

**Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся склонных к агрессии  
по результатам социально-психологического тестирования  
в 2022-2023 учебном году  
(из опыта работы педагога-психолога)**

Кристина Владимировна Ефимова,  
педагог-психолог МКОУ ДО «МЦДК»

## АННОТАЦИЯ

В статье приведен опыт работы с обучающимися склонными к агрессии по результатам социально-психологического тестирования в **2022-2023 учебном году**. Педагогом- психологом разработана система профилактических мероприятий, направленная на снижение уровня агрессии. Целью профилактической работы является: оказание адресной психолого-педагогической помощи обучающимся по результатам проведения социально-психологического тестирования. Подобранные мероприятия направлены на обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме; приемам саморегуляции; умению владеть собой в различных ситуациях; отработку навыков общения в конфликтных ситуациях. В реализации мероприятий приняли участие: педагоги, обучающиеся, родители, социальные педагоги общеобразовательных организаций Мещовского района.

В статье представлены те материалы, которые вызвали наибольший интерес среди участников образовательных отношений. Среди материалов: занятия с обучающимися; методические рекомендации родителям; методические рекомендации педагогам.

## **I. Занятия с обучающимися**

**Тема:** «Методы выражения злости. Что мне подходит?»

**Класс:** 7

**Цель:** обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.

### **Ход занятия**

#### **1. Организационный момент**

Педагог – психолог: Сегодня наше занятие будет посвящено изучению и изменению себя. Вспомните о правилах работы в группе.

#### **2. Настрой на работу над собой**

##### **Упражнение «Орех»**

**Педагог – психолог:** начнем с подарка. Перед вами корзина с орехами. Возьмите, пожалуйста, по одному ореху. Внимательно рассмотрите его. Теперь вернем орехи в корзину, перемешаем, и каждый снова выберет свой.

**Педагог – психолог:** Как же вы не запутались? (ответы обучающихся)

**Педагог – психолог:** Это только на первый взгляд все орехи одинаковые, но на самом деле, они абсолютно исключительные и особенные. В нашем мире все именно так. Нет ничего обыденного и простого. Каждый поступок, каждое слово, каждый взгляд индивидуален. Поэтому так важно не равнять всех подряд, а быть объективным в оценках и людей, и себя.

#### **3. Сообщение темы занятия**

**Педагог – психолог:** Тема нашей сегодняшней встречи – «Методы выражения злости. Что мне подходит». Мы постараемся продемонстрировать и оценить свои способности понимать и принимать себя и других, будем развивать навыки самоконтроля и конструктивного диалога.

Эпиграф занятия – слова древнего философа Демокрита:

«Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы»

#### **4. Упражнения для обучающихся**

##### **«Агрессивный человек глазами подростка»**

**Педагог – психолог:** Мы много и часто говорим о хороших и плохих поступках, об их причинах, о том, как видит их человек и окружающие. Но нам обычно трудно словами описать агрессивного человека и поэтому мы придумываем ассоциации.

Я попросила вас по желанию найти толкование понятия в словаре.

### **«Портрет агрессивного подростка»**

**Педагог – психолог:** Сегодня мы попробуем создать портрет агрессивного подростка при помощи картинок, а после рассказать о своей работе.

На столах для каждого есть фигурка человека и разные картинки. Подберите и наклейте на свою фигурку те, которые, по вашему мнению, лучше всего описывают внутренний мир агрессивного подростка.

**Педагог – психолог:** Кто хочет рассказать о своей работе?

**Педагог – психолог:** А сейчас закройте глаза и загляните в себя. Сейчас никто вас не видит и не слышит. Это только ваш сокровенный мир. Ответьте себе честно, есть ли у вас те качества, о которых вы сейчас рассказывали.

В каждом человеке есть и хорошее, и плохое. И поэтому главное, общаясь с людьми, настраиваться на позитив и видеть в человеке хорошее. Мы же все хотим, чтобы к нам относились хорошо, значит и самим нужно относиться к людям доброжелательно. Еще Максим Горький говорил: «Никогда не подходите к человеку, думая, что в нем больше дурного, чем хорошего».

### **Игра «Путаница»**

**Педагог – психолог:** Вы сейчас зрительно фиксировали и подбирали негативные качества. А ведь глаза часто обманывают. Поэтому я предлагаю упражнение, где главными будут не глаза и уши, а тактильные ощущения – руки.

Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке у всех нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три. А теперь постараемся «распутаться». Помните, что эта задача решаемая, распутаться можно всегда.

Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

- все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг);
- участники группы образуют два или больше независимых круга;
- участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке).

### **Упражнение «Нарисуй вдвоем»**

**Педагог – психолог:** Наши намерения обуславливают наше поведение. Но иногда задумка была хорошей, а в действительности все пошло не так. Одному бывает очень сложно разобраться в ситуации. Поэтому я предлагаю объединить наши намерения и сделать что-то хорошее.

(Рисунок в парах, где один держит карандаш, а второй – его руку. Но у каждого свое задание, которое знает только он. 1 этап: без слов. 2 этап: можно писать записочки. 3 этап: можно говорить 3 фразы).

### **Упражнение «Крестики-нолики»**

**Педагог – психолог:** Умение договариваться – это одно из главных условий успеха в нашей жизни. Предлагаю вам договориться в команде и выиграть в игре.

(Игра выполняется не на бумаге, границы поля определяются на полу с помощью веревок, фигуры изображают сами дети)

### **Мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями»**

**Педагог – психолог:** Что мешало нам выиграть? Что не давало холодно и трезво оценить ситуацию?

Обучающиеся: Эмоции!

**Педагог – психолог:** Давайте придумаем как можно больше и как можно быстрее разные способы управления своими эмоциями.

(С помощью мозгового штурма предлагается ребятам собрать как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы потом на их основе создать памятку. Все способы фиксируются на доске (затем из них составляется памятка).

Хочу предложить вам еще несколько психологических приемов, которые также могут помочь человеку в тех случаях, когда он испытывает неприятные эмоции.

**Педагог – психолог:** Памятка. Как управлять эмоциями:

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топать ногами;
- выжимать полотенце, даже если оно сухое;
- громко кричать, используя “стаканчик” для криков или “трубу”, сделанную из ватмана;

- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- втирать пластилин в картонку или бумагу;
- высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;
- можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.);
- посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;
- сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;
- сделать 3–4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

### **Релаксационное упражнение «Выбрось»**

**Педагог – психолог:** Представьте, что в ваших ладонях лежит комочек из неприятных эмоций, от которых вы хотели бы избавиться. Этот комочек становится все тяжелее, тяжелее и тяжелее, и вот уже настолько тяжело, что невозможно больше держать и необходимо избавиться от него. И теперь вы должны выкинуть этот комочек за круг (вниз в пол), собрав при этом все силы, даже можно крикнуть, чтобы было легче.

Обсуждение. После выполнения упражнений желающие делятся своими впечатлениями.

### **Упражнение «Обойди конфликт»**

**Педагог – психолог:** Дома, в школе, на улице мы иногда даже против нашего желания можем быть втянуты в конфликт. Давайте учиться его «обходить».

**Педагог – психолог:** Как? (ответы обучающихся)

- 1 Дома: договоритесь, что в общении, а тем более в выяснении каких-то недоразумений, вы будете «держат себя в руках».
2. В школе: чаще «вставайте на место» учителя, лидера, администратора. Может, это поможет вам понять и принять их требования.
3. На улице встречайте всех со спокойной, доброжелательной улыбкой: «Мир и спокойствие тебе, человек!» Уважайте всякого человека, как самого себя, и поступайте с ним, как вы желаете, чтобы поступали с вами.

### Притча «Ангел-хранитель»

**Педагог – психолог:** Мы говорим «договариваться», «управлять», «контролировать». Но это ведь не всегда удается. Кто же может нам помочь, поддержать в трудную минуту? Я хочу вам посоветовать одного очень сильного ангела-хранителя, который всегда вам поможет, поддержит и поймет.

За день до своего рождения ребёнок спросил у Бога: «Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?»

Бог ответил: «Я подарю тебе ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе».

Ребенок задумался, затем сказал снова: «Здесь, на Небесах, я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья».

Бог ответил: «Твой ангел будет петь, и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив».

«Но как же я буду понимать людей, ведь я не знаю их языка? – спросил ребенок, пристально глядя на Бога.

Бог улыбнулся и ответил: "Твой ангел будет говорить тебе самые прекрасные и сладкие слова, которые ты когда-либо услышишь, и спокойно и терпеливо он научит тебя разговаривать".

Затем ребенок спросил: «Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?»

- Твой ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.

В этот момент на Небесах царил тишина, но с Земли уже стали доноситься голоса... и ребенок в спешке спросил:

- Господь, прежде чем я покину тебя, скажи же мне, как зовут моего ангела?

- Его имя не имеет значения. Ты будешь просто называть его Мама".

### **5.Итог занятия**

#### **Упражнение «Скрепка».**

**Педагог – психолог:** Перед вами лежит скрепка. Разогните ее в одну линию.

**Педагог – психолог:** Получилось? (ответы обучающихся)

**Педагог – психолог:** А теперь согните скрепку, как было раньше.

**Педагог – психолог:** Скрепка вновь точно такая же, как была? (ответы обучающихся )

**Педагог – психолог:** Пусть эта скрепка будет вам напоминанием, что наши слова и поступки необратимы, можно попытаться все исправить, но вернуть, как было, невозможно. Будьте осторожны и думайте, прежде чем что-то сказать или сделать.

## **II. Методические рекомендации родителям по работе с детьми склонных к агрессии.**

### **Как справиться с приступами гнева у подростка.**

Гнев в подростковом возрасте – достаточно непростая эмоция, потому что очень часто это переживание маскирует другие неприятные чувства, лежащие в его основе – например, расстройство, переживание развода родителей, ощущение неловкости, печаль и хандру, душевную боль, страх, стыд или ощущение собственной уязвимости. Иногда подросток не может справиться со всеми этими чувствами и начинает бросаться на окружающих, подвергая риску как самого себя, так и других людей. В подростковом возрасте многим юношам трудно признать свои чувства, не говоря уже о том, чтобы выразить их или попросить о помощи.

### **Установите определенные правила, подразумевающие некие последствия, с которыми подросток столкнется, если позволит себе неподобающее поведение.**

В тот момент, когда Вы оба – как Вы, так и подросток, - будете в спокойном состоянии, заведите разговор с ребенком, объясните ему, что на самом деле нет ничего плохого или неправильного в такой эмоции, как гнев, однако некоторые способы ее выражения являются неприемлемыми. Если ваш ребенок позволит себе наброситься на вас или на кого-то другого, ему или ей придется столкнуться с определенными последствиями – он может лишиться каких-то привилегий или ему придется пообщаться с полицией. Подросткам необходимо наличие определенных правил, и в переходном возрасте существование таких правил играет особо важную роль.

### **Определите, какие именно переживания провоцируют гнев, что лежит в основе этой эмоции.**

Может быть, ваш ребенок хандрит или страдает от депрессии? Например, ваш ребенок-подросток может страдать от ощущения собственной неполноценности из-за того, что у него или у нее нет каких-то вещей, которые есть у его сверстников. Может быть, вашему ребенку необходим человек, способный выслушать его или ее без осуждения?

**Отслеживайте наличие тревожных сигналов, предупреждающих о приближении приступа гнева, и наличие определенных стимулов, способных спровоцировать подобные эмоции.**

Может быть, перед началом приступа гнева у вашего ребенка начинает болеть голова или он начинает ходить из угла в угол? Или, может быть, приступы гнева случаются у него после определенных уроков в школе? Когда ребенок научится определять тревожные сигналы, говорящие о том, что он вот-вот выйдет из себя, он сможет предпринять определенные действия, необходимые для управления гневом, до того момента, когда эта эмоция обретет над ним полный контроль.

**Помогите своему ребенку-подростку найти здоровые способы снижения интенсивности гнева.**

Физические упражнения и командные виды спорта помогут ему утихомирить эмоции, бушующие в его душе. Кроме того, для того чтобы избавиться от напряжения и ярости, он может просто поколотить боксерскую грушу или подушку. Многие подростки выражают свой гнев в живописи или писательстве.

**Предоставьте своему ребенку-подростку личное пространство.**

Когда у вашего ребенка случается приступ гнева, позвольте ему удалиться в какое-то место, в котором он может в безопасности упокоиться и утихомирить свои эмоции. Не следует идти следом за подростком и требовать извинений либо объяснений, почему он все еще злится, – подобное поведение может усилить интенсивность эмоций, бушующих в его душе, или даже спровоцировать физическое насилие.

**Научитесь справляться с собственным гневом.**

Вы не сможете помочь своему ребенку-подростку, если сами не способны справляться со своим темпераментом и своими настроениями. Несмотря на всю сложность выполнения этой задачи, вам необходимо сохранять спокойствие и уравновешенность невзирая на ту степень раздражения, которое вызывают у вас определенные модели поведения вашего ребенка или его привычка вас провоцировать. Если Вы сами или другие члены вашей семьи постоянно кричат друг на друга, бьют друг друга или швыряются предметами интерьера, ваш ребенок может подумать, что подобное поведение является уместным и

совершенно естественным, и начнет выражать свой гнев точно такими же способами.

### **III. Методические рекомендации педагогам по работе с детьми склонных к агрессии.**

#### **Портрет агрессивного ребенка**

Почти в каждом классе встречается хотя бы один ребенок с признаками агрессивного поведения. Он нападает на остальных детей, обзывает и бьет их, отбирает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения, одним словом, становится «грозой» всего детского коллектива, источником огорчений педагогов и родителей. Этого ершистого, драчливого, грубого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять.

Однако агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия — это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Жестокость и безучастность родителей приводит к нарушению детско-родительских отношений и вселяет в душу ребенка уверенность, что его не любят. «Как стать любимым и нужным» — неразрешимая проблема, стоящая перед маленьким человеком. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. К сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются так, как хотелось бы нам и ребенку, но как сделать лучше — он не знает.

Родителям и педагогам не всегда понятно, чего добивается ребенок и почему он ведет себя так, хотя заранее знает, что со стороны детей может получить отпор, а со стороны взрослых — наказание. В действительности это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое «место под солнцем». Ребенок не имеет представления, как другим способом можно бороться за выживание в этом странном и жестоком мире, как защитить себя.

Агрессивные дети очень часто подозрительны и настороженны, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно

их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

Эмоциональный мир агрессивных детей недостаточно богат, в палитре их чувств преобладают мрачные тона, количество реакций даже на стандартные ситуации очень ограничено. Чаще всего это защитные реакции. К тому же дети не могут посмотреть на себя со стороны и адекватно оценить свое поведение.

Таким образом, дети часто перенимают агрессивные формы поведения у родителей.

### **Причины появления агрессии у детей.**

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными:

Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.

Огромную роль играет воспитание в семье, причем с первых дней жизни ребенка.

Социолог М. Мид доказала, что в тех случаях, когда ребенка резко отлучают от груди и общение с матерью сводят к минимуму, у детей формируются такие качества, как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в общении с ребенком присутствует мягкость, ребенок окружен заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего чада. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость.

Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а, напротив, возвращают его, развивая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.

Если же родители вовсе не обращают внимания на агрессивные реакции своего ребенка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение

дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно.

Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.

### **Как выявить агрессивного ребенка**

Агрессивные дети нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная наша задача заключается не в том, чтобы поставить «точный» диагноз и тем более «приклеить ярлык», а в оказании посильной и своевременной помощи ребенку.

### **Критерии агрессивности:**

Ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со 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 ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков.

Ребенку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста: психолога или врача.

### **Работа с родителями агрессивного ребенка**

Работая с агрессивными детьми учитель должен, прежде всего, наладить контакт с семьей. Он может либо сам дать рекомендации родителям, либо в тактичной форме предложить им обратиться за помощью к психологам.

Бывают ситуации, когда контакт с матерью или отцом установить не удастся. В таких случаях мы рекомендуем использовать наглядную информацию, которую

можно разместить в уголке для родителей, отправить ссылки на сайты с такой информацией.

Главная цель подобной информации — показать родителям, что одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Если в доме постоянные споры и крики, трудно ожидать, что ребенок вдруг будет покладистым и спокойным. Кроме того, родители должны осознавать, какие последствия тех или иных дисциплинарных воздействий на ребенка ожидают их в ближайшем будущем и тогда, когда ребенок вступит в подростковый возраст. Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения ребенка. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими — вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью.

## **Список литературы**

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой. — СПб.: Речь, 2016. — 336 с.
2. Колосова С.Л. Детская агрессия.- СПб.: Питер, 2015.
3. Зинина С. М. Детская агрессивность как предмет педагогических исследований // Педагогика. — 2013. — № 5.
4. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения. -СПб.: Питер, 2014. — 368 с.: ил.
5. Смирнова Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т.П. Смирнова. — 4-е изд. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 154 с.