



## Особые дети



А.Г. Долгова

# Агрессия у детей младшего школьного возраста

*Долгова Анна Геннадьевна — детский практический психолог высшей категории, заместитель директора Центра психолого-медико-социального сопровождения «Ново-Переделкино».*

*Приоритетным направлением профессиональной деятельности является работа с детьми с проблемами в адаптации к социальному окружению, трудностями в общении, а также агрессивными и гиперактивными детьми. Принимает активное участие в организации работы с педагогами и психологами образовательных учреждений, проведении курсов повышения квалификации для психологов образовательных учреждений на базе Центра, проводит консультации для психологов первого года работы.*

Эта статья — фрагмент из книги **А.Г. Долговой «Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика, профилактика, коррекция»**. В книге описаны различные направления и формы работы психолога с агрессивными детьми, их родителями и педагогами, подробно описана организация и содержание индивидуальной и групповой работы, первичной, динамической и итоговой диагностики, а также представлена программа социально-психологического тренинга по профилактике и коррекции агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.

**Интернет-магазин** при издательстве «Генезис» — [www.genesisbook.ru](http://www.genesisbook.ru)

**Тел./факс:** (495) 682-54-42,  
**тел.:** (495)682-60-51

**E-mail:** [info@genesis.ru](mailto:info@genesis.ru), [sale@genesis.ru](mailto:sale@genesis.ru)

**Адрес для писем:** 125464 г. Москва,  
а/я 32, Издательство «Генезис»

**Розничная продажа:**  
Москва, ул. Б. Галушкина, д. 10, к. 1

*Окончание. Начало в «Вестнике практической психологии образования» №2 за 2009 год.*

### Алгоритм работы по программе социально-психологического тренинга по профилактике и коррекции агрессивного поведения детей

Прежде чем перейти к описанию программы тренинга, необходимо познакомиться с алгоритмом работы психолога в целом. Он включает в себя несколько **этапов**.

1. Диагностический этап — получение запроса, проведение работы по его уточнению путем взаимодействия со всеми участниками ситуации (дети, родители, педагоги), выявление причин возникших трудностей с использованием диагностических методов.

2. Подготовительный этап — подготовка к проведению коррекционной работы.

3. Коррекционный этап — работа, направленная на коррекцию агрессивности.

4. Аналитический этап — проведение диагностического обследования детей с целью проверки эффективности коррекционной работы; анализ проведенной работы, подготовка рекомендаций, планирование дальнейшей работы по запросу.

**Цель программы:** коррекция агрессивных тенденций в поведении младших школьников.

#### Основные задачи:

- обучение детей конструктивным формам поведения и основам коммуникации посредством развития адекватного восприятия себя и других людей, формирование четких моральных представлений;
- формирование у детей навыков позитивного влияния на других с целью регуляции их социальных отношений;
- снятие чрезмерного напряжения и тревожности и других психологических барьеров, мешающих продуктивным конструктивным действиям детей. Развитие навыков самоконтроля;
- игровая коррекция поведения.

#### Формы работы:

- беседа;
- ролевое проигрывание ситуаций;
- упражнения на самопознание и самовоспитание;



- этюды, пантомима;
- изобразительная деятельность;
- физические упражнения, подвижные игры;
- психогимнастика и ауторелаксация.

#### **Структура программы:**

1. диагностический блок (2—3 занятия);
2. реконструктивно-формирующий блок (7—8 занятий);
3. закрепляющий блок (2—3 занятия).

Программа включает в себя 13 занятий. Продолжительность занятий — 45 минут. Предполагаемая частота проведения — 2 раза в неделю. Таким образом, программа рассчитана на 1,5—2 месяца работы. Оптимальное количество участников — 12 человек.

### **Сценарии занятий по программе**

#### **Занятие 1**

**Цель:** формирование положительной мотивации, заинтересованности детей в занятиях, снятие эмоциональной напряженности, создание атмосферы защищенности и взаимного доверия в группе, диагностика характера и иерархии взаимоотношений детей и определение статуса каждого ребенка в группе, выявление особенностей эмоционального мира детей; обучение навыкам ауторелаксации.

**Материалы:** дневнички участников тренинга, ручки, цветные карандаши.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Сообщение о цели занятия**

Дети садятся в круг. Психолог объясняет, что теперь их ожидают регулярные встречи на специальных занятиях, которые не похожи на уроки. На них можно будет поиграть, порисовать, а главное — поделиться с другими своими радостями и проблемами, получить добрый совет, помощь или поддержку, научиться лучше понимать себя и других, узнать о себе и об окружающих много нового и интересного.

*Примечание.* Не следует сообщать детям истинную цель занятий. В беседе с учителями и родителями также не стоит употреблять слов «агрессивность», «агрессивное поведение», так как это может вызвать негативные реакции.

##### **2. Введение правил группового взаимодействия**

Для более эффективной деятельности группы важно выработать и усвоить правила группового взаимодействия. Для начала детям можно предложить игру «Правила поведения»: «Сочините правила поведения для человека, оказавшегося в необычном месте, например:

- в собачьей конуре;

- на летающей тарелке;
- на мачте Останкинской телебашни;
- на айсберге;
- в берлоге медведя».

В игровой форме дети совместными усилиями пытаются придумать, пусть вначале смешные, но все-таки правила. В ходе игры ребята поймут, что необходимо уметь выслушивать друг друга, отстаивать свою точку зрения, находить совместные решения. Целесообразно выполнять данное задание сначала группками по трое с последующим объединением в большую группу.

*Примечание.* Если позволяет время, в начале работы ребята могут предложить свои правила. Необходимо создать условия для их обсуждения, однако занятие не должно быть целиком посвящено только этому. Лучше всего выделять для обсуждения небольшие промежутки времени на первых 2—3 занятиях, когда дети уже включились в работу и видят необходимость введения некоторых норм, уже исходя из своего опыта.

##### **3. Игра «Знакомство»**

Каждому участнику предлагается выбрать себе имя, которым он хочет, чтобы его называли. Затем дети по очереди (по кругу) повторяют эти имена, придумывают и зарисовывают их символы-образы, например, в виде пиктограммы. Эти символы ребята изображают на обложке или форзаце своих дневничков, как бы подписывая их. Такие пиктограммы позволяют легче запомнить новые имена членов группы.

*Примечание.* Эта игра имеет диагностический смысл. Иногда младшие школьники выбирают не те имена, которыми их называют в реальности. Выбор чужого имени может быть признаком неприятия себя. Таким образом выявляется ощущение собственного неблагополучия у ребенка. На первом занятии не следует выяснять, почему школьник назвал себя по-другому, чтобы не «отпугнуть» его. Сделать это можно позднее, когда психолог полностью войдет в доверие к детям, а сами дети адаптируются к новой форме работы.

##### **4. Игра «Гости»**

Игра позволяет запомнить новые имена участников тренинга и выявить характер взаимоотношений детей в группе.

Психолог объясняет детям правила игры. Каждый участник на несколько минут закрывает глаза и мысленно представляет себе какой-либо праздник, недавно прошедший или вскоре предстоящий (чаще всего дети представляют свой день рождения). При этом необходимо воссоздать в памяти все подробности и как бы вновь «побывать» на торжестве, ощутить радостную праздничную атмосферу. Затем детям предлагают внимательно посмотреть друг на друга и назвать по именам (которые были выбраны детьми в предыдущем упражнении) тех членов группы, которых они пригласили бы в этот день к себе в гости.



### 5. Подвижная игра «Море волнуется...»

Знакомую всем игру мы несколько изменили в соответствии с целью тренинга. Дети выбирают водящего (например, считалочкой), который поворачивается спиной к остальным и произносит известные слова: «Море волнуется раз...». На счет «три» дети должны замереть в необычной, невероятной позе, изображающей живое существо, передающее какие-либо эмоции. Водящий по очереди подходит к каждому ребенку, «включает» его и старается отгадать, кого и в каком эмоциональном состоянии тот показал. Затем ребенок сам рассказывает, что он попытался представить. В конце игры психолог вместе с группой анализирует выразительные невербальные средства передачи задуманного образа (мимику, взгляды, жесты, положение туловища, рук и т. п.), обсуждает, насколько удачным был их выбор.

Если в группе более 12 человек, то выполнять упражнение целесообразно мини-группами по 3—4 человека.

*Примечание.* Во время игры дети учатся различать и «читать» эмоциональное состояние других людей, адекватно передавать свое. Игра также позволяет корректировать нетерпеливость, несдержанность. Характер позы ребенка и его вербальное объяснение также имеют диагностическую ценность для психолога. Следует помнить, что выполнение упражнений является добровольным и не стоит принуждать ребенка к участию, если он сам того не желает, так как некоторые дети могут еще не достичь уровня адаптации необходимого для раскрытия в группе. Тем не менее, сам факт отказа или объяснения типа «ничего не могу придумать» должны обратить на себя внимание психолога.

### 6. Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауто-релаксацию)

Детям предлагается принять удобную позу, на 1—2 минуты закрыть глаза, расслабиться и «прислушаться к себе», как бы «заглянуть в себя», и подумать, что каждый чувствует в данный момент, какое у него настроение. В это время психолог рисует мелом на доске (или использует заранее приготовленный плакат) схематические изображения различных эмоциональных состояний человека: радости, злости, страха, грусти, удивления, спокойствия. Затем он просит по очереди каждого из детей, не открывая глаз, рассказать, как он себя чувствует, какое у него настроение (если группа большая, то высказываются отдельные дети по желанию). После этого психолог предлагает ребятам открыть глаза и посмотреть на схематические изображения различных эмоциональных состояний. Вместе с психологом обсуждаются особенности лицевой экспрессии в каждом случае: положение и форма бровей, уголков рта, глаз.

*Примечание.* Упражнение позволяет диагностировать эмоциональное самочувствие участников тренинга, степень принятия ими форм и методов работы в нем. Затем психолог просит детей быстро и

схематично изобразить в дневничках свое состояние, настроение (образцом служат рисунки на доске или на плакате).

### 7. Упражнение «Шестое чувство»

В первой части задания детям предлагается ответить на ряд вопросов, но не от своего имени, а от лица всех членов группы, то есть так, как, по их мнению, ответило бы большинство. Ответы записываются ребятами, но не произносятся вслух, иначе игра не состоится, «будет не интересно».

Вопросы могут быть следующими:

- какой самый любимый день недели?
- какое самое любимое время года?
- какое самое любимое число?
- какую геометрическую фигуру выбрала бы группа?
- что хотели бы участники тренинга сделать в данный момент?

Напротив номеров вопросов необходимо записать или нарисовать (если это геометрическая фигура) только один вариант ответа.

После выполнения первой части задания психолог вновь зачитывает вопросы и ответы на них, а каждый ребенок поднимает руку в том случае, если прозвучал его вариант. Производится экспресс-обработка результатов. Наибольшее количество одинаковых ответов определяется по количеству поднятых рук. Например, тренер говорит: «Понедельник», — и смотрит, сколько учащихся подняли руки; затем: «Вторник», — и вновь подсчитывается количество поднятых рук и т. д.

Ценность данного задания в том, что дети тут же получают информацию о степени развития у себя «шестого чувства».

*Примечание.* Это упражнение используется как метод изучения степени единства группы. Оно проводится повторно на заключительном этапе тренинга, чтобы сравнить, насколько выросла групповая сплоченность детей. Вопросы в этом случае должны быть аналогичными по сложности. Если упражнение выполняется ребятами, которые не знают друг друга, оно дает первичную информацию об особенностях группы. Если же упражнение выполняется в классе, где дети хорошо знакомы, то с его помощью можно выявить уровень сплоченности коллектива.

### 8. Рисование на тему «Мой самый счастливый день»

Детям предлагается в течение 2—3 минут вспомнить и нарисовать самый счастливый день в своей жизни, подумать, какие чувства они испытывали в тот день, чем он запомнился, и «поделиться» своей радостью с другими детьми.

Затем группа обсуждает рисунки, после чего психолог желает детям, чтобы в их жизни было побольше счастливых дней, и обращает внимание на то, что часто это зависит от них самих.



*Примечание.* Рисование способствует невербальному выражению переживаний, о которых не каждый ребенок может рассказать другим. Анализ высказываний, цветовых решений и содержания рисунков детей дает возможность отчасти диагностировать уровень их притязаний (что ребенку «надо для счастья»), увеличивает объем информации о каждом конкретном ученике. Доброжелательное обсуждение рисунков, понимание чувств детей и стимулирующая похвала тренера снимают барьеры в общении и эмоциональную напряженность, создают чувство защищенности в группе.

### 8. Этюд «Радуга» (упражнение на ауторелаксацию)

Дети садятся поудобнее, закрывают глаза и в течение 1—2 минут представляют себе легкую воздушную радугу, прекрасную игру красок и себя в спокойном, приятном состоянии, отдыхающими. Психолог «навеивает» на детей приятные ощущения безмятежности, расслабленности. Затем обсуждается, какие чувства испытывали ребята во время выполнения упражнения, что ощущали, кто «видел» что-нибудь необычное.

Заканчивается упражнение тем, что дети встают, прогнувшись, потягиваются и движениями рук над головой изображают дугу радуги (одновременно разминая мышцы).

### 9. Этюд «Улыбка по кругу»

Все берутся за руки и «передают» улыбку по кругу: каждый ребенок поворачивается к своему соседу справа или слева и, пожелав чего-нибудь хорошего и приятного, улыбается ему, тот улыбается следующему и т. д. Можно образно «взять улыбку» в соединенные ладони и бережно «передавать» ее по кругу, из рук в руки. Это упражнение может стать своеобразным ритуалом прощания на все время работы с группой.

Психолог интересуется впечатлениями детей от занятия, благодарит за работу и приглашает на следующую встречу.

## Занятие 2

**Цель:** снятие эмоциональной напряженности детей; диагностика характера взаимоотношений и статуса каждого ребенка в группе, мотивационно-потребностной сферы и особенностей эмоционального мира детей; формирование способности к определению эмоционального состояния человека по экспрессии лица; обучение ауторелаксации.

**Материалы:** дневнички, ручки, цветные карандаши, набор карточек или плакат со схематическим изображением различных эмоциональных состояний человека.

### Ход занятия:

#### 1. Подвижная игра «Пожалуйста...»

Ведущий дает команду, выполнять которую дети должны только при условии, если она сопровождается

определенным обращением, например: «группа...», «класс...» и т. д. Для этого занятия мы выбрали слово «пожалуйста». Если оно не прозвучало, а некоторые ребята выполнили команду, они выбывают из игры. Команды могут быть самыми различными, например: «налево», «направо», «кругом» или «правую руку вверх», «левую руку в сторону» и т. п.

*Примечание.* Игра развивает внимание детей и помогает им снять эмоциональное напряжение в начале занятия.

### 2. Беседа «Волшебное слово»

Логическим продолжением предыдущей игры становится краткая беседа о силе «волшебного» слова «пожалуйста», о том, какое впечатление производит на людей вежливый, а какое — грубый человек, какая из этих двух тактик является более конструктивной и эффективной.

### 3. Упражнение «Наши эмоции»

Предлагается серия заданий:

1. Назвать эмоциональные состояния (чувства, настроения), изображенные на карточках.

2. Разделить листок дневничка на две половины и перерисовать схематические изображения так, чтобы справа оказались эмоциональные состояния, которые детям нравятся, а слева те, которые не нравятся. После выполнения этого задания ребята по очереди называют эмоциональные состояния, изображения которых оказались слева, затем — справа, и объясняют, почему они им нравятся или не нравятся.

3. Определить свое настроение, эмоциональное состояние в данный момент, схематически изобразить в своем дневничке и кратко объяснить его причину. Выполнение упражнения возможно либо парами, либо мини-группами по 3—4 человека.

*Примечание.* Для выполнения данного упражнения тренеру понадобится набор из шести карточек или плакат со схематическим изображением различных эмоциональных состояний человека, например: радости, страха, злости, грусти, вины, спокойствия. Можно нарисовать их мелом на доске. При обсуждении различных эмоциональных состояний психолог обращает внимание учащихся на особенности лицевой экспрессии: форма глаз и бровей, форма губ, положение уголков рта и т. д. В ходе упражнения психолог следит за эмоциональным состоянием детей в группе.

### 4. Упражнение «Не нравится — нравится»

После обсуждения причин того или иного эмоционального состояния детей тренер просит участников разделить чистый листок дневничка на две половины и слева записать ответы на вопросы:

- что мне не нравится в школе?
- что мне не нравится дома?
- что мне не нравится в жизни вообще?



После этого предлагается серия позитивных вопросов, ответы на которые дети, записывают в правой части листа:

- что мне нравится в школе?
- что мне нравится дома?
- что мне нравится в жизни вообще?

Дети по очереди рассказывают о том, что им не нравится, затем о том, что им нравится. Важно соблюдать последовательность обсуждения ответов: сначала негативные, потом позитивные, чтобы показать, что в жизни все не так уж и плохо, есть позитивные моменты и хорошие люди.

*Примечание.* Упражнение позволяет получить информацию о характере взаимоотношений ребенка с одноклассниками, членами семьи, окружающими; о том, какие место и роль определяет для себя ребенок в классе, в семье; как он воспринимает себя среди сверстников, родных, в окружающем мире.

#### 5. Упражнение «Продолжи предложение»

Разрабатывается серия проективных вопросов — незаконченных предложений. Учащимся предлагается закончить их первыми приходящими на ум фразами, не размышляя слишком долго, так как правильных или неправильных ответов здесь быть не может. На свободной странице дневничка дети записывают только продолжения следующих фраз:

- Больше всего я боюсь...
- Меня огорчает...
- Я злюсь, когда...

*Примечание.* По ответам можно судить о способности ребенка к рефлексии собственных переживаний. Реакция «не знаю» свидетельствует о недостаточном развитии этой способности или, возможно, о высокой значимости для ребенка какой-либо проблемы.

#### 6. Ролевое проигрывание ситуации «Дай мне книгу!»

Психолог предлагает детям представить себя в следующей ситуации: «Ученик приходит в класс и видит на столе интересную книгу в красивом переплете. Ему очень хочется взять ее и полистать, взглянуть на картинки. Он приближается к столу, но в этот момент книгу берет его товарищ. А посмотреть книгу так хочется! Как быть? Как ее заполучить?»

Дети проигрывают ситуацию по очереди парами. Наиболее распространенные варианты получения книги:

- попытка отобрать ее силой, вплоть до драки;
- намерение овладеть книгой хитростью, обманом («давай побежим наперегонки, кто быстрее! Только ты книгу положи...»);
- покупка или бартер (обмен книги на деньги или другую вещь);

- просьба («дай, пожалуйста» или «давай вместе прочитаем»).

После проигрывания ситуации всеми участниками тренинга обсуждаются варианты ее разрешения и дети совместно с психологом делают вывод о том, что наиболее конструктивная форма достижения результата (получения книги) — вежливая просьба.

*Примечание.* Выполнение этого задания позволяет детям немного подвигаться и расслабиться, снять усталость и эмоциональное напряжение.

#### 7. Упражнение «Лесенка»

Глядя на образец, изображенный психологом на доске или отдельном листке, дети рисуют в своем дневничке две лесенки, состоящие из пяти ступенек. После этого тренер объясняет суть задания: «Представьте себе, что всех ребят вашего класса рассадили на лесенке, соблюдая следующий порядок. На первой — верхней ступеньке оказались самые прилежные, самые умные ребята, которые отлично учатся, старательно выполняют все задания в классе и дома, аккуратно ведут тетрадки и т. д. На второй ступеньке разместились «хорошисты» — прилежные, старательные, но иногда невнимательные, допускающие ошибки. И так далее. Как вы считаете, какие ребята окажутся на пятой, самой нижней ступеньке? А теперь, пожалуйста, подумайте, куда посадили бы вас, и на одной лесенке нарисуйте схематически себя. На второй же лесенке изобразите себя на той ступеньке, на которой вы бы хотели оказаться, т. е. как бы вы хотели учиться».

*Примечание.* Результаты упражнения «Лесенка» дают информацию о характере самооценки каждого учащегося и об уровне его притязаний в сфере учебной деятельности.

#### 8. Упражнение «Сбрось усталость» (на ауторелаксацию)

Дети образуют свободный круг. Психолог предлагает им широко расставить ноги, согнуть их немного в коленях, наклонить туловище вперед и свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди, приоткрыть рот. После этого покачаться из стороны в сторону, податься вперед, назад, а затем резко встряхнуть головой, руками, ногами, телом. Тренер говорит, обращаясь к каждому: «Ты стряхнул всю усталость. Что-то еще осталось? Тогда повтори еще раз».

#### 9. Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)

В течение 1—2 минут дети расслабляются и «слушают» себя, после чего изображают свое настроение.

#### 10. Этюд «Улыбка по кругу»

Ритуал прощания (см. занятие 1).