

29 ноября в 14.00

# «Причины и пути преодоления агрессивности у младших школьников»

современная школа

Макеева Анастасия Газинуровна, педагог-психолог  
Службы психологической помощи МОУ ДО «ЦТРИГО»,  
кандидат психологических наук, эмоционально-образный  
терапевт, преподаватель

# Спикер



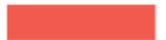
**Макеева Анастасия Газинуровна**

педагог-психолог Службы психологической помощи МОУ ДО «ЦТРИГО» ,  
кандидат психологических наук,  
эмоционально-образный терапевт,  
преподаватель



# ПЛАН ВЫСТУПЛЕНИЯ

- Формы и виды агрессии. Гнев vs агрессия
- Модель семейного гнева
- Причина проявления агрессии
- Гнев: роль, функции и проявление
- Гнев и психосоматика
- Рекомендации при агрессивном поведении
- Суть работы с гневом в ЭОТ
- Игры, помогающие снять напряжение и безопасно сбросить агрессию
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ



# Агрессия в любой форме

У агрессии множество лиц:  
пинки, плевки, укусы, удары,  
упреки, бойкоты, насмешки, презрение, лишение любви,  
мысли о самоубийстве,  
мечты о насилии



Бывают не только агрессивные дети, но и агрессивные  
родители, учителя



# Гнев и агрессия

В чем разница?



# Гнев и агрессия

**Гнев** — это эмоция, **агрессия** — это поведение.

Гнев проявляется в агрессии.

**Николай Дмитриевич Линде, основатель ЭОТ (эмоционально-образной терапии)**

*"Я сталкивался с тем, что, прошедшие тренинг по выражению гнева люди становились слишком свободны в проявлениях гнева в своей семье или коллективе, что приводило к нарушению отношений, и в итоге чувству вины и подавленности у таких людей."*

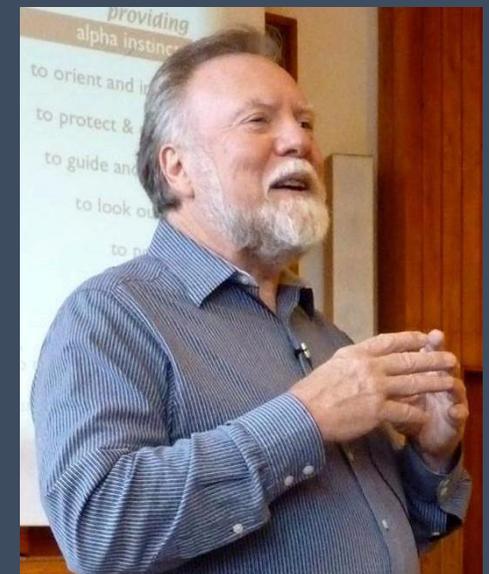
***Мы считаем, что эффективнее устранить причину гнева, тогда и проявления прекратятся сами.***

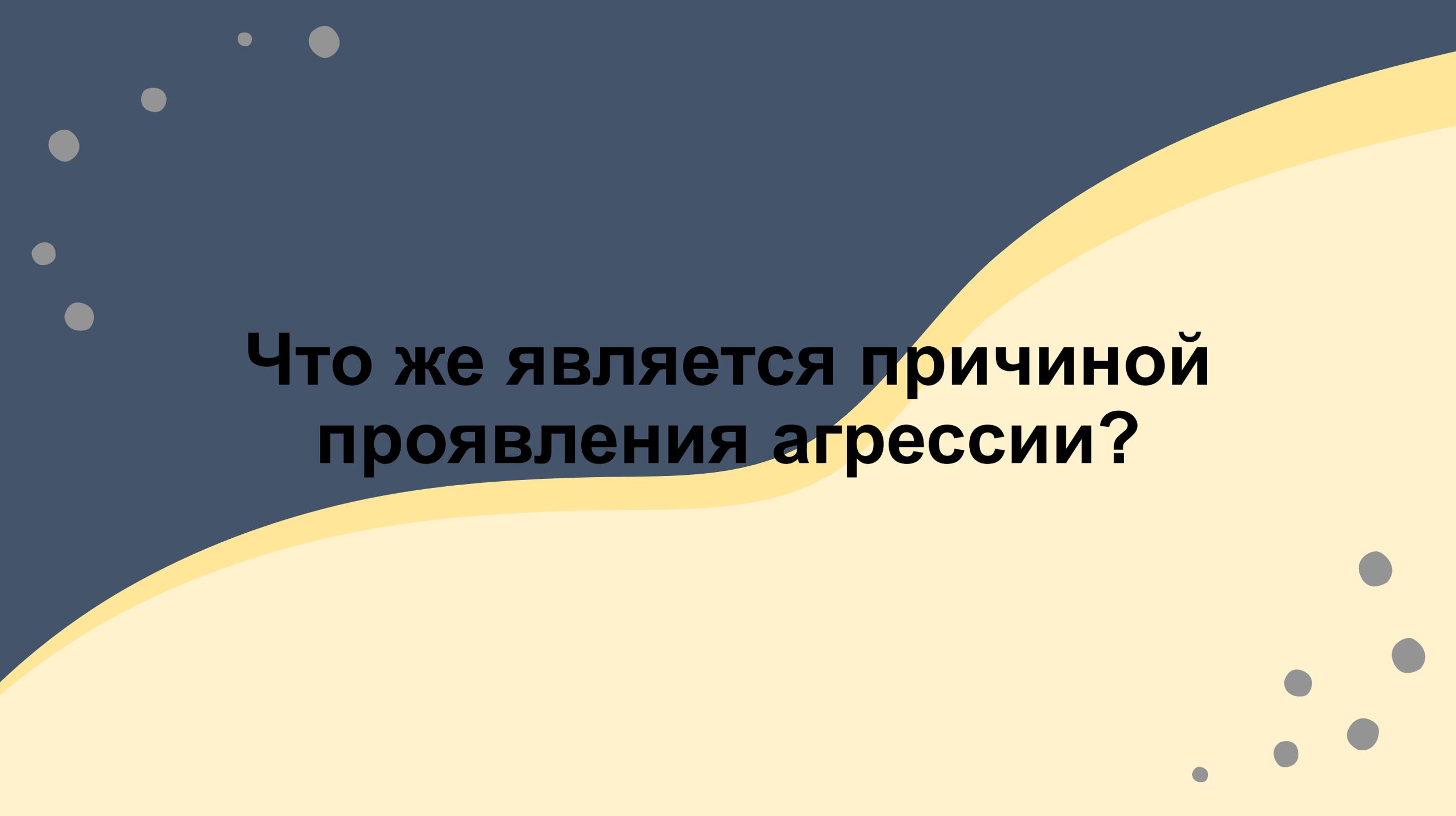
*В этом случае проблемы решаются мирно и экологически правильно. Отношения людей улучшаются, и они не наносят друг другу обид или повреждений".*



**Гордон Ньюфелд, канадский психотерапевт,**

*"Когда мы видим раздражённого, расстроенного ребёнка, наш порыв – помочь ему. Другое дело, когда мы видим маленького агрессивного эгоиста, грубого, жестокого, требовательного. Так что наша первоочередная задача – увидеть в агрессии фрустрацию".*



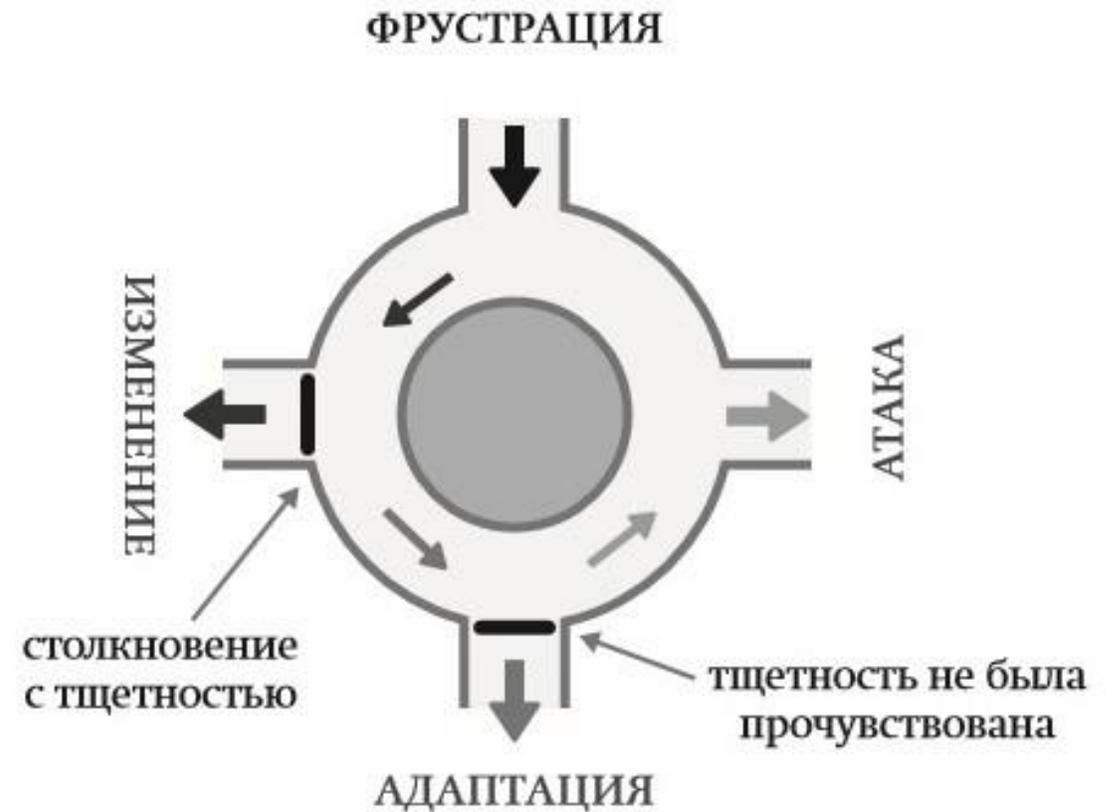


**Что же является причиной  
проявления агрессии?**

# Круг фрустрации Ньюфелда

" Мы испытываем раздражение, когда что-то идёт не так, не работает.  
Это раздражение побуждает нас атаковать.  
Фрустрация – это базовая эмоция.  
Часто мы не знаем, почему мы раздражены и что мы вообще раздражены".

**Причиной агрессии ВСЕГДА  
является фрустрация**



# МОДЕЛЬ СЕМЕЙНОГО ГНЕВА

Модель описана в книге Гулдингов “Психотерапия нового решения”.

Дети часто растут в семьях, где гнев является естественной нормой общения, главной разрешенной эмоцией.

Сначала они боятся гневных проявлений своих близких, но потом усваивают этот стандарт и, став взрослыми, уже воспринимают гнев как естественное и неотъемлемое качество своей личности, не понимают, что есть какие-то другие реакции.

Такие дети «носят» в себе родительский гнев (интроецированный на механизме идентификации с агрессором) и не способны дифференцировать свои и чужие чувства. Кроме того, боятся проявлений собственного гнева, считают себя «монстрами», но не в состоянии им управлять.



Как работать:

представить образ гнева и вернуть “подарок” семье

# Гнев: роль, функции и проявления

«Гнев – это защитная эмоциональная реакция, побуждающая индивида преодолевать противостоящие ему силы, чтобы дать отпор или нанести вред кому-то, напасть на кого-то, победить его. В угрожающей ситуации эта эмоция может быть полезна, она мобилизует ресурсы индивида и помогает преодолеть опасность или препятствие.»

Н.Д. Линде



# Гнев: роль, функции и проявления

**Гнев** — защитная эмоциональная реакция в ситуации угрозы самому человеку или его цели, побуждающая его противостоять опасности (дать отпор, напасть) или преодолеть препятствие. Не смотря на то, что гнев относят к отрицательным аффектам, его роль — самозащита индивида.

Гнев сопровождается приливом сил, энергии за счет выброса в кровь адреналина или норадреналина, способствующего мобилизации организма. Это повышает уверенность в себе, уменьшает страх при наличии опасности.

Гнев может быть различной степени проявления: от легкого раздражения до ярости.

При ярости мобилизация энергии и возбуждение настолько велики, что человек чувствует, что он взорвется, если «не откроет клапан и не выпустит из себя пар». Человек становится склонным к импульсивным поступкам, готовым напасть на источник гнева.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ АГРЕССИВНОМ ПОВЕДЕНИИ

- 1. "Спустить пар" Старайтесь не воспитывать в пылу конфликта, избегайте эскалации и нанесения вреда отношениям**
- 2. Не выставляйте никаких требований, пока ребенок "вне себя"**
- 3. Признайте фрустрацию ребенка**
- 4. Сохраняйте связь с ребенком и давайте понять тоном и жестами, что ваши отношения выдержат эту проблему**
- 5. Не принимайте нападки детей на свой счет и давайте ему этой понять ("Ты - самая худшая мама"). Сохраняйте достоинство**
- 6. Рассматривайте агрессивные выпады как проблемы в проживании фрустрации**
- 7. Оставайтесь помощником, не реагируйте, как жертва, и не давайте сдачи**
- 8. Подготавливайтесь к взаимодействию с ребенком и вмешательству в подобных ситуациях в будущем в пылу конфликта, избегайте эскалации и нанесения вреда отношениям**



# СУТЬ РАБОТЫ С ГНЕВОМ В ЭОТ

1. Помочь клиенту в безопасном высвобождении и выражении своего гнева
2. Научить клиента ценить и уважать свой гнев, а не подавлять его:  
*“ты имеешь право злиться и выразить свой гнев”*
3. Помочь клиенту отпустить свой гнев, отказаться от него, так сказать за ненадобностью
4. Помочь клиенту направить энергию гнева как позитивную силу на развитие недостающих качеств личности
5. Помочь ему простить себя и других
6. Помочь ему принять самого себя



# ИГРЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ И БЕЗОПАСНО СБРОСИТЬ АГРЕССИЮ РЕБЕНКА

**Игра — это то, что имеет начало и конец. Игра — это то, что безопасно. Злиться можно. Разрушение объектов (не себя и других) может вести к созиданию.**

**Обычно у каждого человека есть доминирующая часть тела, которая действует в момент агрессии. Это могут быть:**

- **руки (машет руками сразу), пальцы — царапается, щипается;**
- **ноги — ударяет ногами, машет из любого положения;**
- **рот — кричит, плюётся, кусается.**

**Определяем наиболее активную зону или рандомно берём то, что нравится. Чаще всего ребенок хватается именно за необходимый и подходящий ему путь снятия напряжения.**

### Горло, легкие, оральная зона

- Игра «Гоняем акул» (монстров, драконов, бабок Ёжек, соседей). В этой игре нужно много и активно орать и бегать, бегать и орать. Орать лучше что-то угрожающее. «Ух, я вам!!!» Соотносим с возможностями своего быта и находим для ребёнка возможность хорошенько покричать. С напряжением мышц живота и вентиляцией лёгких. Улучшается кровообращение, снимаются зажимы в груди, горле, в оральной зоне (оральная же от слова орать?). Используйте любую возможность для ребёнка покричать.
  - Переключка, созываем всех своих в парке, общаемся с марсианами— без телефона, кричим в небо, в море, в степь, в лес — сообщаем важные вещи.
  - Переговариваемся на переговорном устройстве самодельном, рации, ниточки и стаканчики как переговорное устройство.
  - Спортивные болельщики. Одни играют, другие болеют как бешеные.
  - И обзывательства! Да, игра в обидные слова, вроде «коробка дырявая!» «Мука ты рассыпанная!» «Вилка мельхиоровая!» В этой игре можно просто выплёскивать обзывалки, а можно именно слова и словосочетания, которые становятся обзываниями только благодаря интонации. Нам же нужен драйв, эмоция  
Петь! Громко! Отлично в машине. Машина и дорога созданы для этого. Громкое от души пение прекрасно справляется с фрустрацией и напряжением от невозможности высказать. Для взрослых тоже. Караоке. И песни поактивнее.  
Играем в животных и показываем звуки животных от души, с чувством! Животные могут встретиться и голосами выяснить свои отношения. Бармалеи встречаются и выясняют, кто главный бармалей.  
Игра «Сдуй папу» (маму, кошку, дерево, диван, соседний дом, брата и сестру). Нужно основательно набирать воздух в лёгкие и дуть на поражение. Мама и папа могут делать смешные движения подверженности урагану.  
Как производные этой игры — сдувать бумажные стаканчики со стола, воздушный футбол: из одного конца коридора в другой задувать легкий мяч, надувать воздушные шары и т.п. Игра в день рождения — задувать свечи. Набирать воду в рот и поливать цветы, бельё для глажки, муравьёв и сухой асфальт. Дуть на кораблики на воде — в ванной, в миске, в луже.
- Перетягивание яблока зубами. Перетягивание чего угодно зубами — платок, верёвочку, сыр-косичку, есть сосиску на скорость с двух сторо

# Пальцы, ногти

- Игра «Царапки». Царапать плотную ткань, кожу, замшу (старая сумка), рисунок на фольге, пластилине.
- Игра с воском. Накапать свечей на разделочную доску и сцарапывать воск.
- Снимать кору с веточек от деревьев.
- Вдавливать ракушки в глину, потом находить как клад, выцарапывать.
- Выцарапывать сокровища из льда.
- Скатывать шарики из фольги.
- Обматывать палочки нитками, сминать фольгу вокруг маленьких игрушек, палочек.
- Проволочной губкой чистить кастрюли или что-то подобное в исследовательских целях.
- Много пластилина, глины, ножниц (резать картон, ткани, трубочки для коктейлей).
- Копания в земле. Лопаты, грабли, разрушения. Посадка цветов, деревьев, кустов. Рыть траншею, трубопровод, каналы, землянки. Игра в «секретки».
- Проволоки, мозаики. Создание фигурок, рогаток, любого творчества с применением этих непростых материалов. Наматываем проволоки, бечёвки на палки.

Пластилиновые картины, размазываем по толстому картону.

Зубочистки втыкаем во все подряд. Пластилин, глина, сырая картошка. Можно даже палочки для суши втыкать.

Шашки и прочие предметы щелчком отправляются вдаль.

Рогатка, безусловно. Резинка на пальцах как рогатка — стреляем в цель.

Мять бумагу и рвать, рвать и метать, это понятно.

# Тело

- **Перетягивание свёрнутого полотенца и прочих канатов.**
- **Сумо. Выталкивать один другого из определенной зоны. Обруч, очерченная мелом, веревкой зона, ковер. Один занимает устойчивую позицию, другой его старается столкнуть. Меняются ролями. Играть по-настоящему, без поддавок.**
- **Выбивной / Выбивала. С разбега телом выбить, например, папу из определенной зоны.**
- **Кегли, боулинг.**
- **Толкать друг друга, с целью вытолкнуть из круга. Под одеждой — подушка.**
- **Тяни-толкай. Подушками, одеялами, полотенцами.**

# Ноги

- **Футбол всех вариаций! Мячи, консервные банки, бутылки с водой, подушки.**
- **Лупить ногами по закрепленному гимнастическому мячу.**
- **Прыгать на водяные бомбы (Шарики с водой), прыгать на надутые воздухом пакеты. Прыгать, толкать ногами, на скорость растаптывать скорлупки от орехов, яиц и прочее.**
- **Танцевать конечно же. Чечетку например.**
- **Играть в классики и резиночки.**



## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

современная школа



# ВАШИ ВОПРОСЫ

# ЛИТЕРАТУРА

1. Дебора Макнамара: Покой, игра, развитие. Как взрослые растят маленьких детей, а маленькие дети растят взрослых
2. Нойброннер Дагмар Понимать детей. Путеводитель по теории привязанности Гордона Ньюфелда
3. Линде Н.Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия. чувство - образ - анализ - действие. 3-е изд
4. Линде Николай Дмитриевич Психологическое консультирование. Теория и практика. 3-е издание, исправленное и дополненное
5. Фурдак Елена Модель Ньюфелда в детских садах



**Спасибо за внимание!**

**современная школа**