

Инструменты для взаимодействия с агрессивными детьми

Говоря о коррекции агрессивного поведения, можно выделить специфические и неспецифические способы взаимодействия с ребенком. К неспецифическим способам взаимодействия относятся известные всем «золотые правила» педагогики: — не фиксировать внимание на нежелательном поведении ребенка и не впасть самим в агрессивное состояние. Запрет и повышение голоса — самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Выражение удивления, недоумения, огорчения учителей по поводу неадекватного поведения детей формирует у них сдерживающие начала; — реагировать и откликаться на любые позитивные сдвиги в поведении ребенка, какими бы незначительными они ни были — ребенок хочет в каждый момент времени чувствовать, что его принимают и ценят.

К специфическим методам коррекции можно отнести релаксационный тренинг. Наш опыт использования различных «путешествий» в воображении на уроках говорит об уменьшении гиперактивности, внутренней напряженности как предпосылок агрессивных актов. Можно использовать кратковременные формы расслабления.

Например, «Зигфрид»:

1. Фаза напряжения. Сядьте прямо, как свеча. Разведите руки, плечи и предплечья под прямым углом. Отведите плечи как можно дальше назад, как будто вы хотите удержать между лопатками маленький предмет, например, карандаш.

2. Фаза расслабления. Как только вы почувствуете боль, два раза вдохните и выдохните, затем расслабьтесь. Плечи и голова расслабленно падают вперед. Охватите руками свое колено и потяните руки и плечи.

Для расслабления плеч и затылка рекомендуется в заключение сделать упражнение «Квазимодо»:

1. Фаза напряжения. Разверните руки, плечи и предплечья под прямым углом. Плечи свободно свисают. Закройте глаза и выдохните. Теперь поднимите плечи высоко, как будто вы хотите коснуться ими ушей. Втяните голову в плечи, не смотрите при этом вверх. Сконцентрируйтесь на мышечной складке, которая возникла на вашем затылке. Сильно нажмите этот «валик» между головой и плечами, дышите при этом глубоко. Сжи-

майте его так сильно, чтобы в голове появилась вибрация. Не прекращайте сжимать, пока не почувствуете боль. Не задерживайте воздух!

2. Фаза расслабления. Важно, чтобы ваши плечи были полностью расслаблены и свободно опущены вниз. Голова опущена так низко, что подбородок касается груди. Делайте это одним плавным движением. Закройте глаза, дышите спокойно, равномерно, не отрывайте подбородок от груди. Попробуйте положить правое ухо на правое плечо, затем левое — на левое плечо, плечи не поднимаются. Они напрягаются, и напряжение отчетливо чувствуется сухожилиями, расположенными в области между ушами и плечами. Итак, подбородок не двигается, только голова склоняется в сторону. Дышите спокойно и равномерно, насладитесь расслаблением, но не затягивайте его. Фаза расслабления должна проводиться особенно долго и основательно. Если вы не выполните фазу расслабления, то не достигнете нужного эффекта.

Другой метод – «беседа с собой» – учит детей притормаживаться, размышлять перед тем, как совершить агрессивное действие. Такого рода беседа будет выступать буфером между порывом и слишком поспешным действием.

Опять-таки учитель может алгоритм такого разговора предложить всему классу при «обучении» поведенческому анализу или использовать его при индивидуальной коррекции. Более того, если этот метод возьмут на «вооружение» и родители, то это будет способствовать изменениям в поведении детей.

Итак, метод предполагает следующие шаги.

1. Ребенок определяет суть самой проблемы, включая вызванные эмоции: «Он говорит глупости, а я злюсь».
2. Затем обдумывает несколько альтернативных вариантов реагирования. Педагог задает вопросы типа «Тебе нравится то, что ты сделал в этой ситуации?», «А как можно было поступить в этой ситуации?»
3. Разбираются варианты поведения и их последствия («А что будет, если...?»)
4. Затем принимается решение – что надо делать и как надо поступить.

Очень важно не только проговорить, но и записать алгоритм поведения в подобных ситуациях на языке, понятном ребенку. Он должен его заучить и ... порепетировать.

Наш опыт использования различных приемов релаксации на уроках и во внеклассной деятельности говорит о значительном уменьшении гиперактивности, внутренней напряженности как предпосылок агрессивных актов. Очевидно, что обучать надо не только чтению, письму, но и правильному поведению. Систематичность такого обучения обеспечит педагогический успех.

В работе с агрессивными детьми можно дать следующие рекомендации:

- установите доверительные отношения с ребенком, будьте доступными, честными и последовательными;
- общаясь с ребенком, привлекайте его к такой деятельности, которая уменьшала внутреннее напряжение и тревожность;
- постоянно наблюдайте за поведением ребенка, склонного к агрессии, особенно во время обычной деятельности, когда могут возникнуть конфликты;
- предлагайте быструю положительную обратную связь для принятых форм поведения: распознавайте и поддерживайте основные положительные черты ребенка, поощряйте повторение желаемых поступков;
- ставьте перед ребенком небольшие конкретные задачи и способствуйте их исполнению;
- большой успех складывается из малых поступков, и даже небольшой успех повышает самооценку;
- предлагайте быструю неопасную обратную связь для непринятых форм поведения: у агрессивного ребенка почти всегда является желание произвести впечатление на сверстников и учителей. В то же время у нее не хватает знаний о том, как ее воспринимают другие поэтому, успокоив его, можно помочь ребенку устранить нежелательное в поведении;
- отработать возможные конфликтные ситуации, демонстрируя с помощью ролевой игры адекватную безопасную реакцию;
- разделяйте оценку поведения ребенка и оценку его личности: «Я не считаю тебя плохим, но твой поступок неправильный».

Ваш педагог-психолог

Иванова Анора Фуркатовна