

# Практика

## РАБОТА ПЕДАГОГОВ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Г.В. Ванакова

**Согласно многочисленным исследованиям, сейчас проявления детской агрессивности — одна из наиболее распространённых форм нарушения поведения. В статье рассматриваются виды агрессии, приводятся описания коррекционных игр и упражнений, направленных на снижение агрессивности.**

- агрессивность • конструктивное выражение агрессивности • упражнения
- способы выражения гнева • способы саморегуляции • приёмы общения

Нестабильность в обществе, крушение ценностей приводят к внутренним конфликтам не только у взрослых, но и у детей, к отсутствию стремления понимать и принимать другого человека. Педагоги могут быть опасным источником индуцирования дезадаптации других людей, в первую очередь детей, с которыми работают (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова 1998). Это создаёт потребность в новом учителе — высококомпетентной целостной личности, ориентированной на конструктивное взаимодействие, способной осуществлять своё челове-

ческое и социальное предназначение. «Школа испытывает дефицит учительской Личности. В целом господствует безликий стиль, когда учитель осуществляет свою миссию без чётко выраженных конструктивных особенностей» (О.П. Морозова, А.Г. Новохатько). Эти проблемы ставят вопрос об учителе, обеспечивающем не просто трансляцию знаний, умений и навыков, безусловно, необходимых ребёнку, но имеющем и развивающем уверенность, стимулирующем адекватность самооценки и самоуважения у воспитанников. Педагогу необходимо умение владеть, управлять конфликтными ситуациями, использовать их для развития, а не для разрушения.

Сам термин «агрессия» не должен рассматриваться только с позиций деструктивности. Агрессия человека различается в виде агрессивности (враждебность, деструктивность, насилие) или асертивности (ненасилие, конструктивность).

Для практической работы и педагогам, и психологам необходимо различать эти основные понятия и корректировать не агрессию, а агрессивность; развивать конструктивную силу агрессии, без которой человеку трудно бу-

дет реализовать себя, самоутвердиться, быть жизнестойкими.

Агрессивность (aggressiveness) — свойство быть агрессивным (враждебным, наступательным), тенденция к проявлению агрессии. Агрессивность (aggressiveness) — способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные интересы, намерения, чувства в отношении в отношении своего окружения.

Согласно многочисленным исследованиям, сейчас проявления детской агрессивности являются одной из наиболее распространённых форм нарушения поведения, с которыми приходится иметь дело взрослым — родителям и специалистам (воспитателям, психологам, психотерапевтам). 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 агрессивное поведение всегда инициативно, активно, а иногда и опасно для окружающих, и потому требует детального изучения природы агрессии и грамотной коррекции.

#### Практика

Сложность проблемы в том, что она стоит на стыке многих наук: психиатрии, психологии, социологии, педагогики, философии, юриспруденции, и каждая рассматривает эту проблему в своей терминологии и в своём понимании. Однако, в любом случае, агрессивность имеет непосредственную связь с личностью, указывает на отклонения в её формировании и затрудняет социальную адаптацию учащихся в коллективе сверстников.

Следует отметить, что проблема агрессии не нова для психологической науки. Классические и современные представления о природе и механизмах агрессии представлены в работах З. Фрейда, К. Лоренца, Л. Берковица, С. Розенцвейга, А.В. Петровского, Я.Л. Коломенского, С.Л. Колосовой и др.

Индивидуальные и типологические особенности агрессии освещены учёными: Р. Бэрон, П.А. Ковалёв, Т.Н. Курбатова, О.Ю. Михайлова, А.А. Реан, А.Г. Долгова, М.Н. Заостровцева, Н.В. Перешеина, О.В. Хухлаева, О.И. Шляхтич, И.В. Дубровина и др.

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 важное значение не только для коррекции, но и для профилактики агрессивности, важно для разработки стратегий, направленных на контроль и предотвращение её острых форм.

Мы изучали уровень агрессивности младших школьников (27 учащихся начальных классов). Предметом исследования было проявление агрессивности учащихся в процессе взаимодействия со сверстниками в школьном коллективе. Мы предполагали, что уже в начальной школе у учащихся проявляется агрессивность.

Результаты анкетирования учителей позволили выяснить следующее: высокий уровень агрессии был обнаружен у 20% школьников.

Учительница 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 обяза-

тельно стараются отплатить тем же. Очень сердятся, когда им кажется, что кто-то над ним 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.

Результаты анкетирования учителя подтверждают и дополняют результаты всех предшествующих исследований.

Средний уровень агрессивности, по словам учителя, наблюдается у 30% класса (9 человек из 27 испытуемых), то есть примерно 12 вопросов анкеты получили положительный ответ. Татьяна Кирилловна считает, что это дети, которых неправильно воспитывают родители: неблагополучные семьи, семьи, где родители работают вахтовым методом, или работа предполагает ночные дежурства и ребёнок предоставлен сам себе. Очень частые вспышки агрессии таких детей влияют на взаимоотношения в классе со сверстниками. С ними не хотят и даже боятся дружить, хотя эти ученики не всегда неуспевающие.

Низкий уровень агрессивности у оставшихся учеников — 50% класса (15 человек из 27 испытуемых). Педагог

отмечает, что у данной категории детей также случаются вспышки агрессии, нервозности, они бывают вспыльчивы, плаксивы. Однако дети умеют регулировать своё поведение в школьной среде, то есть 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.

Таким образом, в результате проведённого эмпирического исследования агрессивности младших школьников можно сделать следующие выводы: вместе с признаками благоприятного психологического климата (45% всех детей считают, что многие одноклассники думают о них положительно) проблема социально-психологической дезадаптации в группе испытуемых существует, актуальна для достаточного числа детей (35% детей считают, что одноклассники думают о них отрицательно) и требует активных психологических действий.

Приступая к коррекционной работе, мы исходили

#### Практика

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

из предположения, что обучение детей младшего школьного возраста приёмам конструктивного выражения агрессивности будет способствовать снятию эмоционального напряжения и снижению уровня неконтролируемых, агрессивных импульсов у отдельных детей.

Переходя к описанию коррекционных игр и упражнений, направленных на снижение агрессивности, следует отметить, что коррекционная работа с такими детьми традиционно ведётся по нескольким направлениям:

**1.** Необходимо научить ребёнка способам выражения своего гнева 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, чем это могло бы быть раньше. Помимо этого, накопление гнева может привести к развитию стресса и другим психологическим расстройствам.

**2.** Необходимо 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.

**3.** Необходимо дать ребёнку возможность выплеснуть накопившуюся двигательную энергию и освободиться от усталости.

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

Игры и упражнения, направленные на обучение приемлемым способам выражения гнева:

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

Для этого упражнения нам понадобится какой-нибудь мягкий предмет (подушка, кресло, пуфик, одеяло и т.п.). 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 и т.п. В нанесение удара должно включаться всё тело, при этом можно криковать любые слова, выражающие чувство гнева.

Это упражнение помогает сместить агрессию ребёнка на неодушевлённый объект. Чтобы сделать упражнение

1

*Бреслав Г.Э.*

Особенности проявления детской агрессивности // Вопросы психологии. 2009. № 4.

С. 15–19;

*Морева Е.*

Детская агрессивность и способы её преодоления // Воспитание школьников. № 5.

2008. С. 31–35;

*Хухлаева О.В.*

Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте: Метод. пособие для психологов детского сада и начальной школы. М.: Совершенство, 1998.

более естественным, можно предложить школьнику «помочь родителям» и выбить пыль из одеяла или подушки.

## 2. «Разрывание бумаги»

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

## 3. «Брыкание» (М.И. Чистякова)

Ребёнок ложится на спину на ковёр, его ноги свободно раскинуты. Он начинает медленно брыкаться, всей ногой касаясь пола. Брыкание осуществляется поочередно, то левой, то правой ногой. Сила и скорость брыкания постепенно увеличивается. При каждом брыкании ребёнок громко произносит слово «нет!», увеличивая интенсивность ударов.

Игра позволяет снять эмоциональное напряжение, свя-

занное с накоплением гнева, и способствует расслаблению мышц спины, ног и корпуса.

## 4. «Маленькое привидение» (Е.К. Лютова, Г.Б. Моница)

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.

## 5. «Ролевое проигрывание ситуаций»

Для разыгрывания по ролям детям можно предложить следующие ситуации:

- ты долго работал и 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 однокласс-

**Практика**

ника 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.

### **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.

### **1. «Розовый куст» (В. Окландер)**

Детям предлагается закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и представить, что все они превращаются в красные цветочные кусты, а вся группа (класс) становится похожа на цветущий розовый сад. Каждый ребёнок может превратиться в любой куст, тот, который ему больше всего нравится. После превращения группа (или взрослый и ребёнок) 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, живот-

ные, 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, предлагает различные варианты и возможности для формирования образа.

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

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

вог, вы очищены, вам светло и радостно!»

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

Для выполнения упражнений можно использовать приятную, мелодичную, расслабляющую музыку.

Подвижные игры, способствующие физическому и эмоциональному раскрепощению.

## **1. «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, их количество можно увеличить.

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

## **Практика**

ный 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 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.

## **2. «Разбей башню» (Ш. Сэйкс)**

Для этой игры нам понадобятся большие пластмассовые или деревянные кубы, цилиндры, конусы и т. п. Ребёнок строит из этих деталей башню и сажает или ставит на самом вершине 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 рассержен на сестру Таню за то, что она...» и т.п. Взрослый, отвечая ребёнку, отражает содержание и особенности его переживаний. Например: «Да, ты всегда сердился на сестру, когда она...».

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

## **3. «Кукла Бобо»**

Если дать ребёнку возможность выместить агрессию на каком-либо безопасном предмете, часть проблем, связанных с агрессивным поведением школьника, будет решена. Для этой цели можно использовать специальную куклу — «мальчика для битья», которую психологи называют кукла Бобо. Куклу Бобо можно сделать из по-

душки 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 становится более спокойным 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 спокойнее и легче станет у вас на душе<sup>2</sup>.

Итак, мы считаем, что данные рекомендации, игры и упражнения могут использоваться учителями, родителями при работе с младшими школьниками. Такая работа будет способствовать снижению уровня агрессивности у детей.

## Практика

### 2

*Долгова А.Г.*

Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция. М.: Генезис, 2009;

*Морева Е.*

Детская агрессивность и способы её преодоления // Воспитание школьников. 2008. № 5. С. 31–35;

*Хухлаева О.В.*

Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте: Метод. пособие для психологов детского сада и начальной школы. М.: Совершенство, 1998.