

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ «ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ» В РАМКАХ ПРОЕКТА «СЕМЬЯ И ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ БЕЗОПАСНОСТИ»

Вершинина Татьяна Геннадьевна,
педагог-психолог первой квалификационной категории
УО «Полоцкая государственная гимназия № 2»

Когда мы отстаиваем себя, свои границы, мы не всегда можем делать это мягко и аккуратно

В учреждении образования «Полоцкая государственная гимназия № 2» реализуется республиканский инновационный проект по внедрению модели развития психолого-педагогической компетентности родителей учащихся через совместную деятельность в шестой школьный день. Одна из задач педагогического коллектива – помочь родителям лучше понимать своих детей, грамотно общаться и решать простейшие семейные проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях, оказывать детям помощь и поддержку в учебе, развитии и социализации.

Семья – это особого рода коллектив, исполняющий в воспитании основную, долговременную и важнейшую роль. Именно в семье ребёнок получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится, как себя вести в различных ситуациях. В системе детско-родительских отношений родитель является ведущим звеном и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения. Родитель – это профессия, которой надо учиться, постоянно самосовершенствоваться, причём независимо от того, сколько у вас детей – один или много. Учителя могут помочь родителям своих учеников научиться более грамотно и своевременно решать маленькие семейные проблемы, пока они не привели к большим кризисам. Конечно, это непривычно и трудно. Трудно и родителям, и учителям. Но ради детей это просто необходимо.

Многолетний опыт работы в школе показывает, что эффективно повысить психолого-педагогическую компетентность родителей через традиционные родительские собрания и лектории сегодня не получается. Что чаще всего интересует родителей на собрании? Это успеваемость ребёнка и события, происходящие в классе или в школе. В наше время современные средства коммуникации: электронные дневники, журналы, организация классных сообществ в Viber, WhatsApp успешно заменяют традиционные родительские собрания. Однако сама по

себе информация не всегда помогает разобраться в проблемах, которых у родителей с возрастом детей становится не меньше, а больше. И они такие разные. Почти всегда нужны действия, умения, навыки, опыт оперативного и грамотного решения каждой из них, более высокий уровень психолого-педагогической компетентности родителей.

Работая с агрессивными детьми, необходимо наладить контакт с семьей. Совместную деятельность с родителями и учащимися целесообразно осуществлять в двух направлениях:

- информирование о проблеме (что такое агрессивность, каковы причины ее проявления, чем она опасна для ребёнка и окружающих);
- обучение эффективным способам общения с ребенком.

Данное занятие проводится в шестой школьный день в преддверии праздников мам и пап и содействуют приобретению умения анализировать свои поступки, повышению доверительных взаимоотношений родителя и ребенка.

Цель занятия: снижение уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения; предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения; развитие коммуникативной культуры поведения учащихся и родителей через совместную деятельность и формирование навыков саморегуляции.

Задачи: сформировать у обучающихся понятие агрессивности; обозначить негативные последствия сдерживания негативных эмоций; обучить релаксационным техникам снятия психоэмоционального напряжения.

Методы работы: групповая работа; беседа; мозговой штурм; дискуссия.

Время проведения: 45 минут.

Целевая аудитория: обучающиеся и родители 5 классов.

Ход занятия

1. Вводная часть. Вхождение в тему.

– Добрый день, уважаемые родители и дети. Тема занятия «Детская агрессия и что с ней делать» в рамках проекта «Семья и школа – территория безопасности»

Традиционно главным институтом воспитания является семья.

Упражнение «Правила в группе». Установление групповых норм:

1. Добровольность участия: не хочешь говорить или выполнять задание – не делай этого, но сообщай с помощью условного запрещающего знака.

2. Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твоё мнение.

3. Не выносить информацию за пределы круга.

4. Не допускается обсуждение после занятий.

5. Не лгать. Лучше промолчать.

6. Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.

–Послушайте, пожалуйста, притчу «Бабочка».

В далёкой стране жил мудрец, который мог справедливо рассудить любой спор, любое разногласие, все, кто к нему обращались, уходили от него удовлетворёнными. Слава о мудреце разнеслась по всей земле.

Один человек, очень злой и завистливый, решил опозорить мудреца. Он сказал своему приятелю: «Хочешь, я посрамлю мудреца? Я поймаю бабочку и спрячу её в своих ладонях. Когда мы придём к мудрецу, я спрошу у него, что у меня в ладонях – живое или неживое. Если он скажет: «Живое», я бабочку незаметно раздавлю, а если он скажет: «Неживое», я выпущу бабочку на волю». Пришли они к мудрецу, и человек спросил: «Что у меня: живое или неживое?»

«Всё в твоих руках», – ответил мудрец.

Ребёнок, которого мы воспитываем, тоже находится в наших руках, и от нас зависит, что и кто из наших рук выйдет в жизнь.

В школе практически в каждом классе есть дети, которые постоянно нападают на одноклассников, оскорбляют и обманывают. В домашней обстановке можно наблюдать перепалки между детьми, обзывания, даже мелкие стычки, драки. Это и есть агрессивное поведение.

Давайте разберёмся, что такое агрессия?

Под данным понятием мы понимаем поведение человека, приносящее физический и моральный ущерб другим людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние напряжённости, страха, подавленности. Слово «агрессия» произошло от латинского *agressio*, что означает «нападение», «приступ».

Существует два вида агрессии – «доброкачественная» и «злокачественная». Первая появляется в момент опасности и носит защитный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма агрессии. «Злокачественная» представляет собой жестокость. Агрессивность как личностная черта входит в группу таких качеств, как враждебность, обидчивость, недоброжелательность, негативизм, злость, мстительность.

Агрессия – это способ выражения гнева, протеста. В основе лежат боль, унижение, обида, страх, которые, в свою очередь, возникают от неудовлетворения человеческой потребности в любви и нужности другому человеку.

Агрессивное поведение у детей – это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, привлечения внимания к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми ребёнок справиться не в силах.

Как выглядит агрессивный ребёнок? Часто это драчливый и грубый ребёнок, который нападает на других детей, обзывает и бьёт их, намеренно употребляет грубые выражения. Нередко он ощущает себя отверженным, никому не нужным. Такие дети не могут оценить агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Эмоциональный мир агрессивных детей недостаточно богат, в их чувствах преобладают мрачные тона, количество реакций даже на стандартные ситуации ограничено. Чаще всего это защитные реакции [1, с. 44].

Психологи выделяют несколько видов агрессивных реакций:

- физическая – использование физической силы против другого лица;
- вербальная – выражение негативных чувств через словесное содержание (угрозы, проклятия) и через форму (визг, крик);
- косвенная – агрессия, ни на кого не направленная;
- раздражение – готовность, при малейшем возбуждении, к проявлению негативных чувств (вспыльчивость, грубость);
- обида – зависть и ненависть к окружающим за реальные и вымышленные действия;
- подозрительность – недоверие или убеждение в том, что другие люди планируют и приносят вред;
- негативизм – открытое проявление недовольства чем-либо или кем-либо.

Факторы, провоцирующие агрессивность у учащихся:

Наследственно-характерологические факторы:

- наследственная предрасположенность к агрессивному поведению;
- психопатоподобное, эпилептоидное, аффективно-возбудимое поведение родителей или взрослых в окружении ребёнка;
- наличие выраженной тревожности и гиперактивности у ребёнка.

Органические факторы:

- травмы головного мозга;
- особенности нервной системы.

Социально-бытовые:

- неблагоприятные условия воспитания;
- неадекватно-жестоким родительский контроль;
- враждебное или оскорбительное отношение к ребёнку;
- конфликт между супругами.

Ситуационные:

- реактивность (ответная агрессия) на присутствие новых взрослых или сверстников;
- чувствительность к оценке, осуждению, порицанию;
- введение ограничений в поведение ребёнка (увеличение темпа или сложности деятельности, отрицательная оценка успешности ребёнка);
- новизна, увеличивающая тревогу, или привыкание, снижающее ответственность за агрессивное поведение в новой ситуации;
- нарастание утомления и пресыщения у ребёнка [2].

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии, то есть способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Их чаще всего не волнуют страдания окружающих; они даже представить не могут, что кому-то может быть плохо и неприятно.

Причины проявления агрессии у детей могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые заболевания головного мозга или соматические. Кроме того, на становление агрессивного поведения оказывает большое влияние атмосфера в семье, а именно характер наказаний, которые обычно применяются при проявлении гнева у своего ребёнка.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а напротив, развивают его в своём ребёнке: всем известно, что зло порождает зло, а агрессия – агрессию. Если же не обращать внимания на агрессивные реакции ребёнка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева перерастают в привычку действовать агрессивно.

Объятия. Если вы видите своего ребёнка в таком состоянии, первое, что вы можете и должны сделать, – это обнять его, прижать к себе и держать возле себя столько, сколько нужно ребёнку. Когда ему будет достаточно, он сам отойдёт. При этом вы ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «всё это такие мелочи, что до свадьбы заживёт». Вы просто его обнимайте. Если это подросток, и он уже не даёт себя обнять, то можно посидеть рядом, подержав его за руку. Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребёнка несколько раз в день. Она считает, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! А для того, чтобы ребёнок развивался интеллектуально, – 12 раз в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому. Говорят, что руку ребёнка надо держать до тех пор, пока он её сам не отнимет. Ребёнок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось. Подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они питают его эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Упражнение «Мост»

Цель: рассмотрение разных стратегий поведения, с разными людьми. Как я буду действовать, когда на другой стороне одноклассник, родитель?

Инструкция: на полу растянута веревочная лестница. Выбираются желающие из учащихся. Нужно как можно быстрее перейти через мост.

Просмотр мультфильма «Мост». Мультфильм о том, что гордость и упрямство порой являются главными врагами при достижении какой-либо цели.

Упражнение «Увидь другого своими глазами»:

Инструкция: делимся на две команды: родителей и детей. Прочитав историю, команда родителей пишет, как менялись дети, что им помогло успокоиться. А команда детей рассматривает, как изменялось состояние родителя. Обсуждаем ситуацию вместе.

В комнате наверху что-то упало на пол с глухим стуком, а потом послышался детский рев. «Что такое?» – прорычал Франк, взбежая вверх по лестнице на второй этаж. – «Да что с вами происходит сегодня! Ни минуты покоя!» Ворвавшись в детскую, он набросился на детей: «Мартин, ты что вытворяешь? Ты превращаешься в маленького террориста! А ты перестань ухмыляться, Жанна, ты тоже хороша – ты все утро достаёшь меня своими жалобами! Вы что,

думаете мне больше делать нечего, как носиться вверх-вниз по этой чертовой лестнице?»

В глубине души Франк понимал, что всё это было бессмысленно, бесполезно, неправильно и даже оскорбительно, что он всё испортил, что если в этой комнате и был террорист, то это был никто иной как он сам... И главное, он никак не мог понять, как он мог так сорваться. Но понять его было несложно. Франка переполняли негативные эмоции, и ему надо было на ком-то выместить накопившуюся горечь. Он был безработным, и ему волей-неволей приходилось весь день сидеть дома с детьми. В это утро ему было особенно не по себе – накануне вечером ему позвонили и сказали, что его мать, которая жила в другом городе, сломала ногу. Все эти детские шалости и без того легко выводили его из себя, но сегодня он был готов задушить «этих бандитов» голыми руками [3, с. 38].

«Сейчас мне плохо, и весь этот шум сводит меня с ума...»

Спустившись вниз, Франк плюхнулся в кресло и обхватил голову руками. Надо подумать. Разобраться, что происходит. «У меня ничего не получается. Я не хочу быть таким. Так что ж мне делать?...» Через несколько минут его осенило: «Я знаю. Я им все это расскажу». Он еще раз поднялся в детскую и присел на кровать.

«Дети, мне надо с вами поговорить». Его голос звучал мягче. Было видно, что он полностью себя контролирует. «Послушайте, я сегодня в ужасной форме. Мне вчера сообщили, что бабушка упала и сломала себе ногу – вот в этом месте – и сейчас она лежит в больнице. Я знаю, что врачи и медсестры хорошо за ней ухаживают, но мне очень хочется самому быть рядом с ней. Я прошу прощения, что я на вас наорал и наговорил вам всяких гадостей. Я совсем так не думаю, просто у меня было очень плохое настроение. Я вас обоих люблю, но сейчас мне плохо, и весь этот шум сводит меня с ума. Вы меня понимаете?» Франк не ожидал того, что произошло после его слов. Мартин подошел к нему и крепко обнял его за шею. Через пару секунд Жанна присоединилась к нему. Когда Франк решил сказать детям, как он себя чувствует, все вдруг изменилось, и кошмарное утро закончилось трогательной сценой семейной близости [4, с. 34].

Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

- Что нового, интересного узнали на занятии?
- Что было самым трудным?
- Что понравилось/не понравилось сегодня?

21 октября 2023 г. в Республике Беларусь отмечают один из самых молодых праздников – День отца! Поздравления принимают мужчины, которые взяли на себя ответственность за новые поколения.

Этот день для многих детей станет еще одним поводом сказать, как сильно они любят своих родителей. Поблагодарить отцов за подаренные спокойствие, уверенность, поддержку, знания и мудрые житейские советы.

Быть папой – это большое счастье и большая ответственность!

Инициатива об учреждении Дня отца прозвучала во время обращения Президента Беларуси Александра Лукашенко с посланием к белорусскому народу и Национальному собранию 28 января 2022 года.

Указом Президента от 9 июня 2022 года был установлен новый праздник День отца в целях укрепления института семьи и повышения значимости отцовства в воспитании детей.

Дата 21 октября возникла не случайно, поскольку 14 октября традиционно отмечается День матери. С 14 по 21 октября появилась идея организовать родительскую неделю.

Литература

1. Микляева, А.В. М59 Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
2. Бреслав, Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: учеб. пособие для специалистов и дилетантов / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2004. – 144 с.
3. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Ч. 1–4 / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 256 с.
4. Добсон, Д.Ч. Родителям и молодежи: доктор Добсон отвечает на ваши вопросы / Д.Ч. Добсон. – М.: Центр общечеловеч. ценностей при участии изд-ва «Республика», 1991. – 576 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Фотоотчет занятия за 21.10.2023 с учащимися и родителями 5-х классов

