Проблема агрессивного поведения детей

Агрессия — это мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), а также моральный ущерб живым существам (негативные переживания, состояние напряженности, подавленности, страха и т.п.). (Психологический словарь, 1997.)

Становление агрессивного поведения — сложный и многогранный процесс, в котором действует множество факторов. Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, а также средств массовой информации.

Агрессия приобретается посредством:

– научения через непосредственный опыт;

– научение через наблюдение;

– биологических факторов.

Факторы, влияющие на возникновение и развитие агрессивного поведения

Социальные: различные аспекты межличностных взаимодействий (вербальное и физическое нападение, подстрекательство со стороны окружающих)

Особенности среды: высокая температура воздуха повышает вероятность проявления агрессии; шум, усиливая возбуждение, способствует возрастанию агрессии. Некоторые данные свидетельствуют о том, что теснота (скученность) также может спровоцировать агрессию. Наблюдения показывают, что агрессивные реакции усиливаются и в том случае, когда в воздухе содержатся некоторые загрязняющие агенты (например, сигаретный дым, неприятные запахи).

Индивидуальные характеристики: личностные черты, индивидуальные установки и склонности, которые остаются неизменными вне зависимости от ситуации (раздражительность, тенденция усматривать враждебность в чужих действиях, авторитаризм, склонность испытывать чувство *стыда,* а не вины во многих ситуациях; система норм и ценностей конкретного индивида).

Биологические процессы (половые гормоны, и особенно тестостерон; различные структуры нервной системы и протекающие в них процессы)

Способы предотвращения агрессивных действий.

- ✓ Наказание может удерживать агрессора от последующего совершения агрессивных действий, но лишь в том случае, если он считает наказание вполне заслуженным, если оно следует сразу же за совершением агрессивных действий и приводится в исполнение с соблюдением всех установленных правил.
- ✓ Демонстрация моделей неагрессивного поведения. Речь идет о тех случаях, когда в критической ситуации кто-либо проявляет сдержанность и/или призывает других не поддаваться на провокации. В отличие от других способов предотвращения агрессии (например, запугивания возможностью мести или наказания), демонстрация наглядных примеров неагрессивного поведения может снизить частоту и интенсивность как прямых, так и косвенных проявлений агрессии.
- ✓ Объяснение действий других людей, информирование о наличии смягчающих обстоятельств.
- ✓ Индукция несовместимых реакций: несовместимы с агрессией чувства: эмпатия, юмор и смех.
- ✓ Развитие навыков общения, базовых социальных умений.

Критерии, позволяющие говорить о наличии агрессивности как свойства личности у ребенка

Критерии агрессивности для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста

- Часто (чаще по сравнению с поведением других детей, окружающих ребенка) теряют контроль над собой.
- Часто спорят, ругаются с детьми и взрослыми.
- Намеренно раздражают взрослых, отказываются выполнять просьбы взрослых.
- Часто винят других в своем «неправильном» поведении и ошибках.
- Завистливы и мнительны.
- Часто сердятся и прибегают к дракам.

О ребенке, у которого в течении 6-ти и более месяцев одновременно устойчиво проявлялись 4 критерия, можно говорить как о ребенке, обладающем агрессивностью как качеством личности. И таких детей можно называть агрессивными.

Критерии агрессивности для детей среднего школьного возраста и подростков

- Угрожают другим людям (вербально, взглядом, жестом).
- Инициируют физические драки.
- Используют в драке предметы, которые могут ранить.
- Физически жестоки по отношению к людям и животным (намеренно делают больно).
- Воровство по отношению к человеку, который не нравится.
- Намеренная порча имущества.
- Шантаж, вымогательство.
- Отсутствие дома ночью без разрешения родителей.
- Побег из дома.
- Не ходит в школу, либо выгнали из школы.

В данной возрастной категории качеством агрессивности обладают дети, у которых в течение 6-ти и более месяцев одновременно проявляются как минимум 3 критерия.

Характерологические особенности агрессивных детей

Выделение характерологических особенностей весьма важно, так как именно эти особенности агрессивных детей являются предметом коррекционной работы.

1. Воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним.
2. Сверхчувствительны к негативному отношению к себе.
3. Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих.
4. Не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение.
5. Всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
6. В случае намеренной агрессии (нападение, порча имущества и т.п.) отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо.
7. Склонны не брать на себя ответственность за свои поступки.
8. Имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию.
9. В отношениях проявляют низкий уровень эмпатии.
10. Слабо развит контроль над своими эмоциями.

11. Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева.

12. Имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание.

13. Не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации).

14. Положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости и силы.

15. Имеют высокий уровень личностной тревожности;

16. Имеют неадекватную самооценку, чаще низкую;

17. Чувствуют себя отверженными.

Взаимодействие с агрессивными детьми

Агрессивные дети — это та категория детей, которая наиболее осуждается и отвергается взрослыми. Непонимание и незнание причин агрессивного поведения приводит к тому, что агрессивные дети вызывают у взрослых открытую неприязнь и неприятие в целом. Взаимодействие со взрослым, готовым понять и принять его, дает агрессивному ребенку бесценный опыт (возможно, первый в его жизни), что взрослые бывают разные, а мир не только плох, что может положительно сказаться на базовом доверии ребенка к людям и миру в целом.

При работе с агрессивным ребенком важно с уважением относиться к его внутренним проблемам. Агрессивным детям необходимо положительное внимание со стороны взрослого к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций и с которыми самостоятельно они не в состоянии справиться. За агрессивным поведением, как правило, прячется боль, разочарование, отверженность. Агрессия — это реакция на неудовлетворение базисных психологических потребностей в любви, уважении, принятии и нужности другому человеку.

Можно выделить следующие принципы, на которых строится взаимодействие с ребенком в ходе совместной работы:

- *контакт с ребенком;*
- *уважительное отношение к личности ребенка;*
- *положительное внимание к внутреннему миру ребенка;*
- *безоценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом;*
- *сотрудничество с ребенком - оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций и наработки навыков саморегуляции и контроля.*

Приемы эффективного, конструктивного взаимодействия с агрессивными детьми

У агрессивного ребенка слабо развит контроль над своими эмоциями; слабое осознание своих чувств и чувств других людей; низкий уровень эмпатии; ситуацию общения они воспринимают заранее настороженно и несколько преувеличивают ее опасность, т.е. они заранее настроены на борьбу.

Позитивное, эффективное общение с агрессивным ребенком возможно, если взрослый обладает следующими навыками:

- говорит с ребенком о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я», языке «Я-сообщений»;
- «активно слушает» внутренний мир ребенка, мир его чувств;
- не оценивает личность ребенка, а говорит о нежелательных действиях ребенка;
- видит в словах и действиях ребенка положительный настрой и благие намерения;
- обладает навыками саморегуляции своего эмоционального состояния.

«Я-высказывания» («Я-сообщения»)

«Я-высказывание» - это прием и способ, с помощью которого взрослый сообщает ребенку о своих чувствах и отрицательных переживаниях, а не о нем и не о его поведении, которое это переживание вызвало (в отличие от «Ты-высказывания»). «Я-высказывание» всегда начинается с личных местоимений: «я», «мне», «меня».

«Ты-высказывание» содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение. После «Ты-сообщения» взрослый (родитель или учитель) часто использует угрозу или приказ («Прекрати разговаривать», «Делай уроки, в конце концов», «Немедленно уберись в комнате» и т.п.). Это может вызвать сопротивление и протест.

«Я-высказывание» — это сообщение о наших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. После «Я-сообщения» взрослый часто использует просьбу: «Пожалуйста, перестань разговаривать», «Уберись, пожалуйста, в комнате», «Не забудь сделать уроки».

Преимущества «Я-сообщений»:

- «Я-сообщение» - это способ регуляции собственного эмоционального состояния, так как энергия эмоционально-аффективного плана переводится на рациональный, вербально-коммуникативный план;
- «Я-сообщение» позволяет выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме;
- «Я-сообщение» - это послание вашего внутреннего «Я», и оно адресовано внутреннему «Я» ребенка и устанавливает с ним контакт;
- «Я-сообщение» - сигналит о границах дозволенного в необидной для ребенка форме;
- «Я-сообщение» — это способ передать ответственность за свои действия самому ребенку. Ребенок сам решает, что ему делать «в свете новой информации»;

- «Я-сообщение» предполагает уверенное поведение (мы раскрываем свое внутреннее «Я») вместо агрессивного поведения;
- «Я-сообщение» предполагает в общении с ребенком позицию «на равных», вместо позиции «сверху».

«Я-сообщение» в классическом варианте предлагается строить по следующей форме**:**

1) Ситуация (факт наблюдения) ⇒ Какие чувства она вызывает во мне

Пример:

Когда я вижу грязь на ботинках и на полу, ⇒ То начинаю раздражаться и, вообще, меня это расстраивает.

Или

2) Какие чувства я переживаю ⇒ Ситуация (факт наблюдения)

Пример:

Я начинаю раздражаться и злиться, ⇒ Когда дети не моют грязные ботинки после улицы.

Можно использовать такую схему «Я-сообщения»:

Что ребенок делает (факт наблюдения) ⇒ Какие чувства я переживаю ⇒ Последствие – эффект от нежелательного действия ребенка

Пример:

Когда во время моего объяснения меня не слушают, ⇒ Мне обидно, меня это расстраивает ⇒ Я не могу продолжать объяснение в таком состоянии (мне трудно, тяжело продолжать объяснение в таком состоянии)

После выраженных чувств можно высказать пожелание о тех действиях ребенка, которые вас устраивают. Пожелание делается также в духе «Я-сообщения» и по возможности кратко и конкретно, не задавая при этом вопросов.

Что ребенок делает (факт наблюдения) ⇒ Какие чувства я переживаю ⇒ Конкретное пожелание

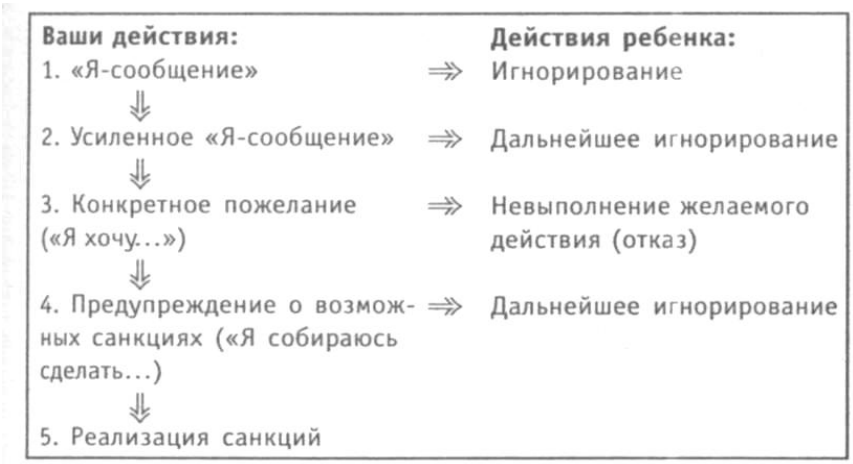
Пример:

Когда не моются грязные ботинки после улицы, ⇒ Я начинаю раздражаться и, вообще, меня это расстраивает ⇒ Я хочу, чтобы ботинки были вымыты.

Ребенок может проигнорировать ваше высказывание по следующим причинам:

- возможно, он уже «вырос» из того правила и требования, которое вы для него когда-то установили. В этом случае необходимо пересмотреть правила (может быть, оно будет не единственным);
- возможно, Вы зашли в его территориальные воды, вторглись в проблемы, которые он хочет решать сам;
- возможно, ребенок манипулирует вами, меряется силами и не хочет сдавать позиции. В этом случае в контекст «Я-сообщений» необходимо включить предупреждение о возможных санкциях, чтобы ребенок начал с вами считаться.

Данное «Я-сообщение» делается по следующей схеме:



Если вы назначаете санкцию, то должны ее обязательно реализовать, иначе ребенок будет манипулировать вами вновь и вновь. Санкции должны быть реальными и выполнимыми и не носить характер мнимых угроз. Предупреждение о санкциях надо делать для того, чтобы ребенок сам сделал выбор, сам принял решение и нес за него ответственность.

«Активное слушание»

«Активное слушание» - это способ сообщить ребенку, что вы слышите его чувства, они вам не безразличны и глубоко волнуют. «Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, сто он вам поведал, при этом обозначив его чувство» (Гиппенрейтер)

«Активное слушание», так же как и «Я – сообщения» делает удивительную вещь для ребенка – он сам начинает принимать решения.

«Положительный настрой»

Агрессивные дети нуждаются в положительном к себе отношении. Это важно потому, что их представления о себе формулируется в основном в отрицательных терминах (Я плохой, злой – все так говорят) и тем самым разрушается их внутреннее «Я», нанося вред личности. Это важно еще и потому, что принятая установка взрослого влияет на установку и действия ребенка.

Лишь сохраняя положительный настрой в отношении ребенка, вы окажете позитивное влияние на проблему.

«Положительный настрой» - это психологический прием, установка.

Этот прием означает:

- принятие чувств ребенка;
- умение слушать и слышать личность ребенка;
- умение увидеть за его деструктивными действиями положительные намерения;
- умение сказать ребенку об этом, т.е. озвучить его положительные намерения;
- способ сообщить ребенку: «с тобой все в порядке».

Коррекция агрессивного поведения детей

Коррекционную работу с агрессивными детьми целесообразно проводить в четырёх направлениях:

1. Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме.
2. Обучение детей приёмам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.
3. Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.
4. Формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям.

Способы выражения гнева.

Наиболее эффективными являются следующие методы и способы:

1. Комкать и рвать бумагу.
2. Бить подушку или боксерскую грушу.
3. Топать ногами.
4. Громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана.
5. Пинать ногой консервную банку.
6. Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
7. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
8. Использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут (в домашних ситуациях).
9. Громко спеть любимую песню.
10. Пометать дротики в мишень.
11. Попрыгать на одной ноге.
12. Налить в ванну воды, запустить в неё несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячиком.
13. Пускать мыльные пузыри.
14. Пробежать по коридору.

15. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
16. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
17. Погоняться за кошкой (собакой).
18. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
19. Передвинуть в комнате мебель.
20. Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей).
21. Постирать белье.
22. Отжаться от пола максимальное количество раз.
23. Устроить соревнование «Кто громче крикнет. Кто выше прыгнет. Кто быстрее пробежит».
24. Стучать карандашом по столу.

Психологические методы, приемы, упражнения, направленные на обучение детей навыкам саморегуляции

У агрессивных детей слабо развит контроль над своими эмоциями, а зачастую и просто отсутствует, поэтому важно в коррекционной работе с такими детьми сформировать навыки контроля и управления собственным гневом, обучить детей некоторым приемам саморегуляции, которые позволят им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации. Коррекционная работа в данном направлении заключается: в установлении определенных правил, которые помогут детям справиться с собственным гневом; в закреплении этих правил (навыков) в ролевой игре; в обучении релаксационным техникам.

Ввод правил

1. Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!».

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребенком знак «СТОП» в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквам и написано «СТОП». Можно сделать данный знак из картона и положить его в кармашек. Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП» или просто представить его. Кайму следует раскрасить в спокойные цвета (синий, голубой, зеленый, золотистый, оранжевый) и подобрать соответствующий цвет к слову «СТОП». Например, к синей кайме подойдет «СТОП» золотого цвета, к голубой — зеленого. Во всяком случае, сочетание цвета должно действовать успокаивающе на ребенка и нравиться ему.

2. Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.

3. Для особо драчливых детей. Прежде чем перейдешь к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до 10 раз.

4. Перевод деструктивных действий с физического на вербальный план. Прежде, чем перейдешь к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.

5. Прочие правила.

К данному типу правил относятся индивидуальные правила, составленные для конкретного ребенка, в зависимости от характера проявляемой им агрессии (говорит грубо со старшими, портит вещи, больно бьет и т.д.). Например, такими правилами могут быть: «Говори уважительно со старшими», «Относись бережно к вещам», «Держи руки при себе».

Важно при составлении таких правил отказаться от использования отрицательной частицы «не»: «не дерись», «не ломай», «не груби» и т.д.

Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации
Методы, упражнения, игры

Агрессивные дети в силу своих характерологических особенностей обладают достаточно ограниченным набором поведенческих реакций на проблемную ситуацию. Как правило, в проблемной ситуации они придерживаются силовых моделей поведения, которые, с их точки зрения, носят оборонительный характер.

Цели и задачи данного коррекционного направления работы с агрессивными детьми — это научить ребенка видеть различные способы поведения в проблемной ситуации, а также помочь ребенку сформировать навыки конструктивного поведения, тем самым расширить спектр его поведенческих реакций в проблемной ситуации и минимизировать (в идеальном варианте — снять) деструктивные элементы в поведении.

Ниже даются упражнения, которые можно использовать в данной коррекционной работе.

Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации

Данную работу лучше проводить в небольшой группе, состоящей не только из агрессивных детей, но и детей, у которых хорошо развиты навыки общения (дружелюбны, контактны и т.п.).

Работа с картинками заключается в том, что детям предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а также придумать небольшую историю-продолжение к картинке в зависимости от выбранного поведения. В данном упражнении преследуются две цели — дать возможность агрессивному ребенку увидеть различные варианты поведения (через рассказы других детей), а также проследить последствия того или иного выбранного поведения.

«Корабль среди скал»

Цель: Игра дает детям возможность приобрести коммуникативные навыки, опираясь на интуицию и доброжелательные отношения, основанные на доверии друг к другу.

Для игры понадобятся стулья и повязка на глаза.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг (если детей немного (5—6 чел.), то они встают по 1—2 чел. вдоль стен, обозначая берега). В середине круга

находится море. Но это очень опасное море, потому что в нем есть скалистые утесы. Эти «утесы» чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой — капитаном корабля. Любой из вас сейчас может сказать: « Я хочу быть кораблем» и встать в центр круга, который станет гаванью. «Корабль» сам находит себе капитана, задача которого так провести корабль среди скал, чтобы он ни разу не налетел на них. Капитан ведет «корабль», держа его осторожно за руку и отдавая команды. Например: «Сделай два маленьких шага вперед, а теперь повернись влево. Стоп! Сделай один шаг направо. Стоп!» и т.п.

Количество «скал» может быть произвольным (выбирают сами дети), главное, чтобы задание было выполнимым.

Нам осталось еще выяснить, к какому берегу отправится корабль. Любой из ребят, образующих «берег», может сказать: «Пусть корабль плывет ко мне». Тогда другие «берега» садятся на стулья и становятся «скалами». Когда «корабль» подойдет к конечной точке своего маршрута, «берег» должен сказать кораблю: «Ты достиг своей цели» и радостно заключить «корабль» в объятья. «Скалы» аплодируют «кораблю». В конце игры можно обсудить с детьми:

- что они чувствовали, когда были «кораблем», «берегом», «капитаном», «скалами»;
- чувствовал ли «корабль» себя в безопасности со своим «капитаном»;
- что «капитану» следует делать по-другому в следующий раз;
- что было самым трудным для «капитана».

«Трио»

Цель: Большинство детей лучше всего учатся конструктивно взаимодействовать друг с другом, когда при этом они могут использовать все свое тело. Это прекрасная групповая игра с нарастающим уровнем сложности, в ходе которой дети учатся синхронизировать свои движения с движениями других детей.

Для игры понадобятся пустые коробки из-под обуви.

Инструкция: Я приготовила для вас сложную задачу, решая которую, вы можете показать, насколько хорошо вы взаимодействуете друг с другом. Для начала понадобятся три добровольца. Они должны встать в одну шеренгу плечом к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в две пустые коробки: в одну — левую ногу, в другую — правую. Стоящий справа от «центрального» ставит свою левую ногу в коробку с правой ногой «центрального», а стоящий слева — правую ногу в коробку с левой ногой того, кто стоит в центре.

Теперь все трое должны попробовать пройти несколько метров. Наверное, будет лучше, если они возьмут друг друга за плечи. Когда первая тройка успешно справится с заданием, можно подключить в эту группу еще одного ребенка, так постепенно подключают остальных детей. Подбадривайте детей, пусть они обсуждают друг с другом, как поступить. При желании дети могут меняться местами. В конце игры обсудите с детьми:

- понравилась ли им игра;
- что было труднее всего;

– что помогло им справиться с заданием.

«Групповой портрет»

Цель: Эта игра дает возможность отработать сотрудничество и конструктивное взаимодействие в малых группах. Задача - нарисовать общий портрет, на котором присутствует каждый ребенок, - усиливает у детей чувство принадлежности к группе. В этой игре развивается способность к кооперации, а также навыки творческого самовыражения.

Понадобится большой лист бумаги (ватман формата А3), восковые мелки или фломастеры.

Инструкция: Разбейтесь на четверки (тройки). Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, договоритесь в группе, кто чей портрет рисует. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины, какова роль каждого в этом общем сюжете (можно придумать небольшую историю).

Когда все группы нарисуют свои портреты, нужно провести представление картин. Детям нужно дать время подумать, как они будут представлять свою работу.

В конце представления картин обсудите с детьми:

– что ты чувствовал, когда рисовали тебя;
– что ты чувствовал, когда рисовал другого ребенка;
– как вы пришли к решению, кого где рисовать;
– довольны ли вы своими портретами, которые рисовали другие;
– насколько вам понравилось работать вместе;
– портрет какой команды понравился больше всех, почему.

«Головомяч»

Цель: С помощью этого упражнения можно развивать сотрудничество в парах или тройках (мини-группах). Данное упражнение требует согласованных движений и точного восприятия движений партнера. Каждый ребенок должен синхронизировать свой собственный темп с темпом своего партнера.

Для игры понадобится мяч среднего размера для каждой пары детей.

Инструкция: Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг против друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова была напротив головы партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Можно держать друг друга руками, если понадобится.

Когда дети научатся легко справляться с этой задачей, можно ее усложнить, объединив детей в тройки. Потом предложите детям выяснить, с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головой. Обсудите с детьми:

– что наиболее сложно в этой игре;
– с кем тебе поднимать мяч легче всего и почему;
– что самое важное для того, чтобы мяч не упал.

«Конфета в бутылке»

Цели. В этой игре для достижения результата детям необходимо точно согласовывать друг с другом тонкие движения рук. Игра проводится в группе из трех человек.

Для игры понадобится одна литровая пластиковая бутылка из-под воды, одна конфета в фантике и 2,5 метра шерстяной пряжи. Свяжите узлом три отрезка шерстяной нити по 50 сантиметров с одним отрезком длиной в 1 метр. Привяжите к свободному концу самой длинной нити конфету, завернутую в фантик.

Инструкция. Разбейтесь на тройки и в течение двух минут обсудите между собой, что вы будете делать для того, чтобы в своей тройке успешно справиться со сложной задачей. Каким образом вы сможете стать хорошей согласованной командой?

Команда получит четыре связанные между собой веревочки. На длинной нити висит конфета. Каждый из вас должен взять в руки одну из коротких веревочек. Затем вы должны будете засунуть конфету в бутылку. Вы не должны прикасаться к ней руками. Как только вы выполните задание, громко прокричите: «У нас получилось!»

По завершении попросите детей вкратце рассказать, удалось ли им сделать так, чтобы они выполняли работу все вместе? После этого можно составить новые тройки, может быть, из детей, которые до этого меньше всего взаимодействовали друг с другом.

Вы можете заметно усложнить выполнение этой задачи. Для этого можно предложить такой вариант игры. Каждый ребенок получает дополнительную ленту и обматывает ее вокруг головы. Короткие нити привязываются к этим лентам, чтобы дети выполняли совместную задачу уже не руками, а головами.

«Сиамские близнецы»

Цель: развитие терпения, необходимого при любом тесном сотрудничестве.

Понадобится одна упаковка перевязочного бинта или очень мягкий и тонкий платок; большой лист бумаги (как минимум формата А3) и восковые мелки.

Инструкция. Я хочу предложить вам игру, в которой вы будете сотрудничать в парах. Вы можете сказать мне, что означает слово «сотрудничать»? Вы можете привести мне конкретные примеры, когда вы с кем-то сотрудничали?

Теперь разбейтесь на пары. Одновременно могут работать несколько пар. Остальные пока будут смотреть.

В том, что не все дети работают одновременно, есть свое преимущество. Ведь наблюдатели «вприглядку» учатся и, пока другие играют, могут подготовиться к собственным действиям.

Сядьте за стол как можно ближе к своему партнеру. Я положу перед вами большой лист бумаги и буду смотреть, сможете ли вы нарисовать картину, если ваши руки будут привязаны друг к другу.

Обмотайте бинтом предплечья и локти детей так, чтобы правая рука ребенка, сидящего слева, оказалась забинтована вместе с левой рукой ребенка, сидящего справа. Дайте детям два восковых мелка разного цвета так, чтобы они держали их связанными руками.

Когда вы будете рисовать, помните правило — рисовать можно только

привязанной рукой. Вы можете разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину вы будете рисовать. Вы можете нарисовать картину с каким-то понятным изображением, а можете нарисовать просто несколько красивых линий и форм.

Остальные дети, которые пока не рисуют, могут внимательно смотреть и слушать. У тех ребят, которые сейчас выполняют задание, вы можете учиться тому, как можно взаимодействовать.

Предоставьте парам 5—6 минут на каждую картину затем предложите рисовать следующей группе.

Есть несколько более сложных вариантов этой игры, которые могут оживить ее. Одному из партнеров завязывают глаза, и только ему разрешается рисовать. А другой партнер с открытыми глазами будет управлять движениями руки «слепого» игрока. Затем происходит обмен ролями в паре. Еще один вариант игры "Сиамские близнецы": представьте себе, что вы и ваш партнер - одно целое. Крепко обнимите партнера за талию одной рукой и считайте, что этой руки у вас нет. И ноги у вас частично срослись, так что приходиться шагать, как одному существу. Пройдитесь по комнате, привыкните друг к другу. Теперь попробуйте пнуть мяч, вдеть нитку в иголку и т.д.

«Рисунок в два этапа»

Цели. В этой игре взаимодействие детей друг с другом разнообразно. На первом этапе они могут использовать свою интуицию и все одновременно рисовать с закрытыми глазами. На втором этапе они могут дорисовать рисунок с открытыми глазами.

Понадобится большой лист бумаги (лучше всего ватман) и фломастер. У каждой пары должен быть фломастер своего цвета.

Инструкция. Разбейтесь на пары и сядьте на пол. Положите лист ватмана между собой и возьмите по одному фломастеру. Поставьте фломастером точку в центре листа и, не отрывая руку, закройте глаза. Теперь я даю вам 2 минуты, чтобы вы пропутешествовали своим фломастером по всей поверхности листа, не отрывая его от бумаги. Рисуйте во все стороны, пока вам не покажется, что вы побывали во всех уголках ватмана... (2 минуты.)

А теперь откройте глаза и попробуйте сделать картину из того, что нарисовано на бумаге. Если хотите, вы можете при этом разговаривать друг с другом (10 минут.)

У вас осталось еще одна-две минуты, чтобы завершить рисунок и решить, как вы его назовете.

Пусть затем каждая пара покажет свой рисунок всем остальным.

В конце представления картин обсудите с детьми:

- Понравилось ли тебе рисовать с закрытыми глазами?
- Каким образом ты находил общий язык со своим партнером, когда у вас были закрыты глаза? Говорил ли ты с ним?
- Как в вашей паре происходило дорисовывание картины?
- Как ты сотрудничал со своим партнером?
- Насколько ты доволен вашим рисунком?

«Двое с одним мелком»

Цели. В этой игре партнеры не должны разговаривать друг с другом. Общение между ними может быть только невербальным. Для того чтобы сделать атмосферу более приятной, в ходе игры должна звучать музыка — та, которая нравится детям.

Каждой паре нужны один большой лист бумаги (формат А3) и один восковый мелок; в качестве сопровождения должна звучать популярная или классическая музыка.

Инструкция. Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом со своим партнером. Положите на стол лист бумаги. Сейчас вы — одна команда, которая должна нарисовать картину. И рисовать вы должны одновременно одним и тем же мелком. При этом строго следуйте правилу, запрещающему говорить друг с другом. Вы не должны договариваться заранее о том, что будете рисовать. Оба человека в паре должны постоянно держать мелок в руке, не выпуская его ни на мгновение. Постарайтесь понимать друг друга без слов. Если захочется, вы можете время от времени поглядывать на партнера, чтобы увидеть, как он себя при этом чувствует, и понять, что он хочет нарисовать. А вдруг он хочет нарисовать что-то совсем другое? У вас три-четыре минуты. (Подберите музыкальную композицию соответствующей длины.) Как только закончится музыка, завершайте свою работу и вы.

По завершении игры попросите команды показать получившиеся у них изображения.

В конце представления картин обсудите с детьми:

- Что ты нарисовал, работая в паре со своим партнером?
- Сложно ли было вам рисовать молча?
- Пришел ли ты со своим партнером к единому мнению?
- Трудно ли было тебе оттого, что изображение постоянно изменялось?

Развитие эмпатии

Методы, упражнения, игры

«Работа с фотографиями»

Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях.

Детям предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на данной фотографии.

Следует обсудить с детьми возникшие варианты. Затем попросите детей придумать историю, которая произошла с этим человеком (ребенком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии (карточке-рисунке). Лучше, если таких причин будет несколько.

Далее можно обсудить с детьми, испытывали ли они сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах. Важно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан. Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.

«Забота о домашнем питомце»

Цели. В этой игре у детей есть возможность идентифицироваться с существующим

или воображаемым домашним животным, о котором они должны заботиться. Такое вхождение в жизнь иного существа развивает у детей способность к сочувствию.

Инструкция. Думали ли вы когда-нибудь о том, что для вас в жизни самое необходимое? А как вы думаете, что необходимо для жизни растению? А что — животному?

Мы все нуждаемся друг в друге. Все, что живет, нуждается в каких-то веществах или живых существах. Растениям нужна земля, чтобы они могли питаться. Яблоне нужны пчелы, чтобы опылить цветы. Нам нужен воздух, чтобы мы могли дышать... Назовите мне еще вещи, которые необходимы вам для чего-нибудь.

Теперь давайте подумаем, как наши домашние животные нуждаются в нас. Кто из вас заботится о домашних животных? Сейчас я хочу вам предложить одну воображаемую игру. Представьте себе, что в вас нуждается собака, кошка, птичка или хомячок.

Сядьте поудобней, закройте глаза и глубоко вздохните три раза...

Теперь представь себе, что ты больше не ребенок, а какое-нибудь твое собственное домашнее животное. Если у тебя нет дома животного, то представь себе то, которое ты охотно завел бы... Представь себе, какое оно на ощупь — собака... или кошка... или другой домашний зверек. Представь себе, что ты и есть этот зверек. Вот ты обходишь свой дом или клетку. Представь, каково это — сидеть в клетке в жаркий день, когда мех и так теплый. Как ты себя чувствуешь, когда у тебя жажда? Ты с удовольствием попил бы воды? Иди к своей миске. Есть там вода? Кто ее налил для тебя? А корм на месте? Кто тебя кормит, когда ты голоден? Наконец кто-то пришел, чтобы тебя покормить. Ты нуждаешься в человеке, который дает тебе еду. Ты не можешь себе сам найти пропитание и воду. Ты не можешь сам открыть кран или холодильник. Как домашнему животному тебе нужен и сам по себе человек— чтобы играть с ним, чтобы он тебя погладил и приласкал, чтобы он с тобой поговорил, погулял или выпустил из клетки... (30 секунд.)

Теперь подумай о том, что ты как домашнее животное делаешь для человека, который о тебе заботится. Как ты показываешь ему, что ты его любишь? Приглашаешь его поиграть? Мурлыкаешь ему прекрасные песни? Даешь ему себя потискать и погладить? Ты хороший друг?

А теперь ты снова ребенок, ты здесь... Возвращайся назад, потянись немного. Открывай глаза и будь снова здесь, бодрый и свежий. Давайте теперь поговорим о том, как мы нуждаемся в наших домашних животных, а они — в нас.

В конце игры обсудите с детьми:

- Веришь ли ты, что животные испытывают чувства?
- Почему люди ответственны за животных?
- Ты хотел бы иметь дома животное?
- Что дают животные человеку?
- Почему люди раньше, а порой и сейчас, верили, что некоторые животные священны?

«Благодарность»

Цели. Можно сказать, что сочувствие — другая сторона благодарности. Ребенку,

который чувствует себя одиноким и лишенным заботы и внимания, достаточно трудно испытывать или высказывать сочувствие другим. Поэтому в этой игре обратим внимание детей на всех тех, кто в жизни относится к ним с сочувствием и заботой. Мы предложим детям всю их благодарность выразить в едином «благодарственном письме».

Понадобится бумага и карандаши каждому ребенку.

Инструкция. Пожалуйста, подумай о человеке, который тебе помогает, делает для тебя то, что важнее всего для тебя, кто понимает тебя. Подумай обо всех этих взрослых и детях и сделай маленькую зарисовку, в которой будут все эти люди. Нарисуй в середине листа кружок и напиши там свое имя. Потом нарисуй другие кружки и впиши имена людей, о которых ты подумал. Соедини свой кружок с этими кружками линиями. Напиши под каждым кругом, что этот человек для тебя сделал... Теперь напиши каждому из них по предложению, в котором ты его благодаришь...

Возьми новый лист бумаги и подумай, кого ты долгое время не благодарил. Напиши короткое письмо, в котором ты ему или ей скажешь, что ты очень рад, что он или она тебе помогают. Вырази ему (ей) словами свою благодарность...

Теперь сядьте по двое и покажите друг другу картинки и письма. Послушайте, что другие дети думают об этом.

В конце игры обсудите с детьми:

- Почему очень важно, чтобы и дети, и взрослые учились выражать вслух свою благодарность?

«Островок чувств»

Цели. Поскольку открытое проявление чувств не принято в нашей культуре, мы учимся их прятать. И дети уже испытывают трудности в узнавании своих собственных чувств. Имеет смысл время от времени создавать «островок ярких чувств», куда дети могут как бы попасть в «отпуск» и где они могут прочувствовать, пережить и выразить всю возможную гамму чувств. Например, это возможно в данной игре.

Для игры понадобится много бумаги и цветные карандаши.

Инструкция. Разделитесь, пожалуйста, на две группы. В одной группе все будут Танцорами, в другой — Художниками. Затем Художники с Танцорами поменяются ролями. Танцорам я очень тихо скажу, какое чувство они должны показать. Художники не должны слышать этого. Они должны будут только внимательно наблюдать за тем, как двигаются Танцоры, а потом подобрать такую краску, которая отразит характер этих движений. А затем—нарисовать на бумаге линию, которая будет очень похожа на движения тел Танцоров.

Танцорам необходимо достаточно свободного пространства. Перед ними сидят Художники за своими столами. Предоставьте Художникам на каждый эскиз три минуты.

Можно начинать. Я шепотом говорю Танцорам, что они будут нам показывать.

Соберите Танцоров вокруг себя и скажите им очень тихо: «Вы должны показать злость. Что вы испытываете, например, когда случайно слышите, что кто-то клевещет на вас?»

Сейчас Художники увидят, как двигаются Танцоры. У вас есть три минуты для того, чтобы с помощью линий, форм и узоров показать чувство, которое вы прочли по

движениям наших Танцоров. Танцоры, изобразите задуманное чувство всем телом, головой, руками и ногами... (3 минуты.) Затем Танцоры могут сесть. Художники показывают свои картины и рассказывают, какое чувство они угадали. Все могут порассуждать о том, отражают ли их рисунки показанное чувство. Потом группы меняются местами. Сообщите новой группе Танцоров другую идею: «Ты вне себя от радости», «Ты прыгнул в длину за 3 метра», «Ты достиг какой-то важной цели», «Ты совсем один дома, тебе скучно, не с кем играть», «Ты отравился чем-то, и у тебя болит живот».

В конце игры обсудите с детьми:

- Тебе понравилось выражать чувства танцем?
- Какое чувство тебе было тяжело показать?
- Кто из детей выразил какое-то чувство особенно интересно?
- Ты быстро угадывал, какое чувство показывали?
- Какая из твоих картинок нравится тебе больше всего?

«Кукольный театр»

Цели. Эта игра развивает экспрессивные способности и понимание как собственных, так и чужих чувств. Самым оптимальным будет медленный темп работы, чтобы дети могли спокойно все обдумать, припомнить и прочувствовать.

Инструкция. Разойдитесь по двое. Решите, кто из вас будет Куклой, а кто Кукольником. Кукла должна сидеть совершенно расслабленно, свесив голову вниз, как тряпичная. Кукольник придаст потом этой подвижной марионетке какое-то положение: ее рукам, ногам, лицу, рту, пальцам и т.д. Кукольник должен следить за тем, чтобы те позы, которые он придает Кукле, не были для нее утомительны.

Я сейчас позову всех Кукольников и потихоньку им скажу, какие чувства должны будут изображать их Куклы. Затем Кукольники начнут так сажать, ставить своих Кукол, чтобы они всем телом выразили задуманное чувство. Куклы выполняют все это и застывают в том положении, которое им придают. Когда Кукольник закончит, он говорит своей Кукле: «Я готов. Можешь ли ты сказать, какое чувство я из тебя "сделал"?»

Позовите теперь всех Кукольников и сообщите им, что должны показывать их Куклы. Например, Кукла радуется, так как она научилась плавать.

По окончании дети меняются ролями, и новые Кукольники должны будут показать Куклой злость, как будто на них обзывался одноклассник. Пусть дети чередуются друг с другом. Пройдитесь вокруг и напомните им, что выражение лица тоже необходимо продумывать.

Когда дети ухватят идею игры, то сам Кукольник сможет решать, какое чувство его Кукла будет выражать. В конце вы можете провести небольшую театральную сценку.

В конце игры обсудите с детьми:

- Понравилось ли тебе быть Куклой?
- Ты быстро сообразил, какое чувство должен показывать?
- Кукольник хорошо с тобой обращался?
- Что понравилось тебе больше - быть Куклой или Кукольником?

- Что ты испытывал в роли Кукольника?
- Слушалась ли тебя Кукла, когда ты ставил ее?
- Быстро ли ты понял, какую позу должна принять твоя Кукла, чтобы выразить чувство?
- Какое чувство было труднее всего показывать?

«Дружба»

Цели. Для детей дружба очень важна. Они могут идентифицироваться со своими друзьями и открывать для себя новые ценности, идеи и способы поведения. В дружбе впервые возникает эмпатия, которая может потом распространиться и на других людей.

Инструкция. Можете ли вы мне сказать, почему человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что твой хороший друг (подруга) делает для тебя? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хорошие друзья похожи на брата или сестру? А чем они отличаются?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вздохните глубоко.

Теперь представь себе, что ты находишься в окружении нескольких своих друзей... Это совершенно особые люди в твоей жизни — люди, с которыми тебе хорошо. Ты можешь им доверять, рассказывать им обо всех важных событиях своей жизни и о своих сокровенных чувствах... (15 секунд.) Посмотри внимательно на каждого в отдельности и подумай, почему он или она так важны для тебя... (15 секунд.) Теперь взгляни на всех своих друзей. Может быть, кто-то из них тебе особенно дорог? Если это так, тогда скажи ему (ей), как тебе нравится, когда вы вместе, и как тебе важна дружба с ним (ней)... (15 секунд.)

Теперь послушай, что скажет тебе твой лучший друг (подруга) о том, почему он (она) тоже дорожит дружбой с тобой... (15 секунд.) А сейчас хочу, чтобы вы попрощались со своими друзьями. Потянитесь немного и откройте глаза.

В конце игры обсудите с детьми:

- Каких друзей ты видел?
- Видел ли ты своего лучшего друга?
- Что вы друг другу сказали?
- Почему эти друзья так ценны для тебя?
- Что делаешь ты вместе со своими друзьями? Вы играете вместе, разговариваете друг с другом, ходите иногда куда-нибудь вместе?
- Что ты делаешь, чтобы сохранять дружбу с ними?
- Ревнуешь ли ты их иногда?

Литература:

- Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб: Питер, 2001
- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Издание 4-е, стереотипное. – М.: ЧеРо, Сфера, 2005
- Кравцова М., Шевнина О. Маленький разбойник. Как быть, если ребенок плохо себя ведет/ Кравцова М., Шевнина О. – М.: Эксмо,2006
- Леви В.Л. Как воспитывать родителей, или Новый нестандартный ребенок. – М.: Торобоан, 2006
- Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1995.
- Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т.П. Смирнова – Ростов н/Д.: Феникс, 2005
- Терапевтические сказки / Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е. – М.: Академический проект, 2001
- Шалагинова К.С. Эффективные технологии в работе с агрессивными младшими школьниками // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 5.