

# Как помочь младшему школьнику справиться с агрессивностью и тревожностью

*Н.Л. Маленкова*

**Педагог может и должен учить воспитанников справляться со своим эмоциональным состоянием, вести себя уверенно. Автор рассматривает практику такой педагогической работы в младшей школе.**

Простое упражнение: «Напишите несколько ассоциаций к словосочетанию «трудные дети» неизменно в педагогической аудитории приводит к традиционному списку: «шумные, грубые, невоспитанные, девиантные, драчливые, демонстративные, не подчиняются правилам...». Иногда в конце коллективно составленного списка появляется: «незаметные, закрытые, пассивные...». Почему так, если известно, что по врождённым особенностям устройства нервной и эндокринной системы 60% людей относятся к уравновешенным (в ситуации стресса сначала пугаются, а потом действуют по ситуации — убегают, нападают, адаптируются), 25% относятся к тревожным (в ситуации стресса пугаются и прекращают действовать), и лишь 15% относятся к агрессивным (в ситуации стресса сразу нападают)? Потому что педагоги больше обращают внимания на агрессивных: они на фоне остальных выделяются своей активностью, могут быть опасны, часто становятся негативными лидерами — т.е. требуют к себе внимания и внешнего контроля. 25% тревожных «тихонь» в классе не заметны, хотя у каждого — буря эмоций, страхов, переживаний. Педагогического внимания и воздействия требуют и те, и другие — крайние варианты нормы.

Первый фактор, определяющий поведение человека, — генетически определённая анатомия и физиология. Второй фактор — воспитание в семье и школах: как человек научился справляться с собственной природой. Здесь возможны варианты, и поэтому школе порой приходится исправлять ошибки родителей — с трудным темпераментом своего ребёнка родители могли не справиться, используя неверные стратегии: попустительство или излишний внешний контроль. Задача любого воспитания — научить человека самоконтролю и лучшему использованию своих сильных сторон психики. «Ловушка» заключается в том, что механизм формирования патологической личности, давно описанный народной мудростью: «Посеешь привычку, пожнешь судьбу», очень трудно остановить: агрессивная или тревожная (в зависимости от врождённого типа человека) реакция

в конкретной ситуации при последующих повторениях закрепляется как стереотип поведения, становится типичной чертой личности, определяя ведущую деятельность, круг общения и, в конечном счёте, судьбу.

Самоконтролю и уверенному поведению нужно обучать и агрессивных, и тревожных учеников. Для этого нужно, чтобы они узнали об эмоциях, лежащих в основе их поведения, научились их отслеживать у себя и контролировать, на практике отработали навыки уверенного поведения, использовали свои знания и навыки в повседневной жизни... Ниже приводятся материалы занятий с младшими школьниками, в том числе агрессивными и тревожными. Цель — обучить школьников уверенному поведению, когда в ответ на изменения внешней среды (стресс) человек ведёт себя адаптивно, гармонично, т.е. сам варьирует проявления двух базовых эмоций — страха и агрессии.

### Агрессивность и тревожность

Агрессия — любая форма поведения, причиняющего ущерб (физический или моральный) самому себе, другому человеку, обществу, окружающему миру.

Агрессивность — черта характера, выражающаяся во враждебном отношении человека к любому объекту.

#### Классификация видов агрессии

<b>Разделение по направленности на объект</b>	Гетероагрессия — направленность на окружающих: убийства, изнасилования, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика и т.д.	Аутоагрессия — направленность на себя: самоуничтожение вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания	
<b>Разделение по причине проявления</b>	Реактивная агрессия — ответная агрессия на какой-то внешний раздражитель (ссора, конфликт и пр.)	Спонтанная агрессия — проявляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов (накопление отрицательных эмоций, при психозах)	
<b>Разделение по целенаправленности</b>	Инструментальная агрессия — совершается как средство достижения результата: спортсмен, добивающийся победы; стоматолог, удаляющий большой зуб; ребёнок, требующий у матери соску...	Целевая (мотивированная) агрессия — выступает как заранее спланированное действие, цель которого — нанесение вреда или ущерба объекту: обиженный, избивший обидчика; провокационно нецензурно бранящийся человек	
<b>Разделение по открытости проявлений</b>	Прямая агрессия — направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение	Косвенная агрессия — обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждение и раздражение, но более удобные для проявления агрессии (доступны, безопасны)	
<b>Разделение по форме проявления</b>	Вербальная — выражена в словесной форме: угрозы. Оскорбления, содержание которых прямо говорит о наличии отрицательных эмоций и возможности нанести моральный и материальный ущерб противнику	Экспрессивная — проявляется невербальными средствами — жестами, мимикой, интонацией и т.п.	Физическая — прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику

*Тревога* — ощущение угрозы, ожидание неопределённой опасности. Уровень тревоги повышается в состоянии стресса, т. е. нагрузки из-за необходимости приспособляться к неблагоприятным или резко меняющимся условиям (ситуативное повышение тревоги). В этом

случае тревога играет положительную роль: она мобилизует психологические резервы для преодоления стресса. Острая тревога может приводить к распаду целенаправленной деятельности и паническому поведению.

*Тревожность* — личностная особенность: легко возникает состояние тревоги. Ситуация, которая человеком с низкой тревожностью воспринимается как вполне рядовая, при высокой тревожности вызывает стресс. При высокой тревожности для человека характерны постоянные опасения, частые страхи. Боясь ошибиться, такой человек всегда пытается контролировать себя («тревожный гиперконтроль»), что нарушает нормальное выполнение автоматизированных действий.

Тревога — это эмоциональное состояние, а тревожность — устойчивое личностное образование. Тревожность не связана с какой-либо определённой ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха, например, страх темноты, высоты, замкнутого пространства. Тревога — это комбинация некоторых эмоций, а страх — лишь одна из них. Страх имеет адаптивную функцию — предупреждает об опасности. Каждому ребёнку присущи определённые страхи, однако если их очень много, можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребёнка.

Социальные проявления тревожности называются застенчивостью. Застенчивый ребёнок не умеет общаться со сверстниками и выражать свои мысли и чувства. Он робок и пуглив, хочет подойти к новому, но по мере приближения останавливается и обходит новое стороной, отказывается от своих планов. Такое поведение называют амбивалентным.

Застенчивый ребёнок предпочитает общаться с близкими и хорошо знакомыми, отказывается или затрудняется при общении с посторонними людьми: испытывает эмоциональный дискомфорт, который проявляется в робости, неуверенности, напряжении, выражении амбивалентных эмоций: удовольствия общения и в то же время тревоги или страха перед другими.

Проблема в том, что агрессивный или тревожный ребёнок может попасть в порочный круг. Например, он испытывает злость или страх, хотя ситуация для уравновешенных адаптированных людей ординарна → перестаёт себя контролировать и начинает вести себя так, что требуется вмешательство взрослого → усиление

	счастье	печаль	злость	страх
низкий				
средний				
высокий				

*Художник Мария Морейно*

контроля со стороны взрослого вызывает чувство беспомощности и неуверенности в себе, а значит ослабляется внутренний контроль → состояние агрессивности или тревожности усиливается → и так далее. Грамотное решение — перейти от внешнего контроля к самоконтролю ребёнка, для этого нужно помочь детям:

**Научиться различать и называть у себя и других:**

раздражение — злость — гнев — ярость, беспокойство — испуг — страх — ужас.

*Упражнение:* подобрать синонимы и образные выражения состояний: «сердитый» — «закипающий» — «как лев в клетке»; «дрожит как осиновый лист» — «от страха зуб на зуб не попадает» и т.д.).

*Упражнение:* нарисовать самый злой (самый страшный) рисунок, обсудить, какие чувства возникают, когда человек злится (боится). Перерисовать рисунок в «спокойный».



Диагностика «Рецепт злого (пугливого) ребёнка». Ученик должен сам придумать рецепт, как из хорошего ребёнка можно сделать злого (пугливого) 10 способами. Например: поставить ему двойку, сказать, какие у него большие уши, наступить ему на ногу... Таким образом педагог может определить «болевые точки» каждого своего воспитанника, а также сделать выводы относительно поведения окружающих его взрослых.

*Упражнение «Как люди реагируют на агрессию».* Обсудить с детьми разные способы агрессии и оценить их приемлемость-неприемлемость: ударить другого; представить, как ты бьёшь другого; бить посуду; мять и рвать бумагу; бить подушку; топтать ногами; громко кричать (элементы «крикотерапии»: завести «стаканчик гнева», «трубу гнева», чтоб в них кричать); принять душ; заняться спортом; послушать музыку; отвлечься на работу; обсудить с другом; приласкаться...

**Найти, где в теле и как ощущается каждое эмоциональное состояние?**

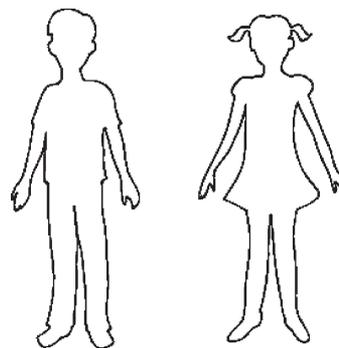
*Упражнение:* выбрать карандаш соответствующего цвета и заштриховать на контурах тела, где и как проявляется эмоция (для мальчиков и девочек — свои контуры)?

**Научиться расслаблять и напрягать** обозначенные места, в дальнейшем — напряжением и расслаблением контролировать свои состояния, снижая их интенсивность, когда это не нужно.

*Игра «Черепашка».* Дети как черепахи, лежат на животе на ковре. Показалось солнышко, она вытянула голову, лапки из панциря. Подул ветер — спрятала.

*Игра «Морская звезда».* Лёжа на ковре, дети, как морская звезда, расслабленно качаются на волнах, потом скатываются в комочек и быстро уползают незамеченными хищной рыбой. Затем опять качаются на волнах.

*Игра «Тяжёлый камень».* Представляем, что на пути лежит большой тяжёлый камень, его надо сдвинуть. Потолкали его руками, уперлись в него всей ступней и толкаем, с большим усилием сдвинули его, расслабили руки, тело, ноги.



*Приём «Скажи себе СТОП».* Ребёнок, плохо контролирующий свой гнев (или страх), с помощью педагога делает значок «СТОП». Ему даётся инструкция: «Положи значок в потайной кармашек. Как только почувствуешь, что не справляешься со своим гневом (страхом), дотронься до кармашка, и сразу успокоишься».

*Приём «Досчитай до 10».* Когда ребёнок злится (или боится), ему предлагают научиться считать до 10, а потом действовать. Можно сжать и разжать кулаки 10 раз, можно приподняться на носках.

*Приём «Возьми себя в руки».* Часто в ситуации контроля над детской агрессией или страхом взрослые говорят: «Возьми себя в руки!». Но ребёнка можно напрямую научить самому брать себя в руки (обнимать и сжимать): чем больше злишься (боишься), тем сильнее сжимаешь, а потом расслабляешься.

*Приём «Почувствуй землю».* Когда злишься (или боишься), встань всей стопой на пол и представь себя скалой или деревом.

### **Освоить навыки асертивного поведения.**

#### **«Знакомство с основными правилами этикета»**

Ведущий: «Как мы можем проявлять своё уважительное отношение к другому? Для этого существует этикет — правила поведения, в которых мы показываем другим, что мы их уважаем. Слово «этикет» похоже на известное вам слово «этикетка». Благодаря этикетке на коробке или банке мы можем узнать, что внутри. В зависимости от того, выполняет ли человек правила этикета (правила хорошего поведения в обществе), можно сделать выводы об этом человеке.



(Достаёт фигурку или портрет Принца Этикета). — Познакомьтесь, это Принц Этикет. У короля и королевы было много детей, и последним родился этот принц. Когда он немного подрос и стал таким, как вы сейчас, он очень захотел, чтобы его заметили, захотел как-то выделиться среди других принцесс и принцев. Он решил, что надо одеваться пёстро и ярко. Поначалу на него, действительно, обращали внимание, но затем привыкли. Тогда он решил, что будет говорить громко, ходить шумно и вмешиваться в любой разговор, но это только раздражало людей. Наш принц решил всем подряд улыбаться, говорить только приятное, дарить подарки. Но люди не верили в его искренность и старались избегать встреч с принцем. Он совсем было отчаялся, но в библиотеке отыскал старинную книгу «Этикет», из которой узнал о главных правилах поведения.

Первое правило гласило: **БУДЬ ЕСТЕСТВЕННЫМ.**

Второе правило — **УВАЖАЙ СЕБЯ, ДЕРЖИСЬ УВЕРЕННО.**

И третье правило — **УВАЖАЙ ДРУГИХ, БУДЬ К НИМ ВНИМАТЕЛЕН.**

А дальше в книге было написано, как уважать других:

- улыбайся людям;
- при встрече здоровайся, при расставании прощайся;
- помогай, уступай место, первым здоровайся, пропускай вперёд: мужчина (мальчик) — женщину (девочку), младший — старшего, подчинённый — начальника.

С тех пор и стал наш принц вести себя так, как написано в книге. На него стали обращать внимание и говорить: «Надо же, какой воспитанный принц!», «Какие

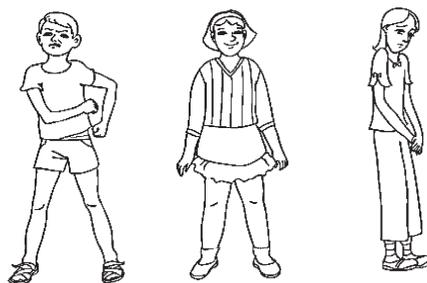
у него манеры!», «Как он уважителен со всеми!», «Не принц, а образец этикета!». Принца стали ставить в пример другим королевским детям и между собой называть Принц Этикет».

*Ведущему!* Для закрепления пройденного материала можно попросить детей оформить правила Принца Этикета на плакатах и организовать выставку. Также можно поиграть с детьми в ситуации следования правилам этикета, а затем обсудить их впечатления. Например:

- один обращается к другому с просьбой с хмурым выражением лица. Затем обращается с этой же просьбой с улыбкой;
- один входит в общество других и сразу начинает говорить о своих проблемах. Затем он же входит, здоровается, представляется, смотрит на реакцию других и потом говорит о том же, что и в первый раз;
- встречаются взрослый и ребёнок: кто поздоровается первым?
- встречаются начальник и подчинённый: кто поздоровается первым?
- встречаются мальчик и девочка: кто поздоровается первым?

### **Упражнение «Неуверенный в себе человек»**

*Ведущий:* «Чтобы быть уверенным в себе человеком, надо уважать себя и уверенно себя вести. Давайте вспомним, как ведут себя неуверенные люди. Одни ходят маленькими тихими шажками, согнувшись, втянув голову в плечи, руки прижимают к туловищу, говорят тихим голосом, прячут глаза, одним словом, пытаются стать незаметными, про таких говорят «тише воды, ниже травы». Другие, наоборот, чтобы преодолеть свой страх, пытаются казаться уверенными, выставляют себя напоказ, неестественно широко шагают, машут руками, хихикают по любому поводу, стараются других перекричать, нападают на собеседников. Кричат громко и много».



*Упражнение:* под музыку воспитанники двигаются как неуверенные в себе люди.

### **Упражнение «Уверенный в себе человек»**

*Ведущий:* «Вспомните, чему нас учил Принц Этикет: будь естественным. Хорошо быть естественным в спокойной обстановке, скажете вы. А как себя вести, когда ты волнуешься, стыдишься или злишься? Мы будем этому учиться чуть позже, а пока давайте-ка вспомним, как ведёт себя уверенный человек. (Демонстрирует). Он стоит или сидит ровно. Руки опущены вдоль тела, голову держит прямо, плечи расправлены. Взгляд прямой, голос спокойный, не тихий и не громкий. Движения чёткие, спокойные. Шаги не большие и не маленькие, не тихие и не громкие».

*Цель:* отработать навыки поведения уверенного человека в спокойной обстановке.

*Оборудование:* магнитофон, запись со спокойной, сдержанной музыкой.

*Упражнение:* ученики все вместе под музыку ходят, сидят, стоят, говорят как уверенные в себе люди.

*Ведущий:* «Ребята, вставайте сюда на свободное пространство. Мы сейчас все вместе будем учиться стоять, сидеть, ходить и говорить, как это делают уверенные в себе люди.

*Стоим:* ноги опираются на полную стопу, плечи расправили, руки вдоль тела, голова ровно, взгляд прямой, можете улыбнуться.



Говорим: спокойным не тихим и не громким голосом; сопровождая небольшим кивком головы скажем: «Здравствуйте!»

Сидим: занимаем весь стул, опираемся спиной на его спинку, ноги расслабленные стоят полной стопой на полу. Руки можете сложить на колени. Взгляд прямой, можете улыбнуться и сказать: «Добро пожаловать!», сопровождая приглашающим жестом правой руки.

Ходим: умеренные шаги, умеренные жесты, прямая спина и взгляд прямой, можете улыбнуться и сказать: «Желаю вам удачи!».

Молодцы, хорошо у вас получается. Теперь я включаю музыку, а вы свободно перемещаетесь в этом пространстве, как это делают уверенные в себе люди: походите, поговорите друг с другом, посидите и опять походите».

### **Упражнение «Уверенный ведущий»**

Воспитанники делятся на тройки и образуют «паровозики». Первый — «локомотив» — это уверенный ведущий, он должен провести свои «вагончики», преодолевая препятствия и стараясь их не растерять. У «локомотива» глаза открыты, у «вагончиков» закрыты. Через некоторое время участники меняются ролями. Можно обсудить: что чувствовали ребята в разных ролях? Передалась ли «вагончикам» уверенность «локомотива»?

### **Беседа и упражнение «Уверенная просьба»**

*Ведущий:* «Ребята, вам случалось когда-нибудь кого-нибудь о чём-нибудь просить? Трудно это делать? Трудно. Потому что когда мы просим, мы ходим забрать что-то у другого: его вещь, его внимание, его помощь. Мы понимаем, что другой имеет полное право выполнить или не выполнить нашу просьбу, этим просьба отличается от требования. Требование начальника подчинённый обязан выполнить, он не имеет права не выполнять требования. А в просьбе человек имеет право отказать. Чтобы удачно попросить, надо уметь это делать.

Правила уверенной просьбы (обязательно вывешиваются на доску):

Уверенно подойди к человеку, улыбнись ему, посмотри в глаза.

Скажи, о чём его ты просишь спокойным, нетребовательным тоном.

Объясни, зачем тебе это нужно.

Используй вежливые слова.

Заранее поблагодари за выполнение твоей просьбы.

Выполнение упражнения: ведущий приглашает желающих проиграть ситуации:

— Ты просишь учителя помочь тебе сделать домашнее задание по математике.

— Ты просишь игрушку у знакомой девочки.

— Ты просишь у друга зимой на прогулке перчатки.

### **Беседа и упражнение «Уверенное извинение»**

*Ведущий:* «Продолжаем. Скажите, ребята, а вы когда-нибудь просили прощения? Правда, и это тоже нелегко, человек делает над собой усилие, прежде чем идёт просить прощения. Извиниться — это значит сказать человеку о том, что ты



Н.Л. Маленкова

#### КАК ПОМОЧЬ МЛАДШЕМУ ШКОЛЬНИКУ СПРАВИТЬСЯ С АГРЕССИВНОСТЬЮ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ

сожалеешь о своём поступке, ты осознал, что вёл себя не лучшим образом, ты обещаешь впредь так больше не делать».

Правила уверенного извинения (обязательно вывешиваются на доску):

Уверенно подойди к человеку, улыбнись ему, посмотри в глаза.

Скажи, что ты хочешь попросить у него прощения за свой поступок.

Объясни, почему ты себя вёл неподобающе. Скажи, что теперь осознал свою ошибку. В дальнейшем постарайся так не поступать.

Используй вежливые слова.

Поблагодари за то, что тебя выслушали. И ещё раз извинись.

*Упражнение:* ведущий приглашает желающих проиграть ситуации:

— Ты не убрал в своей комнате, хотя обещал это сделать.

— Ты грубил мальчику, который тебе не нравится.

— Ты подрался с девочкой.

#### Рольевые игры с разбором вариантов конструктивного взаимодействия

Главная идея — научить школьников разнообразным способам разрешения спорных ситуаций.

Например, в ситуации претензии двух учеников на одну игрушку:

- кооперация вместо конфронтации (играть вместе);
- равноценный обмен (претендент на игрушку должен предложить её хозяину что-то другое, что его заинтересует на время игры);
- контроль временем (договориться играть по очереди, например, через каждые 15 минут);
- авансирование (претендент на игрушку может пообещать хозяину что-то взамен, но позже, к сожалению, эту стратегию можно использовать только до первого случая невыполнения обещания);
- жребий;
- обращение к третьему лицу за советом, за разрешением спора (это должен быть человек, которого уважают и мнению которого доверяют обе стороны);
- тайм-аут (отложить игрушку на определённое время, отвлечься);
- дубликат (найти аналогичную игрушку для каждого желающего).

#### Повышать самооценку, социальный статус

##### *Упражнение «Самоуважение»*

*Цель:* актуализировать их собственные качества и черты у учеников, за которые они могут себя уважать.

*Оборудование:* «трон» — стул, покрытый яркой красивой тканью, плакат: на листе А-1 по алфавиту записаны качества человека, достойные его самоуважения.

*Упражнение:* каждый ученик садится на «трон» и называет качества, за которые он себя может уважать и уважает.

*Ведущий:* «Каждый человек себя любит и уважает. Любит за то, чем его одарила природа (внешность, способности), за то, что его любят другие. А уважает человек себя за то, чего он добился сам, к чему приложил усилия. Например, раньше не мог завязывать шнурки, теперь научился их завязывать. Значит, он теперь себя может уважать за своё трудолюбие и упорство. А вы за что себя уважаете? Каждый по очереди сядет на наш замечательный

трон и назовёт те качества, которые у него есть, которые он сам в себе воспитывает, вырачивает. Для помощи вам здесь висит плакат:

А — аккуратный, Б — бодрый, В — вежливый, Г — грамотный, Д — дружелюбный, добрый, Е — естественный, Ж — жизнерадостный, З — знающий, И — искренний, К — красивый, Л — любящий, М — мыслящий, Н — надёжный, О — ответственный, П — прощающий, Р — решительный, С — самостоятельный, Т — талантливый, У — уважительный, Ф — физически сильный, Ц — цельный, Ч — честный, Ш — широкой души человек, Щ — щедрый, Э — экономный, Ю — юморист, Я — ясно мыслящий».

Групповое обсуждение:

- Много есть качеств, за которые можно себя уважать?
- Хочется себя уважать ещё больше?
- Что для этого надо сделать?

**Упражнение «Мне в тебе нравится...» (про соседа справа)**

«Хвасталки» — вспомнить три своих хороших поступка и нарисовать, затем рассказать другим. Взрослый обязательно должен поддержать: «Я рад(а) за тебя, я очень рад(а)».

«Копилка хороших поступков». Записать свои хорошие поступки и за каждый письменно себя похвалить.

---

**Надежда Леонидовна Маленкова,**  
начальник отдела профилактики и преодоления  
семейного неблагополучия и социального сиротства  
Московского гуманитарного педагогического института