

## Семинар-практикум «Причины и последствия детской и подростковой агрессии и пути коррекции в семье»

### Цели:

1. Обсудить с родителями причины подростковой агрессии, её влияние на поведение подростков.
2. Рассмотреть пути преодоления подростковой агрессии в семье.

### Задачи:

- определить возможные причины преобладания отрицательных эмоций у учащихся, причины агрессивного поведения школьников,
- дать рекомендации родителям.

### Ход семинара.

#### 1. Введение в тему

Часто учителя и родители обращаются за помощью к специалистам по причине детских конфликтов. Как известно, любая работа с конфликтным поведением начинается с осознания конфликтной ситуации и чувств, которые ее сопровождают, поэтому нам показалось логичным провести собрание на тему агрессии (поскольку именно это поведение и неумение справляться с негативными чувствами приводят к конфликтам).

#### 2. Дискуссия с использованием мозгового штурма

#### Упражнение “Ассоциации”

Психолог: Когда мы слышим слово “Агрессия”, то что приходит в этот момент нам в голову?

#### Обсуждение

- Что способствует агрессии? (ответы родителей)
- Какие возможные причины ее возникновения? (ответы родителей)

#### 3. Мини-лекция “Понятие агрессии”

Психолог: Давайте узнаем, что скрывается под понятием – агрессия?

Современная обстановка, сложившаяся в наше время в обществе, увеличивает рост различных отклонений в личном развитии и поведении людей. Особое внимание вызывают отчужденность, тревожность, внутренняя опустошенность детей и появление у них жестокости и агрессивности. С повышением агрессивных проявлений у школьников увеличивается количество

конфликтных ситуаций между детьми, между детьми и взрослыми, а также растет количество правонарушений. Кроме этого, выявлен рост у детей и подростков садистского отношения к животным – это проекция отношения к самому человеку.

***На агрессивное поведение влияет комплекс факторов:***

- Персональный фактор – низкий уровень воспитания, неадекватно заниженная самооценка, высокая импульсивность, злоупотребление алкоголем, наркотиками, компьютерными играми, готовность к риску, ограниченное чувство самосохранения
- Поведенческий фактор – поведение, создающее помехи для окружающих, вандализм, бесцельное времяпровождение, прогулы, слабая успеваемость в школе, ранние сексуальные контакты, приводы в милицию, ранняя судимость
- Социальный фактор – культ насилия в обществе, влияние СМИ, отклоняющееся поведение родителей, низкий социально-экономический статус семьи, зависимость от социальной помощи, смена воспитателей (отчим, мачеха), семейное и сексуальное насилие, друзья с отклоняющимся поведением.

***Возможные причины:***

- Внутрисемейные конфликты (развод родителей, появление другого воспитателя, появление второго ребенка в семье, завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребенка)
- Неблагополучие семьи
- Гиперопека или равнодушие со стороны родителей
- Личные проблемы (наступление фазы полового созревания и связанные с этим проблемы физиологического и психологического характера)
- Недовольство собственной внешностью
- Неадекватное восприятие со стороны взрослых (мнение подростка о том, что он взрослый, но никто его таковым не считает)
- Развитие критического мышления и как результат протест против морали взрослых.
- Проблемы с успеваемостью и приклеивание ярлыков (для неуспевающих учеников агрессивное поведение является одним из средств, при помощи которых они компенсируют свою неуспеваемость)
- Социальные причины (культ насилия, сформировавшийся в обществе, влияние СМИ, переполненные классы, раздражение, усталость от школы)

*Основной “группой риска” остаются подростки. Почему?*

#### 4. Мини-лекция:

Подростковый возраст наиболее чреват возникновением разнообразных эмоциональных нарушений, нарушений деятельности, нарушений когнитивных функций.

В подростковом возрасте значительно изменяются тип и частота психологических расстройств.

*Главный парадокс подросткового возраста* – это мучительное желание быть независимым от взрослых, но на деле оно оборачивается полной зависимостью от каждого родительского слова.

Принятие решения, совпадающего с родительским, для подростка практически невозможно, так как поведение связано со стремлением "показать свою независимость", а поступая наперекор родительскому слову и делая все "на зло", подростки не отдают себе отчета в том, что тем самым они демонстрируют свою зависимость от родителей.

Кризис подросткового возраста возникает как противоречие на границе достижений и зрелости подростка, с одной стороны, и отсутствия реальных изменений в социальном статусе, материальных возможностях, уровне ответственности подростка, с другой стороны.

#### 5. Дискуссия с использованием мозгового штурма

– Назовите отрицательные качества агрессивного, непослушного ребенка.

По кругу родители называют качества, черты характера.

– Что говорят по этому поводу дети? – (Злые, кричат, громко ругаются, дерутся, бьют слабых и то, что попадет под руку, люди, которые испытывают отрицательные эмоции и не могут быть положительными людьми)

Психолог: Агрессивные дети нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная наша задача заключается не в том, чтобы “приклеить ярлык”, а в оказании посильной и своевременной помощи ребёнку.

#### 6. Тестовые задания

Психологами разработаны критерии определения агрессивности, которые можно применить как схему наблюдения за ребёнком.

*Критерии агрессивности.*

Ребёнок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается с взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребёнок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из перечисленных признаков.

#### Упражнение “Проверь своего ребенка”

Анкетирование взрослых с целью выявления агрессивности у ребёнка, применяется специальная анкета, разработанная российскими психологами Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

Психолог зачитывает вопросы анкеты, родители отмечают 1 баллом те качества, которые встречаются у их детей, 0 баллов, если не встречаются.

#### ***Критерии агрессивности у ребенка (анкета).***

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.

17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Результаты тестирования:

– Подсчитайте количество баллов в сумме:

Высокая агрессивность – 15-20 баллов.

Средняя агрессивность – 7-14 баллов.

Низкая агрессивность – 1-6 баллов.

## 7. Рекомендации.

Психолог: Как же помочь агрессивному ребёнку?

С агрессивным ребенком нельзя разговаривать на повышенных тонах – тем самым вы “подключаетесь” к его возбуждению и провоцируете усиление агрессивных импульсов. Последовательное использование спокойной, плавной речи позволяет ребенку переключиться и начать слушать вас.

Особенно важно при этом признать право ребенка возмущаться и выбрасывать свою энергию различными способами. После такого признания ребенок начнет к вам прислушиваться, и тогда у вас появляется шанс помочь ему освоить более приемлемые методы “выхода” агрессивных импульсов.

Некоторые дети под воздействием “умных” взрослых долгое время способны сдерживать свои агрессивные импульсы даже тогда, когда другие задевают их достоинство (“Драться нехорошо! Не обращай внимания!”). Правда, никто не учит, каким образом он может не слышать оскорблений в свой адрес. И вот этих сдержанных молодых людей время от времени прорывает. Но если он ударит человека в таком состоянии – то это может привести к травме обидчика. И оправдаться невозможно: “Он тебя просто дразнил, а ты ему руку сломал!..” Поэтому, как поется в песне, “честь должна быть спасена мгновенно”. Тогда будет гораздо меньше разрушений и проблем.

Агрессивные проявления можно снимать с помощью некоторых упражнений. Дети хорошо осваивают их в том случае, если агрессивность на самом деле приносит таким детям множество проблем, и они осознают это.

Например, можно научить ребенка концентрировать внимание в момент импульса на своих руках и нарочно сжимать кулаки с предельным усилием.

Гипернапряжение неизбежно сменяется релаксацией мышц. И если агрессия не уходит вовсе, то теперь она становится управляемой.

### ***Задачи родителей и педагогов:***

Контроль над собственными негативными эмоциональными состояниями, так как умение взрослого владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения детей.

1. Овладеть приемами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся.
2. Говорить с ребенком о своих чувствах и переживаниях, использовать язык “Я-сообщений”;
3. “Активно слушать” подростка, стараться проникнуть в его внутренний мир;
4. Не оценивать личность ребенка, а говорить о его нежелательных действиях;
5. Видеть в словах и действиях детей позитив и благие намерения.
6. Владеть навыками саморегуляции.

### 8. Работа с гневом

Прежде чем, мы будем говорить о приемлемых способах выражения гнева, хотелось бы, чтобы Вы рассказали, какие способы есть у Вас. Как Вы выражаете свою злость? Назовите, как минимум три способа. (Ответы обрабатываются и записываются на доске)

Какие из них наиболее эффективны на ваш взгляд и не будут касаться другого человека? (Обсуждаются способы выражения злости и выделяются наиболее эффективные).

Затем, в качестве подведения итогов, родителям раздаются памятки для них и их детей, в которых указано большое количество способов выражения злости, в том числе и те, которые обсуждались, также желающие могут дописать какие-либо недостающие способы на их усмотрение.

### 9. Формирование способности к доверию, сочувствию, сопереживанию.

Агрессивные дети, как правило, не способны чувствовать состояние другого человека и не умеют вставать на его позицию. Их чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо. Считается, что, если агрессор сможет посочувствовать “жертве”, его агрессия в следующий раз будет слабее.

Взрослым, которые взаимодействуют с таким ребенком, рекомендуется также говорить о своих чувствах и переживаниях. Например, ребенок разбросал игрушки, и вы ему говорите: “Ты – негодник. От тебя одни проблемы”. Такое заявление вряд ли будет эффективным с агрессивным ребенком. А если вы скажете: “Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны”. Таким образом, вы не

обвиняете ребенка, не обзываете его и не оцениваете его. Вы говорите о себе, о своих ощущениях.

В заключении хочется сказать, что все предлагаемые способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения ребенка. Внимание к его нуждам, потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими – вот что помогает наладить взаимоотношения с ребенком.

## 10. Упражнения, помогающие снять напряжение

Упражнение “Бумажные мячики”

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

На полу проводится “граница”. Группа делится на две команды. Из газет, старых бумаг сминаются “мячики”. По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону “мячики”.

Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все “мячики” оказались на территории “противника”.

Упражнение “Воздушный шарик”

Описание. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа наполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Упражнение “Кулачок”

Родители просят ребенка сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится.

## 11. Обратная связь (подведение итогов работы)

Чтение стихотворения “Родителям...”

(Решение взаимоотношений детей и родителей через призму взаимоотношений в семье).

Чем проповедь выслушивать,  
Мне лучше бы взглянуть.  
И лучше проводить меня,  
Чем указать мне путь.  
Глаза умнее слуха,  
Поймут все без труда.  
Слова порой запутаны,  
Пример же – никогда.  
Тот лучший проповедник –  
Кто веру в жизнь провел.  
Добро увидеть в действии –  
Вот лучшая из школ.  
И если все мне показать –  
Я выучу урок.  
Понятней мне движенье рук,  
Чем быстрых слов поток.  
Должно быть, можно верить  
И мыслям, и словам,  
Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.  
Вдруг я неправильно пойму  
Твой правильный совет.  
Зато пойму, как ты живешь,  
По правде или нет.

## 12. Завершение.

Упражнение “Я поняла сегодня...” (клубок передается по кругу всем родителям, постепенно его разматывая).