

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

ЧАСТЬ I. Рабочая тетрадь	3
Агрессивность? Или отчаяние?.....	4
Задание 1. Виды агрессии.....	5
Задание 2. Особенности поведения и развития детей.....	6
Задание 3. Особенности проявления агрессии на разных возрастных этапах детства и подростничества.....	8
Задание 4. В. Квинн. Способы выражения гнева.....	10
Задание 5. Список «Способы выражения гнева».....	11
Задание 6. Шесть рецептов избавления от гнева.....	13
Задание 7. Мои собственные рецепты управления гневом.....	15
ЧАСТЬ II. ИНФОРМАЦИОННАЯ	16
Осторожно, агрессия!.....	17
Причины агрессивности детей и подростков.....	19
Как помочь агрессивным детям и подросткам.....	21
ЧАСТЬ III. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАБОТЫ ПЕДАГОГА.....	24
Стихи, рассказы, притчи.....	25
Игры для детей и родителей.....	30
ЭТО ВАЖНО ДЛЯ МЕНЯ.....	34

*Галина Монина*



## ЛЕКАРСТВО ОТ ЗЛОСТИ, ИЛИ

## КАК ПОМОЧЬ АГРЕССИВНОМУ РЕБЕНКУ



При составлении матрицлов использованы книги Лютовой – Робертс Е.К.,

Мониной Г.Б.

«Тренинг эфективного взаимодействия с детьми», «Шпаргалка для

взрослых»,

«Тренинг общения с ребенком. Период раннего детства»

### **Литература, использованная нами:**

- Божович Д.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / под ред. Д. И. Фельдштейна. М.; Воронеж. 1995.
- Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб., 1997.
- Вентер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. М., 2001.
- Квинн В. Прикладная психология. СПб, 2000
- Клюева, Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль, 1997
- Лешли Д. Работать с маленькими детьми. М., 1991.
- Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг общения с ребенком. Период раннего детства. СПб., 2009.
- Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эфективного взаимодействия с детьми. СПб., 2003.
- Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых. СПб., 2003.
- Раншбург Й. И Пошпер.П. Секреты личности. М., 1983
- Рван А. А. Психология изучения личности. СПб., 1999.
- Смирнова Е. О. Особенности общения с дошкольниками. М., 2000.
- Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 1994.
- Фурманов И. А. Психология детей с нарушениями поведения. М., 2004.
- Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. М., 1981.
- Faurel A., Nettick E., Shagr P., Anger Management, 1988, London

**ЭТО ВАЖНО ДЛЯ МЕНЯ!!!**

**ЧАСТЬ I. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**





## **Агрессивность? Или отчаяние ребенка?**

Пизелла Эберлейн считает, что за агрессивностью часто прячется отчаяние ребенка, который ищет понимания и любви, причем уровень агрессивности только возрастает при дисциплинарных высказываниях взрослых. И один из путей коррекции агрессивности — через обретение чувства доверия и защищенности, которое даст ребенку ощущение свободы и принятия.

Альфред Адлер более ста лет назад отмечал, что родители зачастую совершают «ошибки» воспитания не по причине плохого отношения к детям, а из-за недостатка знания психологических закономерностей развития детей и подростков. Поэтому иногда лишь информирование взрослых членов семьи об особенностях развития и поведения детей разных возрастных категорий, детей с особенностями развития и поведения помогает восстановить гармоничные отношения между членами семьи и вернуть радость взаимного общения.

В некоторых отдельных случаях ребенку требуются специальные занятия со специалистом — педагогом, психологом, дефектологом, направленные на его адаптацию к существующим условиям с его «инкассью». Иногда наиболее эффективной становится семейная терапия, предполагающая участие всех заинтересованных членов семьи.

Однако во всех случаях знание механизмов проявления тех или иных особенностей ребенка, причин возникновения нежелательных симптомов необходимо взрослым, которые хотят ему помочь.

## **Упражнение «ЧЕРЕПАХИ»**

*Цель:* расслабление мышц плеч и затылка.

*Содержание:* взрослый показывает детям картинку, на которой нарисована черепаха и спрашивает, что она делает в момент опасности. Как правило, дети отвечают, что черепаха прячет голову и лапы в панцирь до тех пор, пока опасность не минует. Затем взрослый предлагает им поиграть.

Дети ложатся на ковер, а взрослый под спокойную музыку говорит: «Все вы — маленькие черепахи. Вы лежите на травке, под лучами ласкового солнышка. Вам очень хорошо и спокойно. Вдруг вы слышите, что едет грузовик (музыка обрывается)... Поднимите плечи, прижмите руки и ноги к телу, согнув их при этом. Наклоните голову так, чтобы подбородок упирался в грудь (взрослый сначала показывает движения сам, потом помогает каждому ребенку освоить его).

Ура! Опасность — позади: грузовик уехал! Теперь опять вам спокойно и легко. Медленно вытягивайте шею, опускайте плечи. Покрутите головой в разные стороны: правда ли, что все вокруг стало безопасным?». Некоторое время дети лежат в расслабленном состоянии. Взрослый подходит к тем, кому трудно выпонять упражнение, подлаживает их ручки, ножки.

Через несколько секунд (минут) музыка вновь обрывается, взрослый хлопает в ладоши (звонит в колокольчик) и говорит: «Внимание! Опасность. В небе — самолет...»

Как правило, дети просят повторять это упражнение несколько раз подряд.



**Игра «УЛИТКА» (Лютова Е.К., Монина Г.Б., 2005)**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности детей.

**Содержание** Взрослый показывает детям картинку с изображением улитки и лягушки, объясняет им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности.

Затем взрослый встает во главе строя детей, а дети пристраиваются за ним «паровозиком» — каждый последующий обнимает за талию предыдущего.

Взрослый говорит, что теперь они все вместе — большая улитка.

По команде взрослого «Лягушка» улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится.

По команде «Лягушка усакала» дети, не расцепляя рук, прохаживаются по комнате и хором говорят:

*Вновь гулять улитка хочет, Радеется и хохочет.*

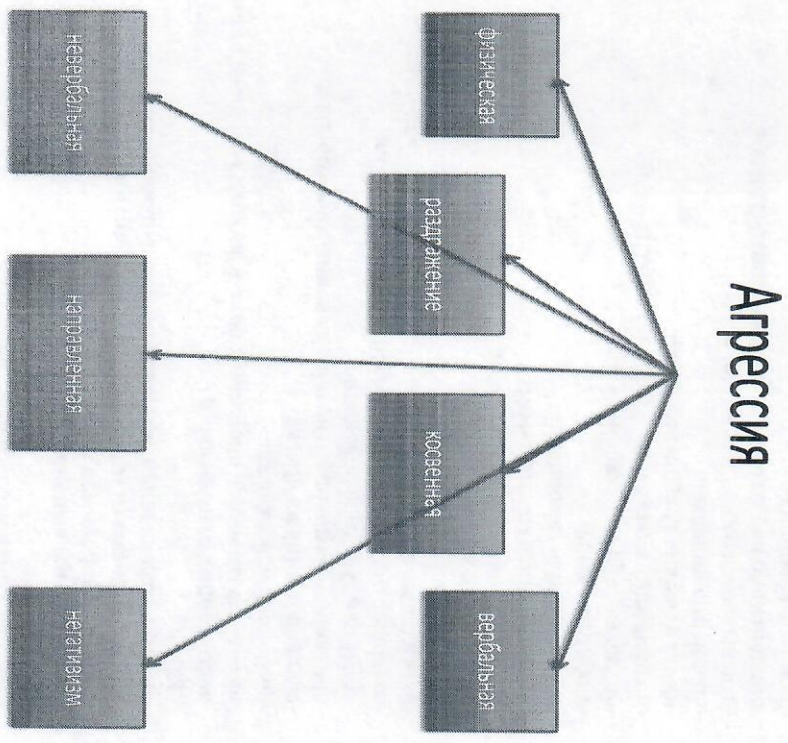
Игра повторяется до тех пор, пока не перестанет доставлять детям удовольствие.

**Игра «ПРАЗДНИЧНЫЕ СВЕЧИ» (Лютова Е.К., Монина Г.Б., 2005)**

**Цель:** расслабление мышц лица, регулирование дыхания, улучшение настроения

**Содержание:** взрослый беседует с малышами о том, как проходит их день рождения, о праздничном торте (пирог) со свечами. Затем он просит детей поднять высоко вверх столько пальчиков, сколько им лет (как правило, с этой задачей справляются даже совсем маленькие дети) и говорит: «Представьте, что сегодня — день вашего рождения, а ваши пальчики — праздничные свечи. Задуйте их. Дуйте очень сильно!»

**ЗАДАНИЕ 1. Выделите виды агрессии, наиболее характерные для детей разного возраста (по Басс и А. Дарки)**





**ЗАДАНИЕ 2. Прочитайте, пожалуйста, список «ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ» и отметьте те из них, которые, на ваш взгляд, наиболее характерны для агрессивного ребенка:**

### РЕБЕНОК

- излишне говорлив
- продуктивно работает по операционным картам
- отказывается от коллективной игры
- чрезмерно подвижен
- имеет высокие требования к себе
- не понимает чувств и переживаний других людей
- ощущает себя отверженным
- любит ритуалы
- имеет низкую самооценку
- часто ругается со взрослыми
- создает конфликтные ситуации
- отстает в развитии
- чрезмерно подозрителен
- вертится на месте
- совершает стереотипные механические движения
- контролирует свое поведение
- чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий
- сваливает вину на других
- беспокоен в движениях
- имеет соматические проблемы: боли в животе, головные боли
- часто спорит со взрослыми
- суеглив
- кажется отрешенным, безразличным к окружающему
- любит заниматься головоломками, мозаиками
- теряет контроль над собой
- отказывается выполнять просьбы
- импульсивен
- плохо ориентируется в пространстве
- часто дерется
- имеет отсутствующий взгляд

### Упражнение «Книг Конг».

*Цель:* обучение навыкам саморегуляции.

*Содержание:* Участники сидят на стульях, положение их рук напоминает ромбичную обезьяну: они согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза полузакрыты. Дыхание спокойное и равномерное.

*Фаза напряжения.* Ведущий: «Сожмите пальцы рук в кулак, напрягаем мышцы рук – кулаки, предплечья, плечи. Сжимаем кулаки так сильно, что мышцы рук начинают дрожать. Дышим спокойно и равномерно. Напрягаем мышцы до боли».

*Фаза расслабления.* Ведущий: «Расслабили мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленный вдох, выдох. Руки тяжелые и теплые. Медленно открываем глаза».

*Рекомендации тренеру:* если у кого-то их участников длинные ноги, то им лучше мысленно сжать какой-нибудь предмет – кусок дерева, камень.

*Обсуждение:* участники делятся своими ощущениями после проведения упражнений, рассуждают о возможности их применения на практике: при работе с уставшей группой, в ситуации сильного внутреннего напряжения (например, перед контрольной работой).



## 2. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

### Упражнение «Поза покая».

**Цель:** обучение приемам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

#### **Содержание:**

Ведущий предлагает участникам сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить.

Медленным, тихим голосом, с длительными паузами он обращается к детям: «Медленно дышим: вдох-выдох. Наши глаза закрыты. Вдох – сжали колени и руки, выдох – расслабимся».

Можно сопровождать выполнение упражнения стихотворением (Н.В. Клогова, Ярославль, 1997):

*Все умею танцевать,*

*Прягать, бегать, рисовать,*

*Но не все пока умею!*

*Расслабляясь, отдыхать.*

*Есть у нас игра такая –*

*Очень легкая, простая,*

*Замедляется дыхание,*

*Исчезает напряжение...*

*И становится понятно –*

*Расслабление приятно!*

-часто предчувствует «плохое»  
-самокритичен

-не может адекватно оценить свое поведение

-имеет мускульное напряжение

-увлекается коллекционированием

-имеет плохую координацию движений

-опасается вступать в новую деятельность

-часто специализно раздражает взрослых

-задает много вопросов, но редко дожидается ответов

-робко задорвается

-годами играет в одну и ту же игру

-мало и беспокойно спит

-говорит о себе во 2-м и 3-м лице

-толкает, ломает, крушит все кругом

-чувствует себя беспомощным

-задевает и роняет предметы

-завистлив, мстителен

-избегает прямых взглядов

-ведет себя однообразно

-раздражителен

-легко отвлекается

-часто страдает головными болями, спазмами

-винит других в своих ошибках

-стремится разозлить маму, воспитателей

-избегает общения со взрослыми

-боится потерять над собой контроль

-имеет хорошую механическую память

думает, что он не хуже других

-не хочет разлучаться с родителями

-имеет низкий уровень эмпатии

-неуклюж

-избегает общения с детьми

-часто сердится и отказывается что-либо делать



**ЗАДАНИЕ 3. Познакомьтесь с особенностями проявления агрессии на разных возрастных этапах детства и подростничества (по Фурманову И.А.)**

Название этапа	Возраст	Проявления агрессии
Младенчество	0–1 год	Импульсивные приступы упрямства, крик, кусание. Это выражение неудовольствия. Условно агрессивное поведение (нет намерения причинить ущерб)
Раннее детство	1–3 года	Конфликт между «обладать» и «отдавать», возрастает число физических насильий. Характерна реакция нападения. В 1,5–2 года дети отдают игрушки не добровольно, а уступая авторитету взрослого, включают собственные вещи во внутренние границы «Я». К 3-м годам ребенок постепенно научается контролировать свои агрессивные импульсы, выражать их в приемлемой форме. Нетерпение родителей к любым проявлениям открытой агрессии ведет формированию символической агрессивности

**ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. меньше ругать, больше хвалить
2. меньше наказывать, больше любить
3. меньше требований, больше последовательности
4. меньше жалоб, больше жизнелюбия
5. меньше угроз, больше радости

**ФРАНСУАЗА ДОЛЬТО**

**Взрослые хотят понимать детей и выстраивать, а стоило бы их слушать.**

Воспитание требует от нас многого: дети не растут сами по себе, им необходима еда, одежда, игрушки... Но самое главное, необходимое для них - человеческое тепло и родительская любовь!

**ХАНСХАЙНЦ РАЙНПРЕХТ (Воспитание без огорчений)**

Все детское восприятие мира колеблется между чувством защищенности и чувством покинутости, между чувством безопасности и чувством страха, между тем, что ему предлагают родители и тем, что он сам ищет.

Онушение безопасности ведет к самым далекоидущим последствиям. Там, где родителям удается вопреки всем несчастьям окружающего мира обеспечить ребенку защищенность, он и в мире разочарований сможет проявить себя как счастливый человек



## ИГОРЬ ГУБЕРМАН

Если крепнет в нашей стае

климат страха и агрессии,  
сразу глубина возрастает  
в гомерической прогрессии

В сердцах кому-нибудь грубя,

ужасно вероятно  
однажды выйти из себя  
и не войти обратно

Мораль – это не цени, а игра,

Где выбор – обязательней всего,  
Основа полноценности добра –  
В свободе совершения его

Очень много лиц и граждан

Брызжет по планете.  
Каждый личность, но не каждый  
Пользуется этим

		(нытье, упрямство и др.)
Дошкольный возраст	3-7 лет	Проявления агрессии связано с половой идентификацией ребенка. Смена форм агрессии: на смену простого физического нападения приходят более «социализированные» формы (оскорбления, соперничество). В 5-6 лет – игры-потасовки. Критика, вербальная, физическая агрессия со стороны родителей приводит к подражанию ребенка агрессору.
Младший школьный возраст	7-11 лет	Возрастают половозрастные различия в проявлениях агрессии. Мальчики используют прямые способы агрессивного поведения, девочки — косвенные. Агрессивность приобретает враждебную окраску
Подростки, старшеклассники	11-17 лет	В 11 лет подростки оценивают уровень своей агрессивности как очень высокий. У мальчиков — доминирование физической агрессии и негативизма, у девочек — негативизм и вербальная агрессия



**ЗАДАНИЕ 4. По мнению Вирджинии Н. Келли (2000) существует четыре основных способа выражения гнева. Отметьте те из них, которыми чаще всего пользуетесь в жизни (Дьюмова Е.К., Мошина Г.Б., 1999):**

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.  
*использую часто*  
*использую редко*  
*не использую никогда*

2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, которые представляются разгневанному неопасным. Не отреагировав сразу, человек рано или поздно может почувствовать необходимость 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.

*использую часто*  
*использую редко*  
*не использую никогда*

3. Сдерживать свой гнев, «загоняя» его внутрь. В этом случае постепенно накапливаются отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса. Кэррол Изард (К. Э. Изард, 1999) публикует клинические данные, полученные Холтом которые свидетельствуют о том, что если человек постоянно подавляет свой гнев, он более подвержен риску психосоматических расстройств. По мнению Холта, невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний, как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др.

*использую часто*  
*использую редко*  
*не использую никогда*

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.

*использую часто*  
*использую редко*  
*не использую никогда*

10

**Я ЗАРАБОТАЛ ДВОЙКУ... Агния Барто.**

Я заработал двойку  
Из-за трехзначных чисел.  
Мой папа рассердился,  
Но голос не повысил.

Уж лучше бы мой папа  
Кричал, ногами топал,  
Швырял бы вещи на пол,  
Разбил тарелку об пол.

Нет, он молчит часами...  
Ни слова не проронит,  
Как будто я не Павлик,  
А кто-то посторонний.  
Он, мне не отвечая,  
Меня не замечая,  
Молчит и за обедом,  
Молчит во время чая...

Он с безразличным видом  
Меня окинет мельком,  
Как будто я не Павлик,  
А стол или скамейка!  
А мне молчанье в тягость!  
Я с горя спать улягусь!

27



## **ВЫСЛУШАЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА! Чери Филлер**

Найдите сегодня время

И выслушайте, что пытается сказать вам ребенок.

Выслушайте его сегодня, как бы ни были заняты, или он не захочет выслушивать вас.

Узнайте о его проблемах,

Узнайте о его нуждах, празднуйте с ним его маленькие триумфы.

Хвалите его за подвиги,

Выслушивайте его болтовню,

Смешите его,

Выясняйте с ним, в чем дело,

Интересуйтесь, что будет потом,

Но каждый вечер говорите, что любите его.

И даже брани ребенка,

Не забывайте его поддерживать.

И говорите: «все в порядке!»

Завтра все будет прекрасно».

Найдите сегодня время

И выслушайте, что пытается сказать вам ребенок.

Выслушайте его сегодня, как бы ни были заняты,

И тогда он вернется, чтобы выслушать вас.

**ЗАДАНИЕ 5. Поэтикомысль, пожелуйста, со списком «Способы выражения гнева».**

**1). Выберите из списка способы выражения гнева, которые можно использовать при взаимодействии:**

- с детьми раннего возраста
- с дошкольниками
- с младшими школьниками
- с подростками
- со взрослыми

### **СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (ВЫПЕСКИВАНИЯ) ГНЕВА**

- \* ГРОМКО СПЕТЬ ЛЮБИМУЮ ПЕСНЮ
- \* ПОМЕТАТЬ ДРОТНИКИ В МИШЕНЬ
- \* ПОПРЫГАТЬ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ
- \* ИСПОЛЬЗОВАТЬ «СТАКАНЧИК ДЛЯ КРИКОВ»
- \* ПОДРАТЬСЯ С БРАТОМ ИЛИ С СЕСТРОЙ
- \* НАЛИТЬ В ВАННУ ВОДЫ, ЗАПУСТИТЬ В НЕЕ НЕСКОЛЬКО ПЛАСТИКОВЫХ ИГРУШЕК И БОМБИТЬ ИХ КАУЧУКОВЫМ МЯЧИКОМ
- \* ПУСКАТЬ МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ
- \* УСТРОИТЬ «ВОЙ» С БОКСЕРСКОЙ ГРУШЕЙ
- \* ПРОБЕЖАТЬ ПО КОРИДОРУ ШКОЛЫ, ДЕТСКОГО САДА
- \* ПОЛИТЬ ЦВЕТЫ
- \* ВЫСТРЫМ ДВИЖЕНИЕМ РУКИ СТЕРЕТЬ НАПИСАННОЕ НА ДОСКЕ
- \* ЗАРИТЬ НЕСКОЛЬКО ВОЗЛЕЙ В МЯГКОЕ БРЕВНО
- \* ИСПОЛЬЗОВАТЬ «ЛИСТОК ГНЕВА»
- \* ПРОВЕЖАТЬ НЕСКОЛЬКО КРУГОВ ВОКРУГ ДОМА
- \* ПОГОНЯТЬСЯ ЗА КОШКОЙ, СОБАКОЙ
- \* ПЕРЕЛВИНУТЬ МЕБЕЛЬ В КВАРТИРЕ
- \* ПОИГРАТЬ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, В ФУТБОЛ, ХОККЕЙ
- \* ПОКАТАТЬСЯ НА РОЛИКАХ
- \* ПОСТИРАТЬ БЕЛЬЕ, ВЫМЫТЬ ПОСУДУ
- \* УСТРОИТЬ СОРЕВНОВАНИЕ «КТО ГРОМЧЕ КРИКНЕТ, ВЫШЕ ПРЫГНЕТ, ТИШЕ СЯДЕТ И ДР.»
- \* СТУЧАТЬ ПО ПАРТЕ КАРАНДАШОМ
- \* СЛОМАТЬ НЕСКОЛЬКО ИГРУШЕК
- \* НАРИСОВАТЬ ОВИДЧИКА И ПОРВАТЬ РИСУНОК
- \* ПОМЕСИТЬ ГЛИНУ ИЛИ ТЕСТО
- \* СЛЕПИТЬ ИЗ ПЛАСТИЛИНА ФИГУРКУ ОВИДЧИКА И СЛОМАТЬ ЕЕ
- \* НАРИСОВАТЬ СВОЙ ГНЕВ КРАСКАМИ
- \* РАЗОРВАТЬ ГАЗЕТУ НА МЕЛКИЕ КУСОЧКИ
- \* ПРИНЯТЬ ВАННУ
- \* БИТЬ ПО ПОДУШКЕ
- \* ПОДРАТЬСЯ С КЕМ-НИБУДЬ БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ РУК (ОСТАВЛЯЯЕ ПАДЬЦЫ СЖАТЫ)
- \* НАПИСАТЬ ПИСЬМО ОВИДЧИКУ, А ПОТОМ СЖЕЧЬ ЕГО
- \* ЧЕРЕДОВАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ/РАССЛАБЛЕНИЕ РУК (ВЫЖИМАЕМ СОК ИЗ ЛИМОНА) И ЛИЦА
- \* ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- \* ПРОЙТИ ПЕШКОМ НЕСКОЛЬКО ОСТАНОВОК



2). Заполните таблицу «Способы выражения гнева детьми и подростками»

ТАБЛИЦА «Способы выражения гнева детьми и подростками»

Возраст	Выбранные из списка способы	Придуманные вами способы
1-3 года		
3-7 лет		
7-11 лет		
1-17 лет		

1. СТИХИ, РАССКАЗЫ, ПРИТЧИ.

Знание дорого стоит.

У крестьянина перестал работать трактор. Все попытки крестьянина и его соседей починить машину были напрасны. Наконец он позвал специалиста. Тот осмотрел трактор, попробовал, как действует стартер, поднял капот и все тщательно проверил. Затем взял молоток, один раз ударил по мотору и привел его в действие. Мотор затарахтел, будто он и не был испорчен. Когда мастер подал крестьянину счет, тот удивленно взглянул на него и возмущился: «Как, ты хочешь 50 туманов только за 1 удар молотком!».

«Дорогой друг, - сказал мастер, - за удар молотком я посчитал только 1 туман, а 49 туманов я должен взять с тебя за мои знания, благодаря к-м я смог сделать этот удар по нужному месту.».

Когда у Сент Экзюпери спросили: «Стоит ли баловать детей?», он ответил: «Неприменно балуйте, неизвестно, какие испытания им приготовила жизнь».

Да разве любит за что-нибудь? Любит так, просто!.. Настоящая любовь - она, как солнце в небе, неизвестно на чем держится. (Максим Горький)



## ЧАСТЬ III. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАБОТЫ ПЕДАГОГА.



ЗАДАНИЕ 6. *Познакомьтесь с таблицей «Шесть рецептов избавления от гнева для родителей» (цит. По Ломова Е.К., Монина Г.Б., 1999)*

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	Надайте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<p>Слушайте своего ребенка</p> <p>Проводите вместе с ним как можно больше времени.</p> <p>Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах</p> <p>Если в вашей семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе.</p> <p>Уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.</p>
№2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находите под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	<p>Отложите или отмените новые совместные дела с ребенком (если это, конечно возможно).</p> <p>Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.</p>
№3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	<p>Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:</p> <p><i>«Я очень расстроена, хочу побыть одна. Пожалуйста, пожалуйста, в соседней комнате»</i></p> <p>ИЛИ:</p> <p><i>«Дела на работе расстроили меня. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».</i></p>



№4	<p>В те минуты, когда вы расстроены или раздражены, сделайте для себя что-нибудь приятное что могло бы вас успокоить.</p>	<p>Примите теплую ванну, душ. Позвоните друзьям. Сделайте «успокаивающую» маску для лица. Просто расслабьтесь, лежа на диване. Послушайте любимую музыку.</p>
№5	<p>Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.</p>	<p>Не давайте ребенку играть 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 (думать о чем-то приятном) и ситуацией.</p>
№6	<p>К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.</p>	<p>Изучайте силы и возможности вашего ребенка. Если вам предстоит важный визит к врачу, в детский сад и т.д., отпечатайте все загодя. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.</p>

- выслушать доводы ребенка с должным вниманием, даже если взрослый с ними не согласен;
  - выразить свои чувства ясно и спокойно;
  - предложить ребенку готовое решение более эффективного выхода из сложившейся ситуации.
- Неэффективные образцы взаимодействия:
- обвинять ребенка;
  - унижать его и высмеивать его доводы;
  - переходить в оппозицию;
  - преувеличивать то, что произошло.
- В качестве рекомендаций для родителей по профилактике агрессивного поведения, по установлению доверительных отношений в семье можно отметить:
- совместная деятельность дома, на дачном участке;
  - совместные игры, прогулки;
  - семейное чтение;
  - легализация двигательной подвижности;
  - канализация негативной энергии ребенка;
  - релаксационные упражнения;
  - игры (песок, вода, крупа);
  - работа родителей с собственным гневом,
  - информирование ребенка о его принятии и любви к нему,
  - а также демонстрация неагрессивного поведения в семье



отработан, можно привлекать ребенка к совместным играм и занятиям.

С агрессивными мальчиками с выраженным мужским типом ценностей можно работать с идеалом «настоящего мужчины», подключая к прочим представлениям об эталоне мужественности такие качества, как сдержанность, владение собой (Венгер А.Д.).

При *защитной агрессии* необходимо обучать детей средствам конструктивного общения. Кроме того, необходимо снижать тревожность, используя теплую эмоциональную атмосферу, душевный комфорт. Канализировать защитную агрессию не нужно, так как у нее иная энергетика: агрессивное поведение побуждается не разрушительными, а оборонительными тенденциями. При выраженной защитной агрессии полезно обучать ребенка приемам самообладания, релаксации и самозащиты.

Для многих детей мир может казаться страшной пустыней. Тогда должны прийти родители, чтобы успокоить ребенка и помочь ему справиться с естественными страхами детства и юности.

В моменты вспышек гнева ребенка взрослым следует научиться управлять собой с тем, чтобы разрешать конфликтные ситуации и извлекать из них пользу. Авторы книги «Управление гневом» (Faurel A., Nettick E., Sharp P.) предлагают родителям запомнить следующие эффективные и неэффективные образцы взаимодействия с ребенком с тот момент, когда он находится в состоянии гнева.

Эффективные образцы взаимодействия:

- ждать пока ребенок успокоится;

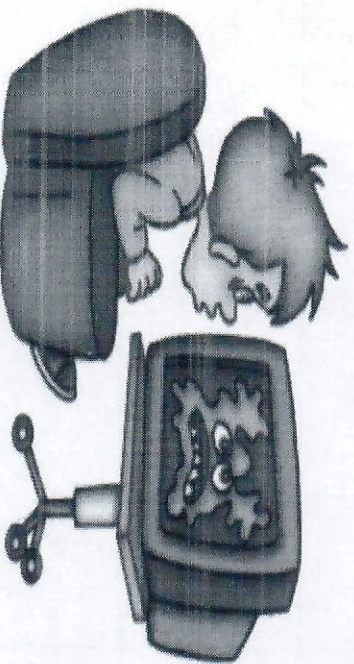
#### ЗАДАНИЕ 7. Составьте собственные «Мои собственные рецепты управления гневом».

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
1		
2		
3		
4		
5		



## ЧАСТЬ II. ИНФОРМАЦИОННАЯ

(Аютова Е.К., Моница Г.Б., 1999).



### Как помочь агрессивным детям и подросткам.

Прежде всего – понять причины агрессивного поведения. Понять, в чем именно, в какой поддержке нуждается ребенок, выявить его сильные стороны, выясняет, в каких случаях ему удается справиться со своим гневом, какие действия взрослых (родителей и педагогов) приводят к снижению агрессивности.

Присущая агрессивным детям предвзятая атрибуция враждебности обуславливает ожидание от окружающих исключительно негативных действий. Поэтому в дошкольном возрасте коррекция должна быть направлена на преодоление внутренней изоляции, на формирование способности видеть и понимать других людей. Однако кроме формирования таких личностных качеств, как эмпатия, доверие к людям и др., основными направлениями работы с агрессивными детьми и подростками можно считать:

- обучение агрессивных детей способом выражения гнева в приемлемой форме;
- обучение способам саморегуляции, умения владеть собой в различных ситуациях;
- отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

Необходимо придавать направленности агрессивных детей на разрушение социально приемлемые формы: канализировать физическую и вербальную агрессию, давать выход приступам ярости (рвать бумагу, скакать на скакалке, бросать мяч в мишень и др.). Затем полезны успокаивающие занятия (упражнения на релаксацию, игры с песком, водой). После того как непосредственный агрессивный импульс



Неуверенность и колебания родителей при принятии решений провоцирует ребенка на капризы, вспышки гнева, с помощью которых он может добиваться своего (Д. Дешпи). Чтобы устранить нежелательные проявления агрессии у ребенка, в качестве профилактики Раншбург Й. И Пошпер Л советуют родителям уделять больше внимания своим детям, стремиться к установлению теплых отношений с ними, а на определенных этапах развития сына или дочери проявлять твердость и решительность. Эти рекомендации можно адресовать не только родителям, но и педагогам.

#### Основные проявления агрессии

- предвзятая атрибуция враждебности, ожидание от окружающих исключительно негативных действий;
- конфликтные отношения к сверстникам, стремление свалить вину на других
- низкий уровень эмпатии,
- трудности в понимании чувств других людей;
- ослушание отверженности;
- потеря контроля над своим поведением;
- мускульное напряжение (скулы, руки);
- завистливость, мстительность.

#### Возрастные аспекты проявления агрессивности у детей и подростков

Агрессивные действия наблюдаются у детей с самого раннего возраста (см. таблицу). Агрессивность проявляется в критические периоды возрастного развития, что свидетельствует о нормальном росте ребенка. Тенденции, характерные для детского и подросткового возраста, сохраняются и у взрослых людей.

## ОСТОРОЖНО! АГРЕССИИ

«Агрессия» - (лат. *aggresio* — нападение, приступ) — это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности)

А. А. Реан предлагает различать понятия «агрессия» и «агрессивность». «Агрессия — это намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному. ... Агрессивность — это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии» [там же]. Таким образом, агрессия — это действие, а агрессивность — готовность к совершению таких действий.

#### Виды агрессии

Э. Фромм считает, что существует два вида агрессии: «доброкачественная» и «злокачественная».

Доброкачественная агрессия появляется в момент опасности и носит оборонительный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма агрессии.

«Злокачественная» агрессия представляет собой жесткость и деструктивность, она бывает спонтанной и связанной со структурной личности.

Басс и А. Дарки выделяют семь видов агрессии:

1) физическая агрессия (физические действия против кого-либо);



- 2) раздражение (вспыльчивость, грубость);
- 3) ковенная агрессия;
- 4) вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т. д.);
- 5) направленная (сплетни, злобные шутки);
- 6) ненаправленная (крики в толпе, топание ногами и т. д.);
- 7) негативизм (оппозиционный манера поведения).

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства.

Смирнова Е.О. считают, что в «агрессивности есть определенные здоровые черты, которые просто необходимы для активной жизни». Это — настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, преодоление препятствий, присущие лидерам. В целом для развития личности ребенка и подростка опасны не столько сами агрессивные проявления, сколько их результаты и неадекватная реакция окружающих. В случае, когда насилие дает внимание, власть, признание, деньги, другие привилегии, у детей с большой вероятностью формируется поведение, основанное на культуре силы, которое может составлять основу социального функционирования и взрослых людей (например, в криминальных группировках). Стремление окружающих подавить агрессию силой нередко приводит к эффекту, противоположному ожидаемому.

Специалисты рассматривают некоторые случаи агрессивного проявления как «адаптивное свойство, связанное с избавлением от фрустрации и тревоги».

Таким образом, агрессию можно рассматривать как биологически целесообразную форму поведения, которая способствует выживанию и адаптации. С другой стороны, агрессия расценивается как зло, как

поведение, противоречащее позитивной сущности людей.

### Причины агрессивности детей и подростков

Р. Барон и Д. Ричардсон выделяют следующие основные причины агрессии: социальные (фрустрация, вербальное и физическое нападение, подстрекательство), внешние (жара, шум, теснота, загрязненный воздух), индивидуальные (личность, установка).

Некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга, стиль воспитания в семье, характер наказаний, которые чаще выбирают родители в ответ на проявление гнева ребенком, — все это может стать причиной формирования агрессивного поведения.

По мнению Л. И. Божович, для большинства детей источник живых примеров агрессивного поведения и психотравмирующих ситуаций — семья. Постоянная агрессия деформирует семью, ребенок теряет чувство безопасности и защищенности, перенимает агрессивное поведение, воспроизводит его в общении со сверстниками.

Раншбург Й. и Пошнер П. отмечают, что если ребенка строго наказывать за любое проявление агрессивности, то он учится скрывать свой гнев в

присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любой другой ситуации. Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка тоже приводит к формированию у него агрессивных черт личности. Дети часто исползуют агрессию для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослых. Дети, родители которых отлучаются чрезмерной услужливостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитании, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными