



## АГРЕССИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ: как к ней относиться?

*Г.В. Ванакова, доцент кафедры психологии Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема, кандидат психологических наук*

**Ф**еномен агрессии рассматривается разными науками — психиатрией, психологией, социологией, педагогикой, философией, юриспруденцией, и каждая наука рассматривает это явление в своей терминологии и в своём понимании. Но при всех нюансах агрессивность имеет непосредственную связь с личностью, указывает на отклонения в её формировании и затрудняет социальную адаптацию учащихся в коллективе сверстников.

Агрессию не следует рассматривать только с позиций деструктивности. Различают агрессию человека как враждебность, деструктивность, насилие и как асертивную — ненасилие, конструктивность, способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Для практической работы педагогам и психологам необходимо различать эти основные понятия и корректировать не агрессию, а агрессивность; развивать конструктивную силу агрессии, без которой человеку будет трудно реализовать себя, самоутвердиться, быть жизнестойкими.

Детская агрессивность — одно из распространённых нарушений поведения. Сюда относятся вспышки раздражительности, непослушание, избыточная активность, драчливость, жестокость.

У подавляющего большинства детей наблюдается прямая и косвенная вербальная агрессия — от жалоб и агрессивных фантазий до прямых оскорблений и угроз. Такое поведение всегда инициативно, активно, а иногда и опасно для окружающих, и потому требуется детальное изучение природы агрессии и грамотная её коррекция.

Проблема агрессии не нова для психологической науки. В психологических исследованиях агрессии традиционно поднимались вопросы её происхождения, выяснялись причины и специфика её проявления в разных возрастах, зависимость агрессивного поведения от личностных черт и ситуативных факторов. Всё это находит отражение как в поведении индивида, так и в его внутренней организации. Изучение проявления агрессивности у учащихся имеет значение не только для коррекции, но и для профилактики агрес-



сивности, важно для разработки стратегий, направленных на контроль и предотвращение её острых форм.

Мы изучали уровень агрессивности у младших школьников. Предметом исследования было проявление агрессивности у учащихся в процессе взаимодействия со сверстниками в школьном коллективе. Предполагалось, что агрессивность проявляется у учащихся уже в начальной школе.

Согласно анкетированию учителей, высокий уровень агрессии был обнаружен у 20% школьников. Учитель Татьяна Кирилловна, принявшая участие в анкетировании, отметила, что дети не могут промолчать, когда чем-то недовольны, в разговоре с учителями и сверстниками грубы, нервничают, раздражительны, перебивают речь. Когда кто-то причиняет им зло, они обязательно стараются отплатить тем же. Очень сердятся, когда им кажется, что кто-то над ними подшучивает, хотя сами часто посмеиваются над одноклассниками без причины. Легко ссорятся, вступают в драку. Стараются общаться с младшими и физически более слабыми. Уверены, что они лучше всех.

Средний уровень агрессивности, по словам учителя, наблюдается у 30% класса (девять человек из 27 испытуемых). Татьяна Кирилловна считает, что это дети, предоставленные сами себе: из неблагополучных семей, из семей, где родители работают вахтовым методом или работа предполагает ночные дежурства. Очень частые вспышки агрессии влияют на взаимоотношения таких детей в классе со сверстниками. С ними не хотят и даже боятся дружить. Хотя этих учеников не всегда можно отнести к неуспевающим.

Низкий уровень агрессивности отмечается у оставшихся 15 человек. Педагог указывает, что у этих детей также случаются вспышки агрессии, нервозности, они бывают вспыльчивы, плаксивы. Однако дети умеют регулировать своё поведение в школьной среде, подчиняются школьному

режиму, уважительно относятся к старшим, быстро забывают обиды, ссорятся и мирятся с одноклассниками. Тем не менее, с такими ребятами тоже необходимо проводить специальную профилактическую работу, чтобы не развить тенденции к агрессивному поведению и улучшить успеваемость и взаимоотношения в классном коллективе.

Приступая к коррекционной работе, мы исходили из предположения, что обучение детей младшего школьного возраста приемам конструктивного выражения агрессивности будет способствовать снятию эмоционального напряжения и снижению уровня неконтролируемых, агрессивных импульсов у отдельных детей.

Коррекционная работа с такими детьми традиционно ведётся по нескольким направлениям.

Необходимо научить ребёнка выражать свой гнев в приемлемой форме. Если человек будет сдерживать свою агрессию, «загоняя» её внутрь себя, гнев рано или поздно всё равно вырвется наружу, причём интенсивность его выражения будет значительно выше. Накопление гнева приводит к развитию стресса и другим психологическим расстройствам.

Важно научить ребёнка некоторым способам саморегуляции, что поможет ему лучше контролировать себя в ситуациях, которые могут спровоцировать агрессию, и дать ему возможность спокойно проанализировать эту ситуацию впоследствии.

Нужно дать ребёнку возможность выплеснуть накопившуюся двигательную энергию и освободиться от усталости.

Не менее важно научить ребёнка способам эффективного общения, помочь ему овладеть приемами общения, которые помогут в будущем разрешить проблемные ситуации «мирным» путём, без драк и скандалов<sup>1</sup>.



### **Игры и упражнения для обучения приемлемым способам выражения гнева**

#### *«Высвобождение гнева» (К. Рудестам)*

Для этого упражнения нам понадобится какой-нибудь мягкий предмет (подушка, кресло, пуфик, одеяло). Пусть ребёнок наносит удары по этому предмету. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой или каким-либо предметом: палкой, пластиковой выбивалкой, ракеткой для игры в бадминтон. В удар должно включаться всё тело, при этом можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

Это упражнение помогает сместить агрессию ребёнка на неодушевлённый объект. Чтобы сделать упражнение более естественным, можно предложить школьнику «помочь родителям» и выбить пыль из одеяла или подушки.

#### *«Разрывание бумаги»*

Для этой игры понадобятся старые газеты и журналы. Детям предлагается разорвать их на мелкие кусочки, размер которых не имеет значения. Дети бросают обрывки бумаги в общую кучу, а после того как вся бумага порвана, начинают подбрасывать обрывки в воздух, обсыпая ими друг друга. После проведения этого упражнения дети обсуждают, что чувствует человек, когда даёт выход своей энергии.

#### *«Брыкание» (М.И. Чистякова)*

Ребёнок ложится на спину на ковёр, его ноги свободно раскинуты. Он начинает медленно брыкаться, всей ногой касаясь пола. Брыкается поочерёдно то левой, то правой ногой. Сила и скорость брыкания постепенно увеличиваются. При каждом брыкании ребёнок громко произносит слово «Нет!», увеличивая интенсивность ударов. Игра позволяет снять эмоциональное напряжение, связанное с накоплением гнева, и способствует расслаблению мышц спины, ног и корпуса.

*«Маленькое привидение» (Е.К. Лютова, Г.Б. Молина)*

Дети играют роль маленьких добрых привидений, которым захотелось похулиганить и попугать друг друга. Привидения летают по комнате, гудят и ухают. По сигналу ведущего звуки, которые издают привидения, становятся то громче, то тише.

Игра позволяет выплеснуть в приемлемой форме накопившийся у агрессивного ребёнка гнев.

#### *«Ролевое проигрывание ситуаций»*

Для разыгрывания по ролям детям можно предложить следующие ситуации:

- ты отлично выполнил домашнее задание, но когда вернулся с прогулки домой, увидел, что маленькая сестрёнка пролила на твою открытую тетрадь ярко-зелёную краску;
- твои одноклассники решили подшутить над тобой и положили на твой стул острую кнопку, а ты на неё сел;
- ты не справился с заданием и попросил одноклассника помочь тебе, а он сказал, что у него сейчас другие дела.

Для разыгрывания можно использовать и те ситуации, которые возникают в ходе реального взаимодействия детей. При этом рекомендуется использовать приём «Ролевой обмен», когда дети в процессе разыгрывания меняются ролями и недавний агрессор выступает в роли слабого и обиженного. Это даёт агрессивному ребёнку хорошую возможность «примерить на себя шкуру» того, на кого он совсем недавно нападал.

<sup>1</sup>Бреслав Г.Э. Особенности проявления детской агрессивности // Вопросы психологии. 2009. № 4. С. 15–19; Долгова А.Г. Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция / А.Г. Долгова. М.: Генезис, 2009; Морева Е. Детская агрессивность и способы её преодоления // Воспитание школьников. 2008. № 5. С. 31–35.



### Игры и упражнения, направленные на обучение приёмам саморегуляции

На начальном этапе обучения агрессивных детей приёмам саморегуляции рекомендуем использовать игры и упражнения для гиперактивных детей. Далее представлены более сложные упражнения, включающие в себя элементы аутотренинга и обучающие ребёнка способам релаксации (расслабления) с использованием собственного представления и фантазии.

#### «Розовый куст» (В. Окландер)

Детям предлагается закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и представить, что каждый из них превращается в цветочный куст, а вся группа (класс) становится похожа на цветущий сад. Каждый ребёнок может превратиться в тот куст, который ему больше всего нравится. После превращения группа обсуждает, в какой куст превратился каждый ребёнок. Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый? Есть ли на этом кусте цветы, если есть, то какие? Какого они цвета? Их много или мало? Это распустившиеся цветы или просто бутоны? Есть ли на кусте листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги и ветви? Есть ли у этого куста корни? Какие они: прямые или длинные и изогнутые? Как глубоко они проникают в землю? Есть ли на кусте шипы? Где растёт этот куст: во дворе, в парке, в пустыне, а может быть, на Луне или на другой планете? Он стоит в горшке или растёт на земле, а может быть, пробивается сквозь бетон или асфальт? Что находится вокруг куста? Есть ли вокруг него деревья, животные, птицы или люди? Кто ухаживает за кустом? Есть ли вокруг него ограда, а может быть, камни или скалы?

Это упражнение не только помогает детям успокоиться и отвлечься от негативных эмоций, но и стимулирует их воображение.

#### «Избавление от тревог» (Н.Л. Кряжева)

Детям предлагается расслабиться и представить, что они сидят на чудесной зелё-

ной лужайке в ясный солнечный день. Взрослый тихим, медленным голосом даёт детям установку на состояние покоя и расслабленности: «Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам. Оно ярче тысяч солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело и разливаются по нему, всё оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и опасения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тёмный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!»

Упражнение направлено на снятие тревоги, беспокойства и других негативных эмоций.

При выполнении упражнений можно использовать приятную, мелодичную, расслабляющую музыку.

### Подвижные игры для физического и эмоционального раскрепощения

#### «Круговые движения» (Н.Ю. Хрящева)

Упражнение для группы детей. Лучше, если вначале число участников будет небольшим, 5–6 человек. Впоследствии, когда дети освоят принцип игры и будут легко справляться с ней, число участников можно увеличить.

Все становятся в круг. На счёт «раз» каждый начинает делать какое-либо движение. При этом все остаются на своих местах. На счёт «два» надо прекратить выполнять своё движение. По сигналу ведущего каждый участник должен начать выполнять движение, которое до этого делал его сосед слева. Упражнение повторяется до тех пор, пока движение, пройдя полный круг, не вернётся к своему «автору».

Нередко уже при первых переходах участники игры начинают ошибаться. В этом случае ведущий останавливает игру и вместе с детьми обсуждает, где и в каком месте возникла ошибка. После этого



## Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

упражнение возобновляется. Когда движения участников прошли полный круг, дети обсуждают, какие искажения были внесены в их первоначальные движения.

Это упражнение не только способствует физическому раскрепощению участников группы, но и позволяет повысить уровень взаимопонимания детей в процессе общения.

### «Разбей башню» (Ш. Сэйкс)

Для этой игры понадобятся большие пластмассовые или деревянные кубы, цилиндры, конусы. Ребёнок строит из этих деталей башню и сажает или ставит на самом верху небольшую куклу. Эта кукла символизирует объект агрессии — того человека, по отношению к которому ребёнок в настоящий момент испытывает негативные чувства. Ребёнок должен назвать, кого он видит в роли этой куклы. На следующем этапе упражнения ребёнок разбивает башню каким-либо мягким (!) предметом (тряпичным мячом или подушкой), сопровождая свои действия словами, выражающими агрессивные чувства. Например: «Я сержусь на сестру Таню из-за того, что она...». Взрослый, отвечая ребёнку, отражает содержание и особенности его переживаний. Например: «Да, ты всегда сердисься на сестру, когда она...».

Это упражнение даёт ребёнку возможность адекватно выразить свои эмоции и снизить интенсивность негативных чувств, которые он испытывает. Постройка башни — это возможность контролировать травмирующую ситуацию и самому справляться с её разрешением.

### «Кукла Бобо»

Если позволить школьнику выместить агрессию на каком-либо безопасном предмете, часть проблем, связанных с агрессивным поведением, будет решена. Для этой цели можно использовать специальную куклу — «мальчика для битья», которую психологи называют Бобо. Куклу Бобо можно сделать из подушки или мягкого

поролонового валика, пришив руки и ноги и нарисовав или нашив лицо — глаза, нос и рот. Такую куклу ребёнок может спокойно бить и пинать, не боясь причинить ей вреда. Это поможет ему выразить накопившиеся негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребёнок станет спокойнее в повседневной жизни, в реальном общении со сверстниками и друзьями.

Иногда и взрослому хочется ударить подобную куклу. Не стесняйтесь, выразите свои чувства, и вы сами увидите, насколько легче станет у вас на душе<sup>2</sup>.

Рекомендации, игры и упражнения могут использоваться учителями, родителями при работе с младшими школьниками. Такая работа будет способствовать снижению уровня агрессивности у детей.

\* \* \*

Внутренние конфликты, отсутствие стремления понимать и принимать другого человека случаются у всех. И педагоги могут быть опасным источником индукции дезадаптации других людей, в первую очередь детей. Это создаёт потребность в новом учителе — компетентной целостной личности, ориентированной на конструктивное взаимодействие. Школа испытывает дефицит учительской *Личности*. В целом господствует безликий стиль, когда учитель осуществляет свою миссию без чётко выраженных конструктивных особенностей. Эти проблемы ставят вопрос об учителе, обеспечивающем не просто трансляцию знаний, умений и навыков, безусловно, необходимых ребёнку, но имеющем и развивающем уверенность, стимулирующим адекватность самооценивания и самоуважения у воспитанников. Педагогу необходимо умение владеть, управлять конфликтными ситуациями, использовать их для развития, а не для разрушения. **ВвШ**

<sup>2</sup>Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте: методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы / О.В. Хухлаева. М.: Совершенство, 1998.

