

Круглый стол на тему: «Учимся переводить агрессию в позитив»

Цели: повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов по вопросам эмоционального развития детей, профилактика агрессивного поведения всех участников образовательного процесса.

Задачи:

Ознакомление родителей и педагогов с основными аспектами понятий «агрессия» и «агрессивное поведение»;

Раскрытие и анализ важности отреагирования негативных эмоций как детьми, так и взрослых.

Обучение родителей и педагогов практическим приемам и упражнениям выражения гнева социально приемлемыми способами.

Рекомендации для родителей и педагогов по профилактике агрессивного поведения детей.

Создание условий для построения продуктивного диалога между родителями и педагогами.

Снижение эмоционального напряжения.

Участники: родители, педагоги.

Количество: оптимально от 10 до 15 человек.

Ведущий: педагог-психолог.

Продолжительность: 1,5 часа.

Материал: мяч, газеты, веревка, колокольчик.

Ход круглого стола

1. Разминка. Игра «Поздороваемся»

Инструкция. Участники по кругу передают мяч, здороваясь друг с другом и называя свое имя.

2. Мини – лекция педагога-психолога.

1) Понятия «агрессия», «агрессивное поведение». Проблема агрессивного поведения детей достаточно актуальна в наши дни. Психологи отмечают, что агрессивных детей становится с каждым годом все больше и больше.

Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих терминах: «грубиян», «нахал», «драчун», - такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения, причем не только в ДОУ, но и дома.

Агрессивность как энергия необходима для нормального развития ребенка, иначе он не смог бы ни познавать окружающий мир, ни защищаться, ни конкурировать с другими людьми. А вот беспокоиться по

поводу эмоционального развития ребенка нужно тогда, когда агрессия становится недостаточно мотивированной или вообще не имеет никаких оснований. Для того чтобы помочь детям с агрессивным поведением самим справиться со вспышками агрессии, необходимо понимать, что же такое, каковы причины и формы ее проявления.

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физической и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Агрессивность – это свойство личности, выражающее, по мнению А.А.Реан, в готовности к агрессии.

Существует несколько различных подходов в изучении и объяснении феномена агрессивности, также как и классификации видов агрессии.

2) Виды агрессии. Э. Фромм считает, что существует два вида агрессии: «доброкачественная» - появляется в момент опасности. Носит оборонительный характер и затухает, как только опасность снижается, и «злокачественная» - представляет собой жестокость и разрушительность, возникает спонтанно и связана со структурой личности.

Выделяют 5 видов агрессии:

- физическая (действия против кого-либо)
- раздражение (вспыльчивость, грубость)
- вербальная (угрозы, крики, ругательства)
- косвенная (сплетни, злобные шутки, топание, выкрики в толпе)
- негативизм (манера поведения)

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

3) Факторы, влияющие на появление агрессии. На становление агрессивного поведения ребенка оказывают влияние множество факторов:

- некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.
- стиль воспитания в семье –агрессивное поведение является отражением тех отношений, которые малыш наблюдает дома. Если родители часто применяют физические наказания, не надо удивляться, что ребенок не умеет общаться по-другому. Он знает, что мама или папа бьют его, чтобы добиться послушания. Естественно, привыкает к тому, что, если нужно что-то получить от человека, его следует ударить. Со временем такие дети могут стать практически неуправляемыми, не реагирующими на просьбы и уговоры – только на повышенный тон или физическое воздействие. Если ребенка строго наказывают за любое проявление агрессивности, то он

учится скрывать свой гнев. Длительное подавление агрессии может привести к формированию детских страхов, соматическим заболеваниям или к тому, что однажды она вырвется наружу с эффектом «распрямившейся пружины».

- повсеместная демонстрация сцен насилия в кино и на экранах телевизоров.
- нестабильная социально-экономическая обстановка.
- индивидуальные особенности человека (сниженная произвольность, низкий уровень активного торможения и т. д.).
- социально-культурный статус семьи и т.п.

Кроме этого, можно рассматривать **тенденции взаимодействия с окружающими** (К.Хорни), что может быть предпосылкой агрессивного поведения ребенка:

- движение к людям;
- движение от людей;
- движение против людей (тенденция агрессивного поведения) – борьба за выживание, занятие контролирующей позиции. Дети с тенденцией к агрессии, воспринимают даже незначительные в их сторону «движения», расценивая их как проявление агрессии к себе.

4) Агрессивное поведение проявляется как:

- стремление привлечь внимание окружающих. Например, ребенок не выделяется среди сверстников умением петь или рисовать, но если он разрушит снежную крепость, которую дети строили вместе с воспитателем, его непременно заметят и будут говорить о происшествии весь день. Рецепт здесь только один: действия и слова взрослых должны постоянно убеждать ребенка в том, что его любят не за что-то, а несмотря ни на что.
- удовлетворение потребности в чем-либо (самоутверждение).
- защита от окружающего мира (лучший способ обороны – это нападение). Такое поведение свойственно детям, чьи родители не имеют четкой стратегии в воспитании и могут по-разному оценивать поступки своего чада в зависимости от настроения, наличия рядом посторонних. Ребенок знает, что от людей можно ожидать всего, не доверяет окружающим и поэтому ведет себя агрессивно – на всякий случай.
- разрядка, снятие напряжения, направленные как на других, так и на себя (аутоагрессия). Одна из причин аутоагрессии – строгий запрет на проявление агрессии по отношению к другим людям. Труднее всего ребенку выплеснуть негативные эмоции на сильных и могущественных взрослых, особенно на родителей, любовь которых он боится потерять. В

этом случае не стоит ждать, пока ребенок сам успокоится, следует сразу ему помочь.

3. Обсуждение. « Портрет» агрессивного ребенка.

Слово педагога-психолога: «Следует отличать агрессивность от проявления возрастных кризисов. Если отклонения поведения связаны с кризисом – это не расстройство поведения, необходимо пережить это, быть гибким, перестроить свое отношение к ребенку на более терпимое. В этом нам поможет составление портрета агрессивного ребенка».

Инструкция: родителям и педагогам предлагается дать характеристику агрессивного ребенка, предложив свои качества и возможные варианты поведения; затем эта характеристика сравнивается с «Портретом агрессивного ребенка», предложенным Г.Б.Мониной.

Агрессивный ребенок:

- не понимает чувств и переживаний других людей;
- ощущает себя отверженным;
- часто ругается со взрослыми;
- создает конфликтные ситуации;
- сваливает вину на других;
- часто спорит со взрослыми;
- теряет контроль над собой;
- импульсивен (только в момент агрессии);
- часто дерется;
- не может адекватно оценить свое поведение;
- имеет мускульное напряжение (руки, ладони, скулы);
- часто специально раздражает взрослых;
- толкает, ломает, крушит все кругом;
- завистлив, мстителен;
- раздражителен;
- винит других в своих ошибках;
- стремится разозлить маму, воспитателей;
- думает, что он не хуже других;
- имеет низкий уровень эмпатии;
- часто сердится и отказывается что-либо делать.

Примечание. В процессе педагогу-психологу следует уточнить: только когда эти признаки проявляются на протяжении 6 месяцев, можно говорить о том, что ребенок агрессивный.

4. Игра «Снежки»

Цель: практически путем показать зарождение агрессии, сложность восприятия команд в момент агрессии.

Инструкция. Участники разбиваются на две группы. Им даются газеты для «создания» снежков, каждый участник «лепит» один снежок. Группы становятся друг напротив друга на расстоянии 5-6 м, их разделяет веревка на полу.

Задача: каждая группа по сигналу должна забросить как можно больше снежков соперникам, при этом снежки можно отбивать, чтобы они не упали на свое поле или перебрасывать их на поле соперников. Выигрывает та команда, у кого окажется меньше «снежков» на поле.

Игра начинается и заканчивается по сигналу (звонок колокольчика), после финишного сигнала бросать уже нельзя; в голову бросать запрещено.

Примечание. Игра повторяется 3-4 раза; первый раз дать совсем немного времени на игру; не прерывать возникающие эмоциональные высказывания и споры участников.

Вопросы для обсуждения:

- как возникает агрессия, почему это происходит?
- почему так трудно остановиться?
- можно ли услышать кого-то в возбужденном эмоциональном состоянии?

Вывод педагога-психолога: «Когда мы увлечены игрой, возникает азарт, поэтому сложно остановиться моментально по сигналу; все равно игроки, продолжающие соревнование; более темпераментные и эмоциональные люди быстрее поддаются возбуждению и начинают доказывать свою точку зрения. Агрессия возникает в ходе определенной ситуации, раздражающей ребенка, или провокации со стороны взрослого; практически никогда ребенок не слышит, к чему его призывают в данный момент, очень сложно остановиться сиюминутно, успокоиться».

5. Обсуждение. Кривая гнева.

Инструкция: Участникам круглого стола предлагается рассмотреть кривую гнева и обсудить все фазы протекания агрессивной вспышки.

Комментарий. *Первая фаза (А)*- фаза запуска, или внешнего/внутреннего стимула. Этим стимулом, провокатором вспышки гнева может служить все, что угодно: несправедливо сделанное замечание, окрик, внезапная боль и т.п. На этой фазе взрослый не всегда может предугадать, что произойдет дальше: разозлится ребенок или сможет быстро переключиться на что-то другое. Это та фаза, когда можно предотвратить вспышку гнева, отвлечь ребенка, направить его энергию в нужное русло или, отвлечь ребенка, направить его энергию в нужное русло или, что очень важно. Научить его справляться со своим состоянием.

Вторая фаза (В) – фаза обострения. Кривая гнева начинает подниматься вверх. Это время, когда тело физиологически начинает готовить себя предстоящему сражению: повышается уровень адреналина, напрягаются мышцы, учащаются дыхание, пульс. Но все же на этой стадии, особенно на начальном этапе, еще можно предотвратить предстоящую вспышку. И если взрослый не остановит нарастающий поток гнева у ребенка на этой фазе, придется долго ждать, пока он придет в себя. Чтобы научить его справляться со своим гневом и лучше владеть собой, на стадиях А и В можно давать ему инструкции: «Успокойся», «Сядь в кресло и посиди не только для дет5 минут», «Сделай несколько глубоких вдохов». Можно умыть ребенка прохладной водой. Позже он сам будет прибегать к этим замечательным способам управления гневом.

Третья фаза (С) – фаза кризиса, пик гнева. Ребенок начинает кричать, топтать ногами, ругаться и т.д. У всех детей это проявляется по-разному. Ребенок уже не слышит взрослого, не понимает просьб и требований. Читать нотации бесполезно. Единственное, что можно сделать – это следить за его безопасностью.

Четвертая фаза (Д) – фаза плато, или спад гнева. Она протекает у всех детей по-разному. Одним присущи отдельные дополнительные вспышки, у других гнев идет на спад.

Пятая, последняя, фаза (Е) – фаза депрессии, которая может наступить после кризиса. Теперь снова можно разговаривать с ребенком, и только на этой фазе он услышит, что ему говорят.

Педагогу-психологу следует уточнить, что данная кривая характерна не только для детей, но и для взрослых, поэтому очень важно контролировать собственные негативные выплески в момент общения с ребенком.

6.Беседа «Как перевести агрессию позитив».

Слово педагога-психолога: «Существует несколько этапов снижения агрессивности ребенка и стабилизации его эмоционального состояния. Необходимо научить ребенка выражать свой гнев в социально-приемлемой форме и открыто. Какие существуют способы?

Способы выражения (выплескивания) гнева:

- 1.Громко спеть любимую песню.
- 2.Пометать дротики в мишень.
- 3.Попрыгать на скакалке.
- 4.Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции (*проигрывается с родителями и педагогами*).

5. Налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Устроить «бой» с боксерской грушей.
8. Пробежать по площадке детского сада или стадиону.
9. Поиграть в настоящий футбол (баскетбол, хоккей).
10. «Попинать» подушку.
11. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
12. Скомкать несколько листов бумаги, выплеснув всю свою злость, а затем их выбросить (*выполняется с родителями и педагогами*).
13. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его.
14. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.
15. Использовать физические силовые упражнения.
16. Сильно потопать ногами.

Некоторые из этих упражнений могут быть применены и взрослыми для стабилизации своего состояния в момент агрессии, особенно по отношению к ребенку. (*Педагог-психолог проигрывает несколько вариантов с участниками.*)

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому будут полезны любые релаксационные упражнения. Интересные и эффективные упражнения можно найти в книге

К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать».

Далее участникам предлагается выполнить следующие упражнения, которые в дальнейшем они могут предложить детям.

Упражнение «Гора с плеч»

Инструкция: «Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе станет легче».

Упражнение «Солнечный зайка»

Инструкция: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями: сначала лобик, носик, ротик, щечки, погладь голову, шею, животик, ручки, ножки, он забрался

за шиворот – погладь и там. Он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

Упражнение «Врасти в землю»

Инструкция: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко стисни зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны».

Упражнение «Возьми себя в руки»

Инструкция: «Как только ты почувствуешь, что хочется кого-то стукнуть, что-то крикнуть, обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека. Ты – хозяин своих эмоций».

Упражнение «Ты – лев»

Инструкция: «Закрой глаза. Представь льва, царя зверей – сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как и тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

Слово педагога-психолога: «Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что знают, как вести себя в конфликтных ситуациях. На этом этапе очень важны сюжетно-ролевые игры, показывающие взаимодействие между людьми в различных ситуациях. И конечно, сами взрослые должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей. Кроме того, формирование таких позитивных качеств личности, как эмпатия, доверие к людям, доброта, происходят во время позитивного общения с ребенком, за совместным обсуждением книг, просмотром фильмов и передач и прочее».

Шесть рецептов избавления от гнева

1. Содержание рецепта: Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал с вами спокойно и уверенно.

Пути выполнения:

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

2. Содержание рецепта: Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под воздействием стресса и вас легко вывести из равновесия.

Пути выполнения:

- Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком.
- Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

3. Содержание рецепта: Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.

Пути выполнения:

- Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, например,: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
- 4. Содержание рецепта:** В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.

Пути выполнения:

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

5. Содержание рецепта. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.

Пути выполнения:

- Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.
- Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.

6. Содержание рецепта: К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

Пути выполнения:

- Изучайте силы и возможности вашего ребенка.

- Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все заранее.

После обсуждения «рецептов» родителям дается памятка.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. *Первым делом нащупать болевые точки в семье.*
2. *Нормализовать семейные отношения.*
3. *Ликвидировать все агрессивные формы поведения близких, помнить, что ребенок, видя все, подражает.*
4. *Принимать его таким, какой он есть, и любить со всеми недостатками.*
5. *Что-то требуя от ребенка, учитывать его возможности, а не то, как вам хотелось бы это видеть.*
6. *Попытайтесь погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.*
7. *Дать ему понять, что он любим, даже если в семье появился новорожденный.*
8. *Научить его общению со сверстниками.*
9. *При драчливости ребенка главное – не разъярять, а предотвратить удар.*
10. *Помнить, что и слово может ранить ребенка.*
11. *Понимать ребенка.*

7. Подведение итогов.

Слово педагога-психолога (рассказывает притчу «Бабочка в руке»):
«Жил –был один мудрец, к которому многие люди приходили за советом. И вот однажды завистливый человек решил опорочить мудреца, загадав ему загадку, отгадать которую невозможно. Поймал он бабочку, зажал между ладонями, пришел к мудрецу и спрашивает: «Скажи, что у меня в руках?» Мудрец отвечает: «Бабочка». «Правильно. А какая бабочка – живая или мертвая?» - спрашивает завистник, а сам думает: «Если ответит «мертвая», я открою ладони, и бабочка улетит. А если ответит «живая», я сложу ладони и раздавлю ее». Мудрец помедлил немного и ответил: «Все в твоих руках».

Помните, что ваши дети – в ваших руках. И только вы решаете их судьбу и определяете их жизненный путь, мы, педагоги, можем лишь помочь вам в создании необходимого психологического

комфорта и в сопровождении ребенка в процессе его развития и становления как личности».