выражения гнева используется два приема:

- учить детей прямо заявлять о своих чувствах;
- выражать гнев в косвенной форме, с помощью игровых приемов.

II. Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому для данной категории детей полезны любые релаксационные упражнения. Например, в карман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак «Стоп». Как только агрессивного ребенка начнут одолевать незваные мысли и желания, он может достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести: «Стоп». Для того чтобы данный прием начал работать, необходима многодневная тренировка.

III. Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств. Задача взрослого — научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. Это можно сделать с помощью ролевой игры.

IV. Эмпатия — это способность сопереживать другим людям. Считается, что развивать эмпатию и формировать другие качества личности можно во время совместного чтения взрослого и ребенка. Обсуждая прочитанное, взрослый поощряет выражение ребенком своих чувств. Кроме этого, очень полезно сочинять с ребенком сказки, истории. В процессе чтения желательно, чтобы родители беседовали с детьми о чувствах и эмоциях, которые будят в них те или иные действия героев.

Как контролировать агрессию?

В арсенале взрослого есть следующие основные способы контроля поведения ребенка — позитивные, негативные и нейтральные.

- *Позитивные способы* — просьбы, мягкое физическое манипулирование. Просьбы и дружеские обращения к ребенку не всегда бывают эффективными при взаимодействии с ним. Например, нет смысла уговаривать ребенка не трогать утюг в тот момент, когда его рука уже почти коснулась горячей поверхности. В этой ситуации родители, скорее всего, отведут малыша от интересующего его объекта, а потом объяснят, почему они так сделали. Это и будет примером *мягкого физического манипулирования*. При общении с маленькими детьми этот способ является наиболее эффективным.
- *Негативные способы* — наказания, приказы. *Приказы и наказания* могут вызывать либо гнев ребенка, либо постоянное подавление этого гнева. Поэтому наказывать следует только в крайнем случае. Если гнев ребенка будет постоянно подавляться (поскольку ребенок не всегда посмеет противостоять сильному взрослому), то он может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения. Ребенок может начать действовать исподтишка, специально делать что-то «назло», например, подчеркнуто медленно выполнять указания родителей, даже если вся семья опаздывает в это время в гости, в театр, и т. д.
- *Нейтральные способы* — модификация поведения.

Техника *модификации поведения* очень проста: за хорошее поведение ребенок получает поощрение, за плохое — наказание или лишение привилегий. Однако этот метод не стоит использовать слишком часто, иначе родители устанут от назойливых вопросов своего ребенка: «А что мне за это будет?».

Шесть рецептов избавления от гнева

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

Пути выполнения

Проводите вместе как можно больше времени. Слушайте своего ребенка. Делитесь с ним своим опытом. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое внимание каждому из них в отдельности. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.

Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или: «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

Примите теплую ванну, душ. Позвоните друзьям. Просто расслабьтесь, лежа на диване. Выпейте чаю. Послушайте любимую музыку.

Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

Изучайте силы и возможности вашего ребенка. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все загодя. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки, и т. д.

4. Игровое упражнение «Шла Саша по шоссе». Упражнение проводится в два этапа. Каждый из участников получает карточку с любой скороговоркой.

Имитируя ситуацию раздражения, участники ходят по комнате и бормочут себе под нос скороговорку. На втором этапе участники ходят по комнате, останавливаются друг перед другом и трижды сердито выкрикивают текст своей скороговорки. Во время

обсуждения участники отвечают на вопрос тренера: «Что вы чувствовали после проведения первого и второго этапов игры?»

5. Игра «Обзывалки». Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами начиная со слов: «А ты...» Это могут быть названия деревьев, фруктов, цветов... В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное.

6. Упражнение «Работа с гневом». Группа делится на 2—3 подгруппы, каждой из которых выдается список выражения гнева (см. Приложение 3). Подгруппы в результате обсуждения выбирают наиболее приемлемые способы общения с детьми. В процессе общего обсуждения список дополняется и уточняется.

7. Обратная связь. Каждый участник, по кругу передавая мяч, отвечает на вопросы: Чем полезна для вас данная встреча? Какие конфетные приемы вы будете использовать?

8. Упражнение «Пожелания». Участники стоят по кругу и, передавая друг другу зажженную свечу, заканчивают предложения: «Я желаю себе...», «Я желаю тебе...».

Выделите характерные особенности агрессивного ребенка
(материал для тренинга)

- Слишком говорлив.
- Отказывается от коллективной игры.
- Чрезмерно подвижен.
- Имеет высокие требования к себе.
- Не понимает чувств и переживаний других людей.
- Ощущает себя отверженным.
- Имеет низкую самооценку.
- Часто ругается со взрослыми.
- Создает конфликтные ситуации.
- Отстает в развитии речи.
- Чрезмерно подозрителен.
- Вертится на месте.
- Постоянно контролирует свое поведение.
- Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий.
- Сваливает вину на других.
 - Беспокоен в движениях.
 - Часто спорит со взрослыми.
 - Суетлив.
 - Любит заниматься головоломками, мозаиками.
 - Часто теряет контроль над собой.
 - Отказывается выполнять просьбы.
 - Импульсивен.
 - Часто дерется.
 - Имеет отсутствующий взгляд.
- Часто предчувствует плохое.
- Самокритичен.
- Не может адекватно оценить свое поведение.
- Имеет мускульное напряжение.
- Опасается вступать в новую деятельность.
- Часто специально раздражает взрослых.
- Задает много вопросов, но редко дожидается ответов.
- Робко здоровается.
- Мало и беспокойно спит.
- Толкает, ломает, рушит все кругом.
- Чувствует себя беспомощным.

Анкета «Признаки агрессивности»

Ребенок	Да	Нет
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 безо 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 вспыскивает 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 виноватых		
16. Легко ссорится, вступает в драку		
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.		
18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.		
19. не считается со сверстниками, не уступает, не делится.		
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.		

Если у вас получилось 15—20 положительных ответов, то ваш ребенок с высокой степенью агрессивности, если 7—14 — со средней степенью, если 1—6 — с низкой степенью агрессивности.

Приложение 3

Признаки импульсивности (анкета)

Импульсивный ребенок:

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводит из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствуется, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может наругать родителей воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требуя к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.

18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2 – 3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15 – 20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7 – 14 – средней, 1 – 6 баллов — низкой.