

Как помочь агрессивному ребенку

Как вы думаете, почему дети дерутся, кусаются и толкаются, а иногда в ответ на какое-либо, даже доброжелательное, обращение «взрываются» и бушуют?

Причин такого поведения может быть много. Но часто дети поступают именно так потому, что не знают, как поступить иначе. К сожалению, их поведенческий репертуар довольно скучен, и если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием откликнутся на предложение, и наше общение с ними станет более эффективным и приятным для обеих сторон.

Этот совет (предоставление выбора способа взаимодействия) особенно актуален, когда речь идет об агрессивных детях. Работа воспитателей и учителей с данной категорией детей должна проводиться в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

Работа с гневом

Что такое гнев? Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. К сожалению, в нашей культуре принято считать, что проявление гнева — недостойная реакция. Уже в детском возрасте нам внушают эту мысль взрослые — родители, бабушки, дедушки, педагоги. Однако не рекомендуется каждый раз сдерживать эту эмоцию, поскольку таким образом мы можем стать своеобразной «копилкой гнева». Кроме того, загнав гнев внутрь, человек скорее всего рано или поздно все же почувствует необходимость выплеснуть его. Но уже не на того, кто вызвал это чувство, а на «подвернувшегося под руку» или на того, кто слабее и не сможет дать отпор. Даже если мы очень постараемся и не поддадимся соблазнительному способу «извержения» гнева, наша «копилка», пополняясь день ото дня новыми негативными эмоциями, в один прекрасный день все же может «лопнуть». Причем не обязательно это завершится истерикой и криками. Вырвавшиеся на свободу негативные чувства могут «осесть» внутри нас, что приведет к различным соматическим проблемам: головным болям, желудочным и сердечно-сосудистым заболеваниям. Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться. Конечно, это не означает, что всем дозволено драться и кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами.

Поскольку чувство гнева чаще всего возникает в результате ограничения свободы, то в момент наивысшего «накала страстей» необходимо разрешить ребенку сделать что-то,

что, может быть, обычно и не приветствуется нами. Причем тут многое зависит от того, в какой форме — верbalной или физической выражает ребенок свой гнев.

Например, в ситуации, когда ребенок рассердился на сверстника и обзывает его, можно вместе с ним нарисовать обидчика, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется «оскорбленному». Также можно позволить ему подписать рисунок так, как он хочет. Безусловно, подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника.

Правда, в нашем обществе не приветствуется такое «вольное» общение, тем более употребление бранных слов и выражений детьми в присутствии взрослых. Но, как показывает практика, не высказав всего, что накопилось в душе и на языке, ребенок не успокоится. Скорее всего он будет выкрикивать оскорблений в лицо своему «врагу», провоцируя его на ответную брань и привлекая все новых и новых «зрителей». В результате конфликт двоих детей перерастет в общегрупповой или даже в жестокую драку.

Возможно, не удовлетворенный сложившейся ситуацией ребенок, который боится по тем или иным причинам вступать в открытое противодействие, но тем не менее жаждет мести, выберет и другой путь: будет подговаривать сверстников, чтобы те не играли с обидчиком. Такое поведение работает, как мина замедленного действия. Неизбежно разгорится групповой конфликт, только он будет дольше «зреть» и охватит большее количество участников.

Еще один способ помочь детям легально выразить вербальную агрессию — поиграть с ними в игру «Обзвалки». Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплыснуть с разрешения педагога негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

Помочь детям доступным способом выразить гнев, а педагогу — беспрепятственно провести занятие может так называемый «Мешочек для криков» (в других случаях — «Стаканчик для криков», «Волшебная труба “Крик”» и др.). Перед началом урока каждый желающий ребенок может подойти к «Мешочку для криков» и как можно громче покричать в него. Таким образом он «избавляется» от своего крика на время занятия. После занятия дети могут «забрать» свой крик обратно. Обычно в конце урока дети с шутками и смехом оставляют содержимое «Мешочка» учителю на память.

В арсенале каждого педагога, безусловно, есть множество способов работы с вербальными проявлениями гнева. Мы привели лишь те, которые оказались эффективными в нашей практике. Однако далеко не всегда дети ограничиваются вербальной (словесной) реакцией на события. Очень часто импульсивные дети сначала пускают в ход кулаки, а уж потом придумывают обидные слова. В таких случаях нам также следует научить детей справляться со своей физической агрессией.

Учитель, видя, что дети «распетушились» и уже готовы вступить в «бой», может мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, спортивные соревнования по бегу,

прыжкам, метанию мячей. Причем обидчики могут быть включены в одну команду или находиться в командах-соперницах. Это зависит от ситуации и от глубины конфликта. По завершении соревнований лучше всего провести групповое обсуждение, во время которого каждый ребенок сможет выразить чувства, сопутствующие ему при выполнении задания.

Понятно, что в классе во время урока ребенок не может пинать консервную банку, если его толкнул сосед по парте. Но каждый ученик может завести, например, «Листок гнева». Обычно он представляет собой форматный лист, на котором изображено какое-либо смешное чудовище с огромным хоботом, длинными ушами или восемью ногами (на усмотрение автора). Хозяин листа в момент наибольшего эмоционального напряжения может смять, разорвать его. Этот вариант подойдет в том случае, если приступ гнева охватил ребенка во время урока.

Мы рассмотрели первое направление в работе с агрессивными детьми, которое условно можно назвать «работа с гневом». Хотелось бы отметить, что гнев не обязательно приводит к агрессии, но чем чаще ребенок или взрослый испытывает чувство гнева, тем выше вероятность проявления различных форм агрессивного поведения.

Обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций

Следующим очень ответственным и не менее важным направлением является обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций. Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном: это все вокруг агрессивны. К сожалению, такие дети не всегда могут адекватно оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих.

Как уже отмечалось выше, эмоциональный мир агрессивных детей очень скучен. Они с трудом могут назвать всего лишь несколько основных эмоциональных состояний, а о существовании других (или их оттенков) они даже не предполагают. Нетрудно догадаться, что в этом случае детям сложно распознать свои и чужие эмоции.

Нужно научить ребенка понимать свое эмоциональное состояние и развить потребность говорить о нем можно с помощью рисования. Детей можно попросить сделать рисунки на темы: «Когда я сержуся», «Когда я радуюсь», «Когда я счастлив» и т.д. С этой целью разместите на мольберте (или просто на большом листе на стене) заранее нарисованные фигурки людей, изображенных в различных ситуациях, но без прорисованных лиц. Тогда ребенок сможет при желании подойти и завершить рисунок.

Для того чтобы дети могли верно оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и прежде всего — ощущение своего тела. Сначала можно потренироваться перед зеркалом: пусть ребенок скажет, какое настроение у него в данный момент и что он чувствует. Дети очень чутко воспринимают сигналы своего тела и с легкостью описывают их. Например, если ребенок злится, он чаще всего определяет свое состояние так: «Сердце колотится, в животе

щекотно, в горле кричать хочется, в пальцах на руках как будто иголки колют, щекам горячо, ладошки чешутся и т.д.».

Мы можем научить детей точно оценивать эмоциональное состояние и, значит, вовремя реагировать на сигналы, которые подает нам тело. Таким образом, ребенок, если он верно «расшифрует» послание своего тела, сам сможет понять: «Мое состояние близко к критическому. Жди бури». А если ребенок к тому же знает несколько приемлемых способов выплескивания гнева, он может успеть принять правильное решение, тем самым предотвратив конфликт.

Конечно, обучение ребенка распознаванию своего эмоционального состояния и управлению им будет успешным лишь в том случае, если она будет проводиться систематически, изо дня в день, в течение довольно длительного времени.

Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии. Эмпатия — это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессивных же детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо. Считается, что если агрессор сможет посочувствовать «жертве», его агрессия в следующий раз будет слабее. Поэтому так важна работа педагога по развитию у ребенка чувства эмпатии.

Одной из форм такой работы может стать ролевая игра, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны. Например, если в группе произошла ссора или драка, можно в кругу разобрать эту ситуацию. Можно дать детям возможность самим выбрать, на чью позицию им хотелось бы встать и чьи интересы защищать. Какую бы конкретную форму проведения ролевой игры вы ни выбрали, важно, что в конечном итоге дети приобретут умение вставать на позицию другого человека, распознавать его чувства и переживания, научатся тому, как вести себя в сложных жизненных ситуациях. Общее обсуждение проблемы будет способствовать сплочению детского коллектива и установлению благоприятного психологического климата в группе.

Во время подобных обсуждений можно разыгрывать и другие ситуации, которые чаще всего вызывают конфликты в коллективе: как реагировать, если товарищ не отдает нужную тебе вещь, что делать, если тебя дразнят, как поступить, если тебя толкнули и ты упал, и др. Целенаправленная и терпеливая работа в этом направлении поможет ребенку с большим пониманием относиться к чувствам и поступкам других и научиться самому адекватно относиться к происходящему.

Подобные беседы помогут детям осознать, как важно побывать на месте соперника или обидчика, чтобы понять, почему он поступил именно так, а не иначе. Научившись сопереживать окружающим людям, агрессивный ребенок сможет избавиться от подозрительности и мнительности, которые доставляют так много неприятностей и

самому «агрессору», и тем, кто находится с ним рядом. А как следствие — научится брать на себя ответственность за совершенные им действия, а не сваливать вину на других.

Правда, взрослым, работающим с агрессивным ребенком, тоже не помешает избавиться от привычки обвинять его во всех смертных грехах. Например, если ребенок швыряет в гневе сумку, можно, конечно, сказать ему: «Ты — негодник! От тебя одни проблемы. Ты всегда мешаешь всем детям!» Но вряд ли такое заявление снизит эмоциональное напряжение «негодника». Наоборот, ребенок, который и так уверен, что он никому не нужен и весь мир настроен против него, обозлится еще больше. В таком случае гораздо полезнее сказать ребенку о своих чувствах, используя при этом местоимение «я», а не «ты». Например, вместо «Ты почему не убрал вещи?» можно сказать: «Я расстраиваюсь, когда вещи разбросаны».

Таким образом, вы ни в чем не обвиняете ребенка, не угрожаете ему, даже не даете оценки его поведению. Вы говорите о себе, о своих ощущениях. Как правило, такая реакция взрослого сначала шокирует ребенка, ожидающего града упреков в свой адрес, а затем вызывает у него чувство доверия. Появляется возможность для конструктивного диалога.

Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с агрессивными детьми

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
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 фruстрирующего 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.

Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения ребенка. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими — вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью.

Терпения вам и удачи, дорогие педагоги!

Список литературы

1. Александров Н. А. Нравственность, агрессия, справедливость.// Вопросы психологии. 1992.- № 2.
2. Горошкин А. Л. Подросток, характер, проблемы акцентуации характера.// Воспитание школьников. – 1994. - № 2.
3. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия их коррекции. М.: М. П. – С. И. «Флинт», 1998.
- 4.Лютова Е.К., Монина Г.К. Шпаргалка для взрослых//Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: изд-во ЦСПА «Генезис», 2000.
5. Можгинский Ю.Б. Агрессивность детей и подростков. Распознание, лечение, профилактика. – М.: «Когито-Центр», 2008.-181с.
- 6.Психология. Разработки занятий с детьми. / Сост. М.М.Миронова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2005. – 112 с.
- 7.Журнал «Школьный психолог» №15,2006 статья «Давно хочу тебе сказать...» Колчакова С.

