

## Психолого-педагогические рекомендации для педагогов

материал подготовили психологи РМО  
Чкаловского района:

*Ибатуллина Л.В.*, ОУ №102 педагог-  
психолог высшей квалификационной  
категории

*Кибардина И.Ю.* руководитель РМО  
педагогов-психологов Чкаловского района,  
психолог высшей квалификационной  
категории ОУ № 84,

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов и психологов, но и для общества в целом. Актуальность темы несомненна, поскольку число детей с таким поведением стремительно растет. Это вызвано суммацией целого ряда неблагоприятных факторов.

- Ухудшением социальных условий жизни людей.
- Кризисом семейного воспитания.
- Невниманием родителей к нервно-психическому состоянию детей.
- Увеличением доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка.

Свою долю вносят и средства массовой информации, кино- и видео индустрия. Повышенная агрессивность может приводить ребенка в конфликтного взрослого, неспособного к продуктивному общению.

Однако агрессия может быть вполне здоровой. Агрессивные тенденции заложены в самой человеческой природе. Так называемую «ситуативную» агрессию может проявить любой человек, даже самый миролюбивый. Агрессия как ответное действие в момент опасности, как защита от внешней агрессии, как средство самозащиты – явление совершенно нормальное и здоровое. Некоторая степень агрессивности должна присутствовать в личности, ее отсутствие приведет к пассивности, ведомости, конформности.

У детей среднего школьного возраста и подростков агрессивность может проявляться следующим образом:

- угрожают другим людям (словами, жестами, взглядом);
- выступают инициаторами драк (могут использовать ранящие предметы);
- не испытывают сострадания, проявляют жестокость к людям и животным, намеренно могут сделать им больно (словом или физически);

- неразборчивы в средствах достижения своих целей (например, применяют в качестве мести воровство, порчу личных вещей обидчика и т.д.);

- не считаются с мнением родителей, их запретами и ограничениями (вплоть до побега из дома);

- имеют трудности в отношениях с учителями, открыто конфликтуют или прогуливают уроки.

Для снижения уровня агрессии необходим комплекс мероприятий, направленных на устранение причин и смягчения ситуаций, вызывающих агрессию.

### **Способы взаимодействия учителя с ребенком**

Давайте вспомним известные всем «золотые правила» педагогики:

- *не фиксировать внимание на нежелательном поведении* ребенка и не впадать самим в агрессивное состояние. Повышение голоса – самый неэффективный способ преодоления агрессивности. Выражение удивления, недоумения, огорчения по поводу неадекватного поведения детей в большей мере формирует у них сдерживающее начало;

- *реагировать и отвлекаться на любые позитивные сдвиги в поведении* ребенка, какими бы незначительными они ни были. Ребенок хочет каждый момент времени чувствовать, что его принимают и ценят.

Учителю следует придерживаться правила трех П – Понимание, Принятие, Признание. Понимание означает умение видеть ребенка «изнутри», видеть его поведение с двух точек зрения, своей собственной и ребенка, видеть побудительные мотивы, т.е. иметь способность к децентрации.

Принятие означает положительное отношение к ребенку, к его индивидуальности, независимо от того, радуется он в данный момент взрослых или нет.

Признание – это, прежде всего, право голоса ребенка в решении тех или иных проблем, создание ситуаций допускающих выбор.

### **Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях**

Экстренное вмешательство взрослых нацелено на уменьшение агрессивного поведения ребенка в напряженной остро-конфликтной ситуации. Рассмотрим правила экстренного вмешательства.

## *1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии*

Когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- игнорирование реакции подростков – хороший способ прекратить нежелательное поведение;
- выражение понимания чувств ребенка («конечно, тебе обидно...», «согласна, тебе неприятно»);
- переключение внимания, предложить какое-либо задание («помоги мне переставить парту, ты сильнее меня»);
- позитивное обозначение поведения («ты злишься потому, что ты устал»)

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения внимания. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

## *2. Акцентирование внимания на поступках (поведении, а не на личности)*

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение, протест и уводят от решения проблемы.

Описывая поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но не эффективного «чтения морали», лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения.

Один из важных путей снижения агрессии – установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («твое поведение агрессивно», «ты нарушаешь правила»);
- констатирующий вопрос («ты злишься?», «ты возмущен?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («я понимаю, ты хочешь его обидеть», «ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («людям не нравятся, когда с ними говорят в таком тоне», «я сержусь, когда на меня кричат»);
- апелляция к правилам («мы с тобой договаривались о правилах»).

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, учитель или любой другой взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последнее касается только конкретно проступка. Подросток должен понять, что родитель любит его (учитель уважает), но они не одобряют его поведения.

### ***3. Контроль над собственными негативными эмоциями***

Учителям (и родителям) необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность своих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность этого состояния.

**Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним уважительные отношения и дает пример бесконфликтного общения.**

### ***4. Снижение напряжения ситуации***

Основная задача учителя, столкнувшегося с детско-подростковой агрессией, - уменьшение напряжения ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;

- демонстрация власти («учитель здесь пока еще я», «будет так, как я скажу»);
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивания, передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- привлечение к конфликту посторонних людей;
- нотации, «проповеди», «чтение морали»;
- угроза наказания или наказание;
- обобщение типа: «ты как всегда ...», «ты никогда не ...», «ты такой же как ...»;
- сравнение ребенка с другими детьми (или сравнение классов);
- жесткие требования, давление, команды («встал, вышел», «выбирай или ты, или я»);
- подкуп, манипуляции, обещание награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения учителя приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение ребенка.

### ***5. Обсуждение проступка***

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не продуктивно, займитесь этим после того, как накал ситуации снизится. Однако обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Делайте это наедине, без посторонних свидетелей, и только в крайнем случае обсуждайте в классе или сообщайте семье. Во время разговора важно сохранять спокойствие, объективность и справедливость. Обязательно надо подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого агрессора.

## **6. Сохранение положительной репутации ребенка**

Ребенку трудно признать свою неправоту и поражение, особенно подростку. Самое страшное – публичное осуждение и негативная оценка. Подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации желательно:

- *публично минимизировать вину* ребенка («ты неважно себя чувствуешь ...», «ты не хотел этого делать ...»), но затем в беседе с глазу на глаз показать истину;
- *не требовать полного подчинения*, позволить подростку выбрать вариант из предложенных;
- *предложить подростку компромисс*, договор о взаимных уступках.

Настаивая на безусловном подчинении, т.е., чтобы ребенок немедленно сделал то, что вы хотите, тем способом каким вы хотите, можно спровоцировать новый приступ агрессии или мести.

## **7. Демонстрация модели неагрессивно поведения**

Важное условие воспитания – демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлении агрессии обе стороны теряют самообладание и способность разрешить ситуацию продуктивным способом. Чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого, в ответ на агрессивную реакцию детей. Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- *нерефлексивное слушание* (т.е. слушание без анализа), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать, здесь важны оба слова. Молчать – собеседнику хочется, что бы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания. Внимательно – дать выговориться так долго, как это необходимо. Все, что необходимо делать, молча поддерживать речь собеседника, стараясь чтобы он полностью выговорился;
- *пауза*, дающая ребенку успокоиться;

- *внушение спокойствия* невербальными средствами, например кивание головой;
- *затем прояснение ситуации* с помощью наводящих вопросов;
- *возможно использование юмора*;
- *признание права* ребенка на его чувства.

Дети быстро перенимают неагрессивные модели поведения, если взрослый демонстрирует искренность и справедливость, а его невербальные реакции соответствуют его словам.

## **Типы агрессивных детей и способы построения отношений**

### ***1. Гиперактивно-агрессивный ребенок***

Двигательно-расторможенным детям трудно быть дисциплинированными и послушными. Необходимо терпеливо выстраивать систему ограничений, используя в том числе и игровые ситуации с правилами. У подростков стимулируйте умение признавать свои ошибки, не сваливать свои ошибки на других, развивайте чувства эмпатии, сочувствия другим сверстникам, взрослым и живому миру.

### ***2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок***

Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками воспитания ребенка или трудностями обучения, но и с особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, ранимость, низкий энергетический ресурс (астенизация) могут спровоцировать раздражительность и усталость, которую, к сожалению, принимают за агрессивное поведение. Необходимо порекомендовать ребенку избегать ситуаций перенапряжения и перегрузки, больше отдыхать и заниматься спортом.

### ***3. Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением***

Если ребенок часто грубит родителям или учителям, то, наверное, в этих взаимоотношениях что-то не так: ваше общение формальное, не эмоциональное, вы уже не образец для подражания как раньше; ребенок переносит на вас собственные проблемы и настроение, потому что он не может их обсудить с вами ... Попробуйте обсуждать и решать проблемы вместе, на основе справедливости и сотрудничества, эмоционально включайтесь в жизнь ребенка, проявите свой интерес к его личности.

#### ***4. Агрессивно-боязливый ребенок***

Враждебность, подозрительность, могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, нападения. Работайте со страхами, моделируйте, т.е. создавайте модель опасной ситуации, и вместе с ребенком преодолевайте ее. При этом ситуация должна быть на грани приятного с неприятным, с преобладанием приятного.

#### ***5. Агрессивно-бесчувственный ребенок***

Есть дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Причины могут быть в неблагоприятных условиях семейного воспитания, в нарушениях интеллектуального развития ребенка, а также в чертах эмоциональной холодности, черствости, уплощенности, повышенной аффективной (эмоциональной) возбудимости, которые передаются от родителей или близких ребенка. Такой ребенок, как правило, грубо обращается с животными и при этом не понимает, что другому человеку плохо или больно, т.е. он не понимает чувства и состояния другого человека. Необходимо развивать эмоциональный интеллект у такого ребенка, учить его проявлять, проговаривать свое эмоциональное состояние, видеть и понимать эмоциональное состояние других людей. Приучайте ребенка нести ответственность за свое агрессивное поведение («пожалуйста, извинись», «давай пожмем руки»).

#### **Схема успокаивания**

Данную схему можно использовать при работе не только с агрессивным поведением, но и в случаях проявления других ярких эмоций, например, обиды, разочарования и т.д., с людьми любого возраста (дети, подростки, взрослые), т.е. она **универсальна**.

- 1. Что случилось?*
- 2. Понимаю, как тебе тяжело/неприятно/страшно/грустно/больно и т.д. У меня было бы, наверное, также.*
- 3. Немного ждем, когда человек успокоится, например, перестанет реветь, кричать, размахивать кулаками, рвать, швырять и т.д.*
- 4. Хочешь, мы вместе подумаем, что тут можно сделать?*