**Групповое занятие с элементами тренинга**

**для родителей**

**«Детская агрессия. Причины и последствия детской агрессии»**

Авторы-составители:

Д.Е. Цыганкова

педагог-психолог,

А.М. Лазеева

педагог-психолог

ЗАТО Видяево, ЗАТО Заозёрск

2021г.

**Детская агрессия. Причины и последствия детской агрессии**

**Цель:** разработка с родителями форм взаимодействия в семье с ребенком, ведущих к снижению и погашению детской агрессии.

**Задачи:**

* актуализировать проблему детской агрессии;
* расширить представления родителей о причинах возникновения детской агрессии;
* определить возможные причины преобладания отрицательных эмоций, агрессивного поведения детей;
* обсудить с родителями влияние агрессии на поведение ребёнка;
* формировать у родителей культуру понимания проблемы агрессивности и возможных путей её преодоления;
* дать рекомендации по формированию у ребенка адекватного поведения.

**Форма проведения:** лекция с элементами тренинга.

**Оборудование и материалы:** интерактивная доска, стикеры, раздаточные материалы, платки или шарфы, листы цветной бумаги, памятки с рекомендациями.

**Категория участников:** родители учащихся 1 – 4 классов.

**Ход работы**

**(слайд 2)**

Человек обладает способностью любить,

и если он не может найти применения своей

способности любить, он способен ненавидеть,

проявляя агрессию и жестокость. Этим средством

он руководствуется как бегством от собственной

душевной боли

Эрих Фромм

- Уважаемые мамы и папы. Тема нашей новой встречи серьезна и трудна. Это тема проявления нашими детьми жестокости и агрессии. Возраст проявления агрессии явно помолодел. Агрессию проявляют не только подростки и взрослые, но и малыши. С чем это связано? Как бороться с проявлением детской агрессии? И как мы, взрослые, можем помочь детям преодолеть её. На эти и другие вопросы мы попытаемся ответить.

- Но сначала, чтобы Вы почувствовали себя комфортно, давайте проведём небольшую зарядку:

**«Психологическая зарядка»**

Уважаемые родители, предлагаем вам выполнить определенные движения, если вы согласны с данными высказываниями:

=Если в вашей семье время от времени возникают “приступы непослушания” - похлопайте в ладоши.

=Если вы ребенка чаще хвалите, чем ругаете и наказываете - дотроньтесь до кончика носа.

=Если вы считаете себя хорошим родителем - постучите кулачком в грудь.

=Если у вас возникают какие-либо сложности или непонимание со своим ребенком - моргните правым глазом.

=Бывает ли в вашей семье так: вы наказываете ребенка, а другие члены семьи тут же начинают упрекать вас в излишней строгости и утешать ребенка – то топните ногой.

=Если вы считаете, что в воспитании детей главное - пример взрослых - улыбнитесь.

=Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье - погладьте себя по голове.

**(слайд 3)**

**Агрессия** – это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей.

Психологи пришли к выводу, что агрессия – это способ выражения гнева, протеста. В основе лежат боль, унижение, обида, страх, которые возникают от неудовлетворения человеческой потребности в любви и нужности другому человеку.

Агрессия может быть физической (использование физической силы против другого человека или объекта, драки), вербальной (нарушение прав другого человека без физического вмешательства, ссора, крик, визг), и аутоагрессия (самообвинение, самоунижение, нанесение себе телесных повреждений)

В психологии различают два вида агрессии: **инструментальную и враждебную (слайд 4).**

**Инструментальная агрессия –** проявляется человеком для достижения определенной цели. Она очень часто выражается у маленьких детей (я хочу забрать игрушку, предмет) У старших, т.е. у наших с вами детей, больше проявляется **враждебная агрессия**, направленная на то, чтобы причинить человеку боль **(слайд 5).**

Очень часто агрессию путают с настойчивостью, напористостью.

Уровень агрессивности детей меняется в зависимости от ситуации в большей или меньшей степени, но иногда агрессивность принимает устойчивые формы. Причин для такого поведения много: положение ребенка в коллективе, отношение к нему сверстников, взаимоотношения с учителями.

Стойкая агрессивность некоторых детей проявляется в том, что они иначе, чем другие, понимают иногда поведение окружающих, интерпретируя его как враждебное.

**Упражнение «Диктат» (слайд 6)**

**Цель:** осознать права ребенка и принять их; нельзя принимать решение за ребенка.

Ведущий выбирает одного из родителей для выполнения упражнения, который будет изображать ребенка.

-Посмотрите, пожалуйста, на свои стулья, у кого на стуле окажется геометрическая фигура - треугольник выходит в круг. Вы ребенок, а я - мать. Я очень забочусь о своем ребенке, чтобы он не пачкался, чтобы не заболел и т.д. Запрещаю прыгать ребенку по лужам, бегать по улице (завязывает ему ноги платком, либо ленточкой), запрещаю прикасаться к палочкам на улице, собирать камни, трогать песок и т.п. (завязывает руки), запрещаю смотреть на вещи, которые, по моему мнению, не нужно видеть ребенку – (завязывает глаза), слушать то, о чем говорят взрослые между собой (завязывает уши), не хочу разговаривать с ребенком и говорю закрой рот – (завязывает рот).

- Посмотрите на моего ребенка, сможет ли он в этом состоянии эффективно общаться со сверстниками, удовлетворять свои потребности, развиваться полноценно?

Все эти действия и слова родителей негативно влияют на развитие ребенка, но в каждом случае можно найти компромисс, помогите мне.

Родители находят компромисс для решения сложных ситуаций:

* Не завязывать ноги - обуть резиновые сапоги;
* Не завязывать руки - помыть руки после прогулки;
* Не завязывать глаза или уши - разговаривать спокойным голосом, не ругаться;
* Не завязывать рта - выслушать ребенка;

-Вместе с вами мы нашли варианты решения проблемы. Нельзя запрещать ребенку познавать окружающий мир, ведь только в познании окружающей среды и в общении с родителями ребенок развивается, и это влияет на социализацию ребенка.

В этом упражнении можно увидеть одну из причин возникновения агрессивности у ребёнка. Какая это причина? (№ 5). А какие ещё причины появления детской агрессивности мы можем выделить? Давайте попробуем вместе.

Ведущие предлагают разделиться родителям на 3 группы и обсудить причины проявления агрессивного поведения у детей. Представитель каждой группы зачитывает возможные причины, а ведущие записывают их на доске.

**(слайд 7-8)**

**Причины детской агрессивности:**

1. Заболевание центральной нервной системы.
2. Агрессивность как средство психологической защиты.
3. Различные нарушения семейного воспитания.

Разрушение эмоциональных связей в семье как между родителями и ребенком, так и между самими родителями (частые скандалы в семье).

1. Неуважение к личности ребенка.

Некорректная и нетактичная критика ребенка, оскорбительные и унизительные замечания. Неуважение к личности ребенка и пренебрежение, высказанное публично, порождает в нем глубокие и серьезные комплексы, вызывает неуверенность в себе и свои силы.

1. Чрезмерный контроль (чаще у жестких, властных родителей).
2. Полное отсутствие контроля.
3. Избыток или недостаток внимания со стороны родителей.
4. Нарушенная исследовательская активность ребенка.

Чаще встречается у детей с нарушением развития эмоциональной сферы - они не могут оценить эмоциональные последствия своей активности (ткнул собаку ногой и отбежал - что будет?).

1. Случаи, когда за агрессивность принимают что - то другое. Например, детское упрямство (в возрасте 2-4 лет) - «не хочу», «не буду», «я сам» и др.
2. Запрет на физическую активность. Энергия ребенка обязательно должна находить выход, иначе накопившийся переизбыток энергии перейдет в агрессию.
3. Отказ в праве на личную свободу. Ребенку необходима свобода, чтобы он научился самостоятельно принимать свои решения и отвечать на них. Но не меньше свободы ему нужны определенные нравственные нормы и границы, чтобы он сумел выстроить свой внутренний моральный кодекс.
4. Подсознательное ожидание страха. Недостаточная защищенность матери во время беременности, переживание трагедии, горя в семье, частая и длительная госпитализация ребенка. В результате у детей вырабатывается комплекс страхов - боязнь остаться одному, врачей, испытание боли и др.
5. Эмоциональная нестабильность, колебания эмоций. Настроения ребенка могут меняться под влиянием усталости или плохого самочувствия. Негативные эмоции считаются в семье недопустимыми, их всячески подавляют.
6. Неуверенность в собственной безопасности в семье, где частые ссоры. Личный отрицательный опыт (дома отец бьет, это стиль жизни).
7. Недовольство собой. При отсутствии эмоционального поощрения от родителей, воспитателей. Для ребенка (как и для взрослого) жизненно важно, чтобы его любили не за что-то, а просто за сам факт существования - немотивированно. Если ребенок не любит себя, считает себя недостойным любви, то он не любит и других. И поэтому агрессивное отношение к миру с его стороны вполне логично.
8. Повышенная раздражительность.
9. Чувство вины.

**Как же выявить агрессивного ребенка?**

**Существуют определенные критерии агрессивности.**

- Посмотрите на слайд. Вы видите перечень наблюдаемых признаков у детей. Вспомните своего ребёнка. Наблюдаете ли Вы у него эти признаки?

**(слайд 9)**

Ребенок:

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

- Теперь давайте попробуем определить **уровень агрессивности у вашего ребенка**. Сейчас необходимо обозначить подходят ли предложенные утверждения к вашему ребенку или нет. Если они подходят, то ответ «да», если нет – соответственно ответ «нет».

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.
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 редки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

**(слайд 10)**

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность – 15-20 баллов.

Средняя агрессивность – 7-14 баллов.

Низкая агрессивность – 1-6 баллов.

Какие же существуют приёмы эффективного взаимодействия с агрессивными детьми?

**Приемы эффективного взаимодействия с агрессивными детьми**

Общение с агрессивным ребенком - это особая проблема, требующая немало усилий, как со стороны родителей, так и педагогов. Постараться как можно реже при общении с агрессивным ребенком использовать приказы, обвинения, угрозы, вербальные оскорбления. Необходимо овладеть приемами позитивного общения.

С ребенком необходимо говорить о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я», языке «Я-сообщений».

«Я-высказывание» - это прием и способ, с помощью которого взрослый сообщает ребенку о своих чувствах и отрицательных переживаниях, а не о ребёнке и его поведении, которое это переживание вызвало (в отличие от «Ты-высказываний). «Я-высказывание» всегда начинается с личных местоимений: я, мне, меня **(слайд 11).**

Пример: «Ты можешь закрыть рот, в конце концов. Ты мне мешаешь» («Когда разговаривают во время объяснения, мне трудно говорить, я начинаю раздражаться и от этого мне еще сложнее. Пожалуйста перестань разговаривать».)

**Упражнение «Посылка «Я-сообщений»**

**Цель:** отработка с родителями эффективного способа взаимодействия с детьми.

Участникам в парах (тройках) раздаются примеры конфликтных ситуаций. Предлагается построить «Я» - высказывания в ответ на «Ты» - сообщение. Использовать схему.

*Инструкция*: Прочтите ситуацию, ознакомьтесь с «Ты – сообщением» и напишите «Я – сообщения» в третьей колонке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ситуация. | «Ты-сообщение» | «Я-сообщение» |
| 1. | Отец хочет читать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец раздражен. | Никогда не мешай, когда кто-то читает. |  |
| 2. | Мать пылесосит. Ребенок выдергивает шнур из розетки. Мать раздражена, торопится. | Ты не понимаешь, что делаешь?! |  |
| 3. | Ребенок садится за стол с грязными руками и лицом. | Ты разве не знаешь, что нужно мыть руки перед едой? Ведёшь себя как маленький! |  |
| 4. | Ребенок не хочет идти спать. Родители хотят поговорить о своих делах; ребенок крутится рядом и мешает поговорить. | Ты знаешь, что уже пора спать? Ты делаешь это специально?! |  |
| 5. | Ребенок упрашивает взять его в кино, но он не убирал свою комнату несколько дней, как обещал. | Ты не заслушиваешь кино, раз ты такой необязательный и эгоистичный. |  |
| 6. | Ребенок весь день хмурый и молчаливый. Мать не знает, в чем дело. | Иди сюда, не хмурься. Ты переживаешь из-за какой-то ерунды. |  |
| 7. | Ребенок включил музыку слишком громко, это мешает родителям разговаривать. | Ты что, не понимаешь, что мешаешь нам? Сделай тише или выключи совсем! |  |
| 8. | Ребенок обещал помочь сделать что-то к приходу гостей. Остался час, а работа не начата. | Ты болтался весь день и ничего не сделал. Как можно быть таким безответственным? |  |
| 9. | Девочка не пришла домой в назначенное время. Поэтому мать не смогла пойти с ней в магазин купить обувь. | Тебе должно быть стыдно! Мы же договорились, а ты являешься не вовремя! |  |

Обсуждение упражнения с родителями.

**Выводы:** «Ты-сообщения» являются плохим способом для сообщения о том, что родитель чувствует и часто вызывают у ребенка раздрожение и обиду.

«Я-сообщения» являются более эффективными и здоровыми для взаимоотношений родителя и ребенка. Они в меньшей степени провоцируют сопротивление. Честно сообщить ребенку об эффекте, который производит его поведение на вас, означает в гораздо меньшей степени травмировать его, чем утверждать, что он в чем-то плох, поскольку так себя ведет. «Я-сообщения» налагают ответственность на ребенка за изменения его поведения.

**Иногда дети могут игнорировать подобные высказывания.** В этом случае в контекст «Я-сообщений» необходимо включить предупреждение о возможных санкциях, чтобы ребенок начал с вами считаться. Если вы назначаете санкцию, то должны её обязательно реализовать, иначе ребенок будет манипулировать вами вновь и вновь. **Санкции должны быть реальными и выполнимыми и не носить характер мнимых угроз.**

О **санкциях** надо делать предупреждение для того, чтобы ребенок сам сделал выбор, сам принял решение и нес за него ответственность.

Необходимо установить единые правила и требования, границы дозволенного. Для этого нужно соблюдать следующие правила:

- установленные границы должны соответствовать возрасту;

- обсуждать с ребенком правила и требования;

- все правила, требования, ограничения и запреты должны быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка.

**Упражнение «Цветовые зоны» (слайд 12)**

**Цель:** выстраивание эффективной системы требований и правил.

Мы предлагаем вам использовать принцип 4 зон:

В **зеленую зону** помещается то, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению и желанию. **Говорят родители.** (Например: какие читать книги, в какие компьютерные игры играть (по возрасту); каких друзей приглашать к себе на день рождения с кем дружить на детской площадке);

В **желтой зоне** ребенку предоставляется право действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. **Говорят родители.** (Например, ребенок может сам решить, когда он будет делать уроки, но закончить их выполнение он должен до 20.00., про уборку.)

Требования, входящие в «желтую зону», формулируются по следующему правилу: «Можно, если...», причем условия «если» должны быть максимально четкими.

В **оранжевой зоне** находятся такие действия ребенка, которые родителем уже не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств допускаются: «Нельзя, но если.., то допускается» (при выполнении особых условий). **Говорят родители. (**Например, нельзя оставлять постель утром неубранной, но если ребенок действительно не успевал ее убрать (проспал, очень торопился), то уберет после прихода из школы; нельзя есть в гостиной, но если идет интересная передача для ребенка по TV, то можно, при условии, что он уберет за собой посуду и все крошки).

К **красной зоне** относятся те действия ребенка, которые «не приемлемы ни при каких обстоятельствах». Это категорическое родительское «нельзя». Красная зона — это наилучший способ оградить ребенка от беды.К красной зоне относятся такие действия, которые могут нанести вред жизни и безопасности ребенка и других людей. **Говорят родители. (**Нельзя садиться в автомобиль с незнакомыми людьми, нельзя ходить в дом к незнакомым людям. За невыполнения правил определяются наказания разной степени строгости. Подростки могут справиться с наказаниями (санкциями), отнесенными на неопределенный срок, и обычно они хорошо знают, какого наказания заслуживают. Если санкция соответствует совершенному проступку, она не вызывает протеста (например, подросток пришел домой в 22.00 часа вместо положенных 21.00. Родители запретили ему уходить вечером из дома в течение последующей недели).

Часто родители в отношении требований, находящихся в желтой и оранжевой зонах, заключают договорное соглашение с ребенком. При этом необходимо учесть ряд пожеланий самого ребенка.

**Пример: (слайд 13)**

|  |  |
| --- | --- |
| Пожелания родителей (правила, требования) | Пожелания ребенка (правила и требования для родителей) (мальчик 11 лет) |
| 1. Делать уроки до 8 часов вечера. 2. Мыть за собой посуду. 3. Убирать за собой постель. 4. Перестать употреблять ругательные выражения по отношению к младшей сестре. 5. Говорить уважительно с родителями. | 1. Перестать бить меня ремнем. 2. Не давать мне подзатыльники. 3. Перестать меня обзывать (причем выражения со стороны родителей те же, что и ребенка по отношению к младшей сестре). 4. Не кричать, а просто сказать, что от меня нужно. 5. Говорить мне «спасибо», когда что-то делаю по просьбе родителей. 6. Замечать и хвалить, когда сам что-то сделал без просьбы родителей (купил хлеб, помыл за всеми посуду и т.п.) |

**Профилактика агрессивного поведения**

Что же можно предпринять родителям для того, чтобы минимизировать причины возникновения детской агрессии?

Для профилактики детской агрессивности очень важно культивировать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки. Чувство защищенности и уверенность в родительской любви способствуют более успешному развитию ребенка.

**(слайд 14-15)**

* Необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям.
* Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.
* Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей.
* Помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля.
* Дать понять ребенку, что агрессивное поведение никогда не принесет выгоды.
* Научите ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся», «я расстроился».
* Не обзывайте ребенка глупым, тупым и т.д. – он будет так же вести себя с другими детьми.
* Чем больше будет агрессии с вашей стороны, тем больше враждебности зародится в душе ребенка.
* Иногда ребенку нужно просто понимание, и одно лишь ласковое слово способно снять его озлобление.

Дома Вы сможете ознакомиться с приемлемыми способами выражения негативных чувств, которые могут привести к всплеску агрессии (раздатка).

**Способы выражения негативных чувств**

* Громко спеть любимую песню
* Пометать дротики в мишень
* Попрыгать на одной ноге
* Использовать стаканчик для криков, высказать все свои отрицательные эмоции
* Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом.
* Пускать мыльные пузыри
* Устроить бой с боксерской грушей или подушкой
* Пробежать по коридору школы, детского сада
* Полить цветы
* Быстрыми движениями руки стереть с доски
* Забить несколько гвоздей в мягкое бревно
* Погоняться за кошкой (собакой).
* Пробежать несколько кругов вокруг дома
* Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
* Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей)
* Постирать белье
* Отжаться от пола максимальное количество раз или заняться другими физическими упражнениями
* Сломать несколько ненужных игрушек
* Устроить соревнование «Кто громче крикнет. Кто выше прыгнет. Кто быстрее пробежит»
* Стучать карандашом по парте
* Скомкать или помять несколько листов бумаги, а затем их выбросить
* Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем замалевать его
* Слепить из бумаги фигуру обидчика и сломать ее.
* Помыть посуду
* Принять прохладный душ
* Послушать музыку
* Взрослым проговорить о своих чувствах и переживаниях. 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. Внимание к ребенку, его нуждам, потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими – вот что помогает наладить взаимоотношения с ребенком.

Следует помнить, что агрессивное поведение у детей - это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми ребёнок справиться не в силах **(слайд 16).**