ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА. ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ АГРЕССИИ

О гармоничном развитии личности человека мы говорим тогда, когда подразумеваем, что в нас развиты несколько сфер одновременно и находятся приблизительно в равном соотношении.

В процессе воспитания ребенка необходимо уделять внимание развитию 5 основных сфер (компонентов). Все они неразрывно связаны друг с другом как сообщающиеся сосуды, все взаимообогащают друг друга, образуя целостную личность и индивидуальность.

**1 сфера - Общефизическое развитие.** Оно является материальной основой жизни организма ребенка. Оно включает в себя собственно физическое развитие, т.е. процесс роста организма, наращивание ловкости, силы, становление физических функций под влиянием условий жизни и видов деятельности. Входит сюда так же специальное физическое развитие, направленное на выполнение особых видов движений, прежде всего сугубо профессиональных. Тесно примыкает сюда еще трудовое развитие. Оно включает в себя устойчивую привычку к трудовому усилию и преодоление связанных с ним тяжелых, неприятных ощущений. Эта привычка постепенно перерастает в качество личности, которые мы называем трудолюбие. Развитие ребенка до степени трудолюбия означает овладение им общими и специальными трудовыми знаниями, умениями и навыками, психологическую готовность к трудовой деятельности, способность получения удовольствия и удовлетворения от процесса труда.

2 сфера - Интеллектуальное развитие. Это важнейший вид человеческого развития. Оно представляет собой формирование у ребенка способности к овладению различными типами мышления (эмпирическим, образным, теоретическим, конкретно-логическим и т.д.). Важной его частью является умение подвергать самостоятельному анализу события и явления действительности, делать самостоятельные выводы и обобщения.

3 сфера - Нравственное развитие. Имеет очень большое значение в жизни ребенка. Оно включает в себя знание основных нравственных норм, правил, твердые социально-ценностные установки, привычки поведения в единстве с устойчивым нравственным чувством, способностью нравственного переживания. Оно предполагает решимость делать выбор поведения с позиций нравственных убеждений.

4 сфера - Эстетическое развитие. Способность активного идейно-эмоционального отклика на эстетические явления искусства и действительности, эстетический идеал и художественный вкус, способность эстетического восприятия, переживания, суждения, оценки.

5 сфера - Эмоциональное развитие. Оно выражается в его способности правильно чувственно откликаться на воздействия явлений окружающей действительности. Оно предполагает так же умение управлять спонтанными эмоциональными побуждениями и реакциями, психическими состояниями.

Неумение ребенка контролировать свои эмоции, адекватно выражать свои желания является одной из проблем данного возраста. Дети становятся более капризными, плаксивыми. Однако, может и проявляться достаточно распространенная негативная эмоция данного возрастного этапа. Агрессивность в данном возрасте, как эмоция, может перерасти в качество личности, если не будет никаких коррекционных вмешательств и воспитательных воздействий.

Неумение ребенка контролировать свои эмоции, адекватно выражать свои желания является одной из проблем детей дошкольного возраста. Дети становятся более капризными, плаксивыми. Однако, может и проявляться достаточно распространенная негативная эмоция данного возрастного этапа – агрессивность. Агрессивность в данном возрасте, как эмоция, может перерасти в качество личности, если не будет никаких коррекционных вмешательств и воспитательных воздействий.

Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

Агрессия – мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), а так же моральный ущерб живым существам (негативные переживания, состояния напряженности, подавленности, страха и т.п.).

Закономерно возникает вопрос – почему дети начинают вести себя подобным образом, откуда берется агрессия.

Дети черпают знания из 3-х источников:

*Во-первых* – это семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать его закрепление.

*Во-вторых* – агрессии дети обучаются при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения во время игр.

*В-третьих* – дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. В настоящее время практически не вызывает сомнения тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь, детей.

Как известно, семья – первый и самый главный социальный институт ребенка; здесь он начинает знакомиться с окружающим его миром. Следовательно, атмосфера и взаимоотношения в семье оказывают большое, пожалуй, самое главное влияние на развитие ребенка.

Существует непосредственная связь между проявлениями детской агрессивности и стилями воспитания в семье. Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка так же приводит к формированию у него агрессивных черт личности. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого.

Дети, чьи родители отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и так же становятся агрессивными. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего.

Я предлагаю вам специальную анкету для выявления признаков агрессивности. Ответив на предложенные вопросы, вы сможете узнать – есть ли вероятность того, что ваш ребенок будет обладать таким качеством личности, как агрессивность. (приложение).

Агрессивность ребенка – это проблема не только для родителей и окружающих ребенка людей, это качество мешает и самому ребенку. Следовательно, коррекционная работа должна вестись как с самим ребенком, так и с окружающими его людьми, в частности, с родителями.

КОРРЕКЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С РЕБЕНКОМ

*Направления:*

1. *Обучение приемлемым способам выражения гнева*

Существует 4 способа выражения гнева:

а) прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход собственным отрицательным эмоциям;

б) выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным;

в) сдерживать свой гнев, «загоняя» его внутрь; в этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса;

г) задержать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться; при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

*При вспышке гнева у ребенка можно предложить ему сделать* *следующее:*

* комкать и рвать бумагу;
* бить подушку или боксерскую грушу;
* топать ногами;
* написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.

Можно использовать такое упражнение: «Рисование собственного гнева» (лепить гнев из пластилина, глины).

Для выполнения упражнения понадобятся листы бумаги для рисования, цветные карандаши (пластилин, глина).

1. Попросите ребенка подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с их стороны.
2. Попросите ребенка отметить – в каких частях (части) тела он максимально ощущает свой гнев. Обсудите это с ребенком.
3. Когда ребенок будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его – «На что похож твой гнев?», «можешь ли ты изобразить его?»

Чувство гнева, как правило, ассоциируется у детей с огненной лавой, разбушевавшимся вулканом, черным ураганом, драконом, разъяренным тигром, пантерой или конкретным обидчиком, который вызывал столь негативные чувства.

1. Важно обсудить с ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес. Отмечаем:

* что изображено на рисунке;
* что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;
* может ли он поговорить от лица своего рисунка (это делается для выявления скрытых мотивов и переживаний ребенка);
* изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой рисунок.

1. Далее спросите ребенка, что ему хочется сделать с этим рисунком.

Некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут и выбрасывают, кто-то бьет по нему. Но большинство детей отмечают, что их рисунок уже стал другим (как правило, меняется цвет, размер, а иногда и содержание рисунка, причем в позитивную сторону). В этом случае стоит попросить ребенка изобразить измененный вариант и так же его обсудить.

\*Что он чувствует

\*Попросить поговорить его от лица нового рисунка

\*Каким стало его состояние теперь

1. Часто дети в ходе рисования (лепки) своего гнева (ярости, агрессии) начинают высказывать все, что они думают по поводу всей этой ситуации и своего обидчика, не нужно мешать им, поскольку, чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению их эмоционального состояния в целом.

*2.Обучение детей навыкам контроля и управления собственным гневом (навыки саморегуляции)*

У агрессивных детей слабо развит контроль над своими эмоциями. Поэтому необходимо сформировать навыки контроля и управления собственным гневом, обучить детей некоторым приемам саморегуляции, которые позволят им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации. Важно так же, чтобы дети освоили релаксационные техники, для того, чтобы приучить ребенка в момент «неприятной ситуации» не стискивать челюсти. Так же релаксационные упражнения помогают снизить уровень личностной тревожности.

*Упражнение: «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 соответствующей надписью внутри.

Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-нибудь, или выругаться, нужно дотронуться до знака или просто представить его.

1. Прежде, чем перейдешь к действию, сильно сожми кулаки и разожми их (это для особо драчливых детей). Упражнение следует повторить до 10 раз.
2. Прежде, чем перейдешь к действию, глубоко вздохни и посчитай до 10.
3. Прежде, чем перейдешь к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.

*Упражнение: «Релаксация»*

Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы. Маленьких детей учат такому дыханию с помощью упражнения «надуй шарик в животик и медленно его сдуй». Когда ребенок освоит дыхание животом с помощью диафрагмы, можно переходить к упражнениям с использованием мышечной релаксации.

Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности:

\*руки (кисть, предплечье, плечо);

\*шея;

\*живот;

\*ноги;

\*голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб)

Упражнение выполняется следующим образом:

\*Ребенок удобно сидит или лежит

\*Делает глубокий вдох

\*На задержке дыхания сильно напрягает мышцы того участка тела, с которым вы работаете, и представляет того человека или событие, на которого разозлился.

\*На выдохе в виде облачка выдыхает свой гнев (отпускает его)

\*Затем какое-то время отдыхает

\*Упражнение с каждым участком тела следует повторить 1-2 раза.

*3. Обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации*

Агрессивные дети обладают достаточно ограниченным набором поведенческих реакций. Как правило, в проблемной ситуации они придерживаются силовых моделей поведения.

*Упражнение:* расспросите ребенка – в каких ситуациях ему трудно сдержать себя, при каких обстоятельствах он проявляет агрессию. Составьте вместе с ребенком список – перечень таких ситуаций. Выберите из списка менее конфликтную, с которой ребенку будет легче справиться со своими негативными поведенческими реакциями. Обсудите возможные варианты поведения. попросите ребенка написать варианты в перечне напротив данной ситуации. Проанализируйте и обсудите вместе с ребенком последствия каждого выбранного варианта поведения.

*Упражнение: «Ведение блокнота самонаблюдения»*

в отдельном блокноте или тетради ребенок должен записывать ситуацию, которая произошла с ним, чувства, мысли. Что хотел сделать при этом. Удалось ли избежать агрессивного поведения. А затем через определенный установленный промежуток времени следует проверять ребенка и поощрять его каким-либо образом в случае успешного управления собой.

1. *Формирование осознания своего внутреннего мира, а так же чувств других людей. Развитие эмпатии.*

Для этого следует учить ребенка по фотографиям, рисункам узнавать – какие чувства испытывает человек, какие эмоции.

Можно использовать так называемые «мордашки-таблетки» (см. приложение).

*КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

Как уже отмечалось, если родители демонстрируют агрессивное поведение, выражают гнев, следовательно, ребенок будет бессознательно обучаться такому поведению. Следовательно, родителям необходимо научиться контролировать себя, свои негативные эмоции.

Существует несколько рецептов избавления от гнева для родителей (см. приложение, таблица).

Общение с агрессивными детьми – это особая проблема, для разрешения которой требуются определенные навыки и умения.

1. *Овладение языком Я-высказываний.*

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. Я-высказывания всегда начинаются с местоимений «я», «мне», «меня».

Прежде чем приступить к формированию Я-высказывания, сначала внимательно послушайте себя, осознайте свои эмоции, чувства, переживания, чтобы потом высказать их ребенку.

Давайте попробуем с вами сформулировать Я-высказывания на предложенные ситуации.

|  |  |
| --- | --- |
| ситуация | ваше чувство |
| пришел с улицы в грязной обуви, наследил в прихожей, отказался вымыть обувь и убрать грязь | раздражение, обида, расстроились |
| ученик стучал линейкой по парте, не давал вести урок | злость, раздражение, гнев |
| ребенок пропустил занятие в школе, гулял по улице | тревога, беспокойство, страх |

1. *Активное слушание*

Активно слушать ребенка – значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Активное слушание -–это способ сообщить ребенку, что вы слышите его чувства, они вам не безразличны и глубоко волнуют. Это способ установить контакт с ребенком и сказать ему: «Я понимаю тебя и принимаю то, что ты переживаешь».

*Главным правилом метода*  активное слушание является следующее: *если ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, если ему больно, страшно или даже если он просто устал, первое, что нужно сделать – это дать понять, что вы знаете о его переживаниях.*

Сделать это достаточно просто, надо просто озвучить переживания ребенка. Например: к маме подбегает ребенок в слезах «Он отнял мой мячик». Мама: «понимаю, ты очень огорчен и рассержен, боишься, что не вернут тебе игрушку». Согласитесь, это звучит непривычно, ведь куда проще поддаться первому импульсу и сказать «Ну, ничего страшного, пусть он немножко поиграет, не жадничай!»

При всей кажущейся справедливости такого ответа он имеет один большой недостаток – вы оставляете ребенка наедине со своими переживаниями. Своим ответом мать как бы сообщает ребенку, что его переживания не важны, не принимаются всерьез.

*следующий принцип таков: если вы разговариваете с расстроенным ребенком, не следует задавать ему вопросов. Фраза, оформленная как вопрос не отражает сочувствия. И не забывайте после каждой реплики делать паузу. Дайте ребенку время, чтобы разобраться в своих переживаниях.*

Упражнение: «ПАРАФРАЗ» – повторение с помощью нескольких фраз главного смысла слов собеседника.

Давайте потренируемся:

|  |  |
| --- | --- |
| высказывание | ваш ответ |
| сегодня на уроке математики я не поняла одно задание и сказала об этом учителю, а он мне ответил, что нужно быть внимательнее | 1. если я тебя правильно поняла, тебе не удалось разобраться с одним заданием, и ты хотела, чтобы учитель помог тебе. А он не помог- это очень обидно. 2. если я тебя правильно поняла, ты была не очень внимательна на уроке и поэтому не сумела справиться с заданием. |
| когда я выходил из школы, мальчишки толкнули меня. Я упал и испачкал брюки. я ведь не хотел их пачкать, так получилось | 1. Если я тебя правильно поняла, ты опять подрался с мальчишками, но не сумел постоять за себя, к тому же все брюки испачкал. 2. 2. Если я тебя правильно поняла, тебе неприятно, что мальчики толкнули тебя, и ты переживаешь за испачканные брюки, опасаешься, что я тебя буду ругать. |

ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **рецепт** | содержание | пути выполнения |
| 1 | Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | 1. Слушайте своего ребенка 2. Проводите с ним как можно больше времени 3. Делитесь с ним своим опытом 4. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах 5. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности |
| 2 | Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из себя | 1. отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно) 2. Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения |
| 3 | Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | 1. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях 2. «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или 3. «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня» |
| 4 | В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могла бы вас успокоить | 1. Примите теплую ванну, душ 2. Выпейте чаю 3. Позвоните друзьям 4. Сделайте «успокаивающую» маску для лица 5. Просто расслабьтесь, лежа на диване 6. Послушайте любимую музыку |
| 5 | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев | 1. Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите 2. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией |
| 6 | К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям | 1. Изучайте силы и возможности вашего ребенка 2. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад), отрепетируйте все заранее 3. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д. |

# КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА

Поставьте знак в графе «часто» или «редко» напротив каждого высказывания, если 4 из 8 критериев проявляются у ребенка в течение не менее 6 месяцев, то можно предположить, что ребенок является агрессивным.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *ребенок* | | *часто* | *редко* |
| 1 | Спорит, ругается со взрослыми |  |  |
| 2 | Теряет контроль над собой |  |  |
| 3 | Винит других в своих ошибках |  |  |
| 4 | Завистлив, мстителен, мнителен |  |  |
| 5 | Сердится и отказывается что-либо сделать, прибегает к дракам |  |  |
| 6 | Специально раздражает людей |  |  |
| 7 | Отказывается подчиняться правилам |  |  |
| 8 | Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают их |  |  |

# АНКЕТА «ПРИЗНАКИ АГРЕССИВНОСТИ»

Ответьте, пожалуйста на каждое утверждение «да» или «нет». За каждый положительный ответ начисляется один балл. Подсчитайте, сколько утверждений, по вашему мнению, относится к вашему ребенку. 15-20 баллов – высокая агрессивность. 7-14 баллов – средняя, 1-6 баллов – низкая.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ребенок | | да | нет |
| 1 | «Злой дух временами вселяется в него» |  |  |
| 2 | Он не может промолчать, когда чем-то недоволен |  |  |
| 3 | Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить тем же |  |  |
| 4 | Иногда ему без всякой причины хочется выругаться |  |  |
| 5 | Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки |  |  |
| 6 | Иногда он так настаивает на чем-либо, что окружающие теряют терпение |  |  |
| 7 | Он не прочь подразнить животных |  |  |
| 8 | Очень сердится, если ему кажется, что кто-то подшучивает над ним |  |  |
| 9 | Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать плохое, шокирующее окружающих |  |  |
| 10 | В ответ на обычные распоряжения стремится все сделать наоборот |  |  |
| 11 | Часто не по возрасту ворчлив |  |  |
| 12 | Воспринимает себя как самостоятельного и решительного |  |  |
| 13 | Любит быть первым, командовать, подчинять себе других |  |  |
| 14 | Неудачи вызывают у него сильное раздражение, поиски виноватых |  |  |
| 15 | Легко ссорится, вступает в драку |  |  |
| 16 | Старается общаться с младшими и физически более слабыми |  |  |
| 17 | У него нередки периоды мрачной раздражительности |  |  |
| 18 | Не считается со сверстниками, не уступает, не делится |  |  |
| 19 | Уверен, что любое задание выполнит лучше других |  |  |