



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПРАКТИКУМ**

Т.П. Смирнова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ



- **Диагностические критерии**
- **Коррекционная работа**
- **Психологические методики**

Серия
«Психологический практикум»

Т.П. Смирнова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
КОРРЕКЦИЯ
АГРЕССИВНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ**

||| **диагностические критерии** |||

||| **коррекционная работа** |||

||| **психологические методики** |||

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2004

Рецензент: доктор психологических наук Н.Л. НАГИБИНА

Смирнова Т.П. С50 Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Серия «Психологический практикум». — Ростов н/Д: «Феникс», 2004. — 160 с.

Практическое руководство посвящено проблеме агрессивного поведения детей (в возрасте от 5 до 12—14 лет). В книге приводится анализ характерологических особенностей агрессивных детей и их семей, представлен комплекс направлений коррекционной работы, позволяющий осуществить системный подход к существующей проблеме.

Выделены направления коррекционной работы с агрессивными детьми. Каждое направление содержит набор психологических приемов, методов, упражнений и техник.

В работе рассматриваются факторы воспитания и стиля общения взрослых, которые способствуют агрессивному поведению детей. Подробно описаны обучающие приемы конструктивного общения с детьми.

Руководство поможет практическим психологам в их достаточно сложной работе с агрессивными детьми.

Автор — психолог-практик; руководитель тренинговых программ психологического центра «Отклик»; психолог-консультант в центре психологической помощи «Мир Вашего Я».

ISBN 5-222-03591-3

ББК 88.8

©Смирнова Т.П., 2004 ©Оформление: Изд-во «Феникс», 2004

Об авторе

Практическое руководство посвящено проблеме агрессивного поведения детей (в возрасте от 5 до 12—14 лет) с точки зрения ее практического решения, а именно: как работать с агрессивными детьми в плане коррекции их нежелательного поведения.

Практическое руководство содержит три части.

В первой части рассмотрены причины детской агрессивности, а также роль семьи в формировании агрессивной модели поведения. Представлены диагностические критерии, исходя из которых, можно говорить о наличии у ребенка такого качества, как «агрессивность». Приводится анализ характерологических особенностей агрессивных детей и их семей.

Во второй части разработан и представлен комплекс направлений коррекционной работы, позволяющий осуществить целостный системный подход к существующей проблеме в целях ее эффективного разрешения. Выделены следующие направления коррекционной работы с агрессивными детьми:

- ▶ обучение агрессивных детей навыкам контроля и управления собственным гневом;
- ▶ обучение ребенка отреагированию (выражению) собственного гнева и всей негативной ситуации в целом приемлемым способом;
- ▶ обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям, снятие деструктивных элементов в поведении;
- ▶ снижение уровня личностной тревожности;
- ▶ формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии;
- ▶ развитие позитивной самооценки.'

Каждое направление содержит набор психологических приемов, методов, упражнений, техник, которые дают возможность наполнить работу психолога с агрессивным ребенком конкретным практическим содержанием. Причем упражнения рассмотрены в процедурно-пошаговом ключе, что в свою очередь позволяет ответить не только на вопрос «что же делать» с агрессивными детьми, но и «как это делать». Практические упражнения, рассмотренные во второй части, включают в себя некоторые психотерапевтические приемы: арттерапии, телесно ориентированной терапии (релаксационные техники), гештальт-терапии, поведенческой терапии, визуальные техники.

Третья часть посвящена работе психолога с родителями агрессивных детей и педагогами. Рассматриваются факторы воспитания и стиля общения взрослых, которые способствуют агрессивному поведению детей. Показано, что основой агрессивного поведения детей является конфликтное взаимодействие между взрослыми и детьми. Подробно (пошагово) описаны обучающие приемы конструктивного общения с детьми. Причем упражнения, описанные в третьей части пособия, могут быть использованы психологами как в индивидуальной работе со взрослыми, так и в проведении тренингов по обучению родителей и педагогов конструктивным навыкам общения с агрессивным ребенком.

Надеемся, что данное практическое руководство поможет практическим психологам в их достаточно сложной работе с агрессивными детьми.

Автор благодарна Нагибиной Наталье Львовне; Пи-липко Нелле Владимировне за практическую, действенную помощь в написании данного пособия; Мягенькой Татьяне Степановне за участие и поддержку в издании данной работы; а также всем детям, с которыми пришлось работать по данной проблеме и благодаря которым был наработан обширный практический материал.

Введение

Агрессия — (от лат. «agressio» — нападение, приступ) - это мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический вред **объектам** нападения (одушевленным и неодушевленным), а также моральный ущерб живым существам (негативные переживания, состояние напряженности, подавленности, страха и т.п.). (Психологический словарь, **1997.**)

Тема агрессии всегда вызывала интерес психологов. Данной теме посвящено много фундаментальных теоретических исследований, систематизирующих знания о причинах возникновения агрессивного поведения (Р. Бэрон, Д. Ричардсон, А. Берковитц, А. Бандура, Реан и др.), но, при этом, недостаточно психологической литературы, содержащей практические рекомендации по коррекции агрессии, а также закреплению навыков конструктивного поведения.

Проблема агрессивного поведения детей весьма актуальна в наши дни. Учителя в школе отмечают, что агрессивных детей становится с каждым годом все больше, с ними трудно работать, и, зачастую, учителя просто не знают, как справиться с их поведением. Единственное педагогическое воздействие, которое временно спасает, — это наказание или выговор, после чего дети на какое-то время становятся сдержаннее, и их поведение начинает соответствовать требованиям взрослых. Но такого рода педагогическое воздействие скорее усиливает особенности таких детей и ни в коей мере не способствует их перевоспитанию или стойкому изменению поведения к лучшему.

Опрос учащихся с нарушениями в поведении показал, что «большинство из них постоянно подвергаются несправедливому обращению, вербальной агрессии со стороны педагогов и унижению их личного достоинства» (И. Фурманов, 1996).

Арсенал психологических техник, которым владеет школьный психолог, также весьма ограничен и не решает эту проблему комплексно. Как правило, психолог работает в рамках тестового материала (Розенцвейг, пятна Роршаха, несуществующее животное и т.д.). В целях канализации агрессии и мышечной релаксации агрессивному ребенку чаще всего предлагается регулярно «бить грушу» или рвать бумагу. Последнее время детей, которые обнаруживают в своем поведении элементы агрессии, стало модно высаживать на «стул размышления», который находится за партами учеников, и тем самым «агрессор» лишается зрителя. В традиционном случае «нарушитель» дисциплины простаивает в углу или за дверью класса.

Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих терминах: «грубиян», «нахал», «отвратительный», «дрянь», «хулиган» — такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения, причем не только в школе, но и дома.

А, между тем, наблюдение агрессивных детей и работа с ними привели автора к выводу, полностью совпадающему с мнением известного австралийского психотерапевта В. Оклендер: «Я воспринимаю ребенка, который обнаруживает деструктивное поведение, как человека, которым движет чувство гнева, отверженности, тревоги, незащищенности, обиды... У него часто отмечается низкая самооценка. Он не способен, или не хочет, или боится выразить то, что он чувствует, иным способом, потому что, если он, это сделает, он может утратить силу, лежащую в основе агрессивного поведения. Он чувствует, что это единственный путь, способствующий выживанию.» (В. Оклендер, 1997).

Практическое руководство адресовано практическим психологам и социальным педагогам, воспитателям, работающим с агрессивными детьми. Оно содержит систему психологических приемов и техник, выстроенных в рамках конкретных направлений

коррекционной работы, учитывающую характерологические особенности агрессивных детей, а также их семей, и позволяющую осуществить комплексный подход к коррекции агрессивного поведения.

Часть 1 ДЕТСКАЯ АГРЕССИВНОСТЬ И ЕЕ ПРИЧИНЫ

1.1. Социально-культуральный аспект детской агрессивности

Дети черпают знания о моделях поведения из трех источников.

Первый — это семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать его закрепление.

Во-вторых, агрессии они также обучаются при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения («я самый сильный — и мне все можно») во время игр. Известно, что дети, регулярно посещавшие детский сад, оцениваются как более агрессивные по сравнению с детьми, которые посещали детский сад нерегулярно либо вовсе в него не ходили (Р. Бэрн, 1997).

И, в третьих, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. В настоящее время практически не вызывает сомнения тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь, детей.

В своей книге «Откажитесь от привычки к телевизору» Дж.А. Вилкинз пишет, что за каждый час телевизионного времени на экране совершается 9 актов насилия и 21 акт (!) приходится на каждый час детских мультфильмов. «К 14 годам типичный американский ребенок становится свидетелем 11 000 убийств» (Дж.А. Вилкинз). По мнению автора, телевидение совершает своего рода насилие над детьми и учит их агрессивному поведению. «Когда в штате Коннектикут проводился месячник «Выключите телевизор», учителя в школах заметили, что постепенно дети стали меньше толкаться и пинаться. Они охотнее искали альтернативные решения проблемы в случае разногласий, а не дрались и не вопили как прежде» (Дж. Элиум, Д. Элиум, 1995).

1.2. Агрессия и агрессивность

Э. Фром считает, что существуют 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» агрессия представляет собой деструктивность, жестокость; бывает спонтанной и связана со структурой личности. В данной связи многие авторы разделяют понятия «агрессий» и «агрессивность», определяя «агрессивность как свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии» (Реан, 1999).

Анализируя агрессивность как свойство личности, американскими психологами, работающими с детьми, были выведены следующие диагностические критерии, позволяющие говорить о наличии данного свойства у ребенка в той или иной степени.

1.2.1. Диагностические критерии агрессивности для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста

1. Часто (чаще по сравнению с поведением других детей, окружающих ребенка) теряют контроль над собой.

2. Часто спорят, ругаются с детьми и взрослыми.

3. Намеренно раздражают взрослых, отказываются выполнять просьбы взрослых.

4. Часто винят других в своем «неправильном» поведении и ошибках.
5. Завистливы и мнительны.
6. Часть сердятся и прибегают к дракам.

О ребенке, у которого в течении 6-ти и более месяцев одновременно устойчиво проявлялись 4 критерия, можно говорить как о ребенке, обладающем агрессивностью как качеством личности. И таких детей можно называть агрессивными.

1.2.2. Диагностические критерии агрессивности для детей среднего школьного возраста и подростков

1. Угрожают другим людям (вербально, взглядом, жестом).
2. Иницируют физические драки.
3. Используют в драке предметы, которые могут ранить.
4. Физически жестоки по отношению к людям и животным (намеренно делают больно).
5. Воровство по отношению к человеку, который не нравится.
6. Намеренная порча имущества.
7. Шантаж, вымогательство.
8. Отсутствие дома ночью без разрешения родителей.
9. Побег из дома.
10. Не ходит в школу, либо выгнали из школы.

В данной возрастной категории качеством агрессивности обладают дети, у которых в течение 6-ти и более месяцев одновременно проявляются как минимум 3 критерия.

Методы и техники, которые будут подробно описаны в данном практическом руководстве, в первую очередь направлены на детей, обладающих качеством «агрессивность», но они также прекрасно работают с детьми, которые еще не обладают данным личностным качеством, но пытаются «освоить» силовые модели поведения.

Прежде чем приступить к описанию направлений коррекционной работы, необходимо остановиться на характерологических особенностях самих агрессивных детей, а также их семей, поскольку эти особенности и дают ключ к тем направлениям, в которых нужно строить коррекционную работу. Без системного рассмотрения проблемы агрессивности, учитывающего все особенности агрессивных детей, успех коррекционной работы будет весьма относительным и неустойчивым.

Американский психолог М. Алворд (1998) выделяет ряд характерологических особенностей агрессивных детей, которые обозначают внутренние противоречия, проблемные зоны и внутренние конфликты таких детей. Выделение характерологических особенностей весьма важно, так как именно эти особенности агрессивных детей являются предметом коррекционной работы.

1.2.3. Характерологические особенности агрессивных детей

1. Воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним.
2. Сверхчувствительны к негативному отношению к себе.
3. Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих.
4. Не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение.
5. Всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
6. В случае намеренной агрессии (нападение, порча имущества и т.п.) отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо.
7. Склонны не брать на себя ответственность за свои поступки.

8. Имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию.
9. В отношениях проявляют низкий уровень эмпатии.
10. Слабо развит контроль над своими эмоциями.
11. Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева.
12. Боятся непредсказуемости в поведении родителей.
13. Имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание.
14. Не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации).
15. Положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости и силы.

Наш опыт работы с агрессивными детьми в детских садах и школах позволяет указать еще на три важнейшие характерологические особенности подобных детей:

- 1) имеют высокий уровень личностной тревожности;
- 2) имеют неадекватную самооценку, чаще низкую;
- 3) чувствуют себя отверженными. Приведенный выше анализ характерологических особенностей агрессивных детей позволяет выделить основные направления коррекционной работы, а также придать ей целенаправленный и целостный характер. Основные направления коррекции агрессивного поведения будут подробно рассмотрены позднее (см. схему 1).

В целях повышения эффективности работы с агрессивными детьми необходимо также проанализировать роль семьи в формировании агрессивного поведения детей, а также особенности самих семей агрессивных детей.

1.3. Роль семьи в формировании модели агрессивного поведения детей

1.3.1. Факторы, способствующие становлению детской агрессивности в семье

Поскольку именно в семье ребенок проходит первичную социализацию, хотелось бы более подробно остановиться на факторах, формирующих модели агрессивного поведения в семье.

Огромное значение в плане становления агрессивного поведения ребенка в семье и вне ее, а также характера взаимоотношений с окружающими в зрелые годы оказывают следующие факторы семейного воспитания (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, 1997):

- ▶ реакция родителей на не устраивающее их поведение ребенка;
- ▶ характер отношений между родителями и детьми в целом;
- ▶ уровень семейной гармонии или дисгармонии;
- ▶ характер отношений с родными братьями и сестрами. Также важным является фактор полной или неполной семьи. Например, американские исследователи (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, 1997) сообщают, что для людей, совершающих заказные политические убийства или покушения, характерно происхождение из распавшихся семей, где родители уделяли минимальное внимание ребенку.

Также установлено, что «если у детей (независимо от того, к какой возрастной группе они принадлежат):

- ▶ плохие отношения с одним или обоими родителями;
- ▶ или дети чувствуют, что их в семье считают никуда не годными;
- ▶ или они ощущают безразличие к своим чувствам;
- ▶ а также отсутствие необходимой поддержки и заинтересованности их жизнью,

то они с большой долей вероятности:

— будут втянуты в преступную деятельность;

— будут ополчаться на других детей;

— будут вести себя агрессивно по отношению к своим родителям» (Р. Бэрн, Д.

Ричардсон, 1997).

Убедительно демонстрируют специфическую зависимость между ответственностью родителей и агрессивностью детей результаты эксперимента Джонса (Jones, 1979). Исследователи наблюдали, как общаются со своими мамами и другими детьми дети в возрасте 15, 21 и 39 месяцев. Среди множества параметров измерялось время, через которое мать берет ребенка на руки после того, как он заплакал или протянул к ней руки; фиксировалось также агрессивное поведение детей, направленное на других детей (например, удары, укусы, толчки, стремление отобрать какой-либо предмет). Дети, к которым матери не торопились подходить, вели себя более агрессивно, чем те, чьи матери быстро реагировали на плач или приглашение к контакту.

Согласно теории привязанности, маленькие дети различаются по степени ощущения безопасности в своих взаимоотношениях с матерью (Perry et al, 1990; Sroufe, 1993). «У надежно привязанного ребенка» в прошлом - надежное, устойчивое и чуткое отношение со стороны матери. Такой ребенок склонен доверять другим людям, имеет довольно хорошо развитые социальные навыки. Для «ненадежно привязанных детей» характерна несговорчивость, сопротивление контролю, импульсивность, эмоциональная вспыльчивость и проявление физической агрессии, при этом не всегда данные проявления направлены на нападение как самоцель, а решают задачи обороны от мнимой или реальной угрозы.

Интересен факт становления агрессивного поведения ребенка в зависимости от характера взаимоотношений в семье между братьями и сестрами. Изучая последствия родительского вмешательства в драки между детьми в семье, Фельсон (Felson, 1983) обнаружил, что дети проявляют больше физической или вербальной агрессии против единственного брата или сестры, чем против всех остальных детей, с которыми они общаются. Как оказалось, существует сильная корреляция между выраженностью агрессивных отношений между детьми в одной семье и усвоением силовых моделей поведения и наказанием за драки со стороны родителей. Так, Фельсоном показано, что дети редко ведут себя агрессивно, если родители не наказывают за ссоры и драки никого из детей, и часто проявляют агрессию, если родители наказывают в основном старших детей. По мнению автора исследования, без родительского вмешательства (наказания) агрессивные взаимоотношения между детьми редки по причине неравенства сил, обусловленного разницей в возрасте.

Изучение зависимости между агрессивным поведением детей и характером наказаний, а также контролем родителями поведения своих детей показало, что жестокие наказания связаны с высоким уровнем агрессивности у детей (малолетние преступники происходят из семей, где физическая жестокость идет рука об руку с безразличием к чувствам детей), а минимальный контроль и присмотр за детьми коррелирует с высоким уровнем асоциальности (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, 1997). Часто эти два типа воспитания (чрезмерная строгость наказания и отсутствие контроля: «эмоциональное отвержение» и «гипопротекция») встречаются в одной семье. Первый тип в основном прослеживается по линии отца, а второй тип — по линии матери.

Исследование влияния воспитания и семейных отношений на становление агрессивного поведения детей показало, что существует «прямая взаимосвязь между наказаниями, выговорами, отсутствием поощрений, с одной стороны, и родительскими установками на неприятие ребенка в целом - с другой» (А. Бандура, 1998).

В транзактном анализе Э. Берна, а также у М. и Р. Гулдингов показано, что подобные воспитательные методы воздействия на ребенка связаны с родительским предписанием: «Не живи» (М. Гулдинг, Р. Гулдинг, 1998).

В ходе работы с психологом агрессивные дети часто признаются, что чувствуют себя не нужными своим родителям, что родители, особенно отцы, их не любят и часто унижают.

Создается впечатление, что, прибегая к агрессивному поведению, дети просто борются за свое психологическое выживание, а, вырастая, своим асоциальным поведением мстят этому миру (своим родителям, и в первую очередь, своим отцам) за то, что он не принимал их, не любил, не заботился об их внутреннем мире, так как в своей жизни они скорее встречали осуждение, чем понимание и участие.

Агрессия — это способ выражения своего гнева, протеста. А, как известно, гнев — это чувство вторичное. В его основе лежит боль, унижение, обида, страх, которые, в свою очередь, возникают от неудовлетворения «базисной, фундаментальной человеческой потребности в любви и нужности другому человеку» (Ю.Б. Гиппенрейтер, 1998).

Агрессивное поведение детей — это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах.

Семьи агрессивных детей имеют свои особенности, присущие только им. Анализ особенностей семей агрессивных детей проводился на основе исследования влияния воспитания и семейных отношений на агрессивное поведение, детей, сделанного А. Бандурой (А. Бандура, 1998).

1.3.2. Особенности семей агрессивных детей

1.-В семьях агрессивных детей разрушены эмоциональные привязанности между родителями и детьми, особенно между отцами и сыновьями. Родители испытывают скорее враждебные чувства по отношению друг к другу; не разделяют ценности и интересы друг друга.

2. Отцы часто, сами демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные тенденции.

3. Матери агрессивных детей не требовательны к своим детям, часть равнодушны по отношению к их социальной успешности. Дети не имеют четких обязанностей по дому.

4. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственного поведения часто противоречат друг другу, и к ребенку предъявляются взаимоисключающие требования. Как правило, очень жесткий отец и попустительская мать. В результате у ребенка формируется модель вызывающего, оппозиционного поведения, которая переносится на окружающий мир.

5. Основные воспитательные средства, к которым всегда прибегают родители агрессивных детей, — это:

- ▶ физические наказания;
- ▶ угрозы;
- ▶ лишение привилегий;
- ▶ введение ограничений и отсутствие поощрений;
- ▶ частые изоляции детей;
- ▶ сознательное лишение любви и заботы в случае проступка.

Причем сами родители никогда не испытывают чувства вины при использовании того или иного метода наказания.

6. Родители агрессивных детей не пытаются разобраться в причинах деструктивного поведения своих детей, оставаясь равнодушными к их эмоциональному миру.

Часть 2 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

2.1. Основные направления коррекционной работы

Для того чтобы результат работы с агрессивным ребенком был устойчивым, необходимо, чтобы коррекция носила не эпизодический, а системный, комплексный характер, предусматривающий проработку каждой характерологической особенности данного ребенка. В противном случае эффект от коррекционной работы будет нестойким.

Опираясь на практический опыт работы с агрессивными детьми и анализируя характерологические особенности этих детей, а также их семей, автором было выделено 6 ключевых блоков — 6 ключевых направлений, в рамках которых необходимо строить коррекционную работу (см. схему 1). Каждый блок направлен на коррекцию определенной психологической черты или особенности данного ребенка и содержит набор соответствующих психологических приемов и техник, позволяющих скорректировать данную особенность. Отдельным, седьмым блоком выделяется работа с родителями и педагогами, направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей.

Рассмотрим подробнее основные направления работы, которые представлены на схеме 1, а также методы и техники коррекционного воздействия (см. табл. 1).

Последовательность блоков, отражающих основные направления работы с агрессивными детьми и представленных в таблице 1, взята произвольно и не задает именно такую логику и последовательность коррекционной работы. Важно, чтобы работа с агрессивным ребенком (обладающим качеством «агрессивность») начиналась с этапа отреагирования гнева для того, чтобы дать свободу истинным скрытым переживаниям (обидам, разочарованию, боли). Ребенок, не пройдя через эту стадию, будет сопротивляться дальнейшей работе и, скорее всего, потеряет доверие к терапевту. После этого можно переходить к коррекционной работе, направленной на осознание собственного эмоционального мира, а также чувств других людей; на овладение приемами контроля своего гнева и поведенческой терапии, а также к развитию адекватной самооценки.

Хочется еще раз отметить, что работа с агрессивными детьми должна носить комплексный, системный характер; сочетать в себе элементы приемов и упражнений из разных направлений коррекционной работы, а также не должна быть эпизодической. Работу с агрессивными детьми в рамках данных направлений можно строить как в индивидуальном порядке (чаще на стадии отреагирования гнева и всей проблемной ситуации в целом), так и в группе. Работу в группе лучше проводить в мини-группах по 5—6 человек. Подростковые группы можно расширить до 10 человек.

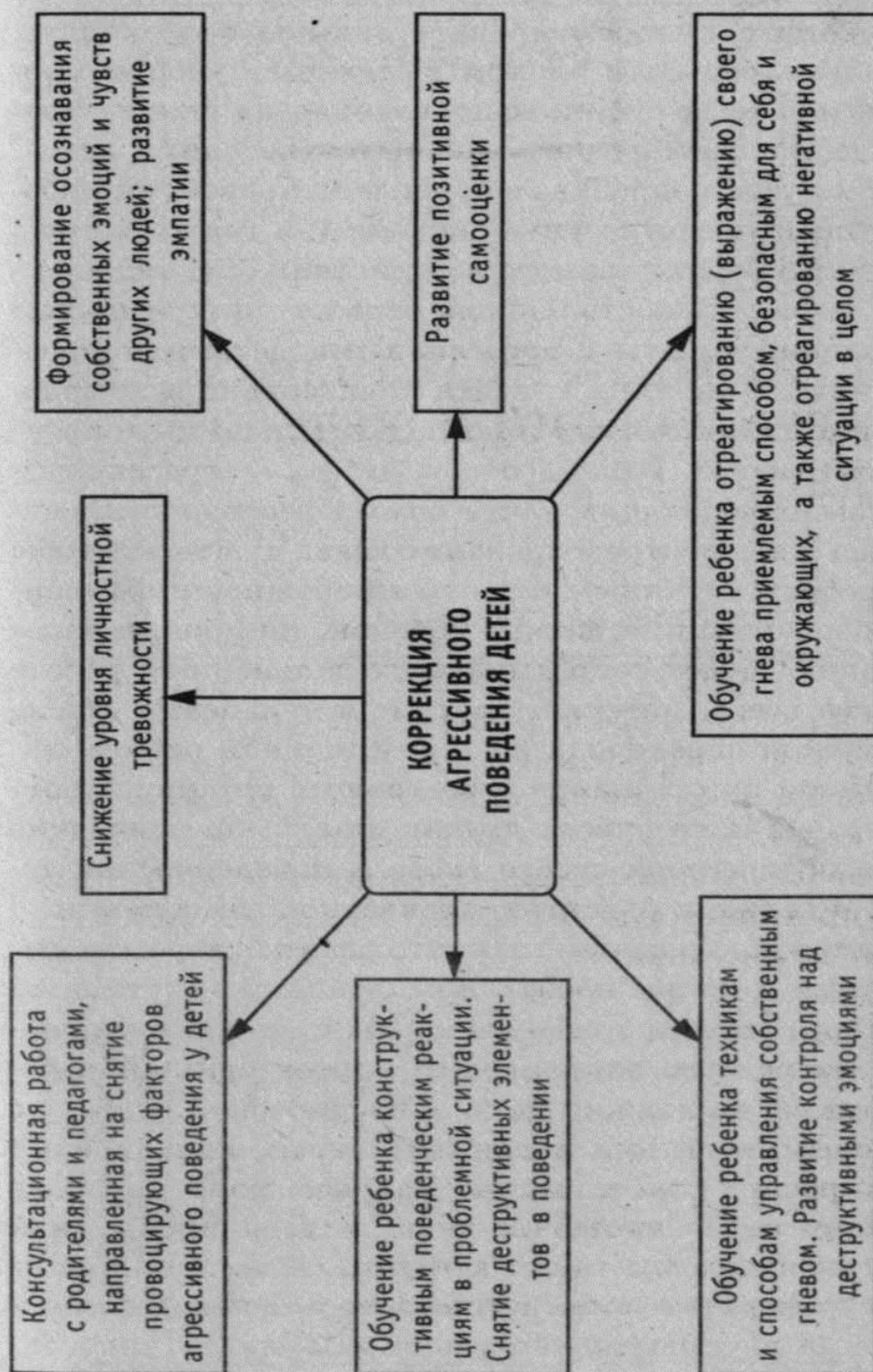


Схема 1. Направления коррекционной работы с агрессивными детьми

Таблица 1

Характерологические особенности ребенка	Направления коррекционной работы	Методы и техники терапевтического воздействия
1	2	3
1. Высокий уровень личностной тревожности. Сверхчувствительность к негативному отношению к себе. Восприятие большого числа ситуаций как угрожающих	Снижение уровня личностной тревожности	1) релаксационные техники: глубокое дыхание, визуальные образы, мышечная релаксация, свободное движение под музыку; 2) работа со страхами; 3) ролевые игры
2. Слабое осознание собственного эмоционального мира. Низкий уровень эмпатии	Формирование осознания собственных эмоций, а также чувств других людей, развитие эмпатии	1) работа с фотографиями, отражающими различные эмоциональные состояния; 2) придумывание историй, раскрывающих причину эмоционального состояния (желательно раскрыть несколько причин); 3) рисование, лепка эмоций; 4) пластическое изображение эмоций; 5) работа с эмоциями через сенсорные каналы; 6) изображение различных предметов и явлений природы, придумывание рассказов от лица этих предметов и явлений; 7) разыгрывание сценок (этюдов), отражающих различные эмоциональные состояния; 8) методика - «я грустный (радостный и т.д.), когда...»; 9) ролевые игры, отражающие проблемную ситуацию, где «агрессор» проигрывает роль «жертвы»
3. Неадекватная (чаще низкая) самооценка. Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих	Развитие позитивной самооценки	1) упражнения, направленные на позитивное восприятие образа «Я», активизацию самосознания, актуализацию «Я-состояний»; 2) разработка системы поощрений и наград за имеющиеся и возможные успехи («альбом успехов», медали, аплодисменты и т.п.); 3) включение ребенка в работу различных (по интересам) секций, студий, кружков
4. Эмоциональное «Застревание» на той ситуации, которая происходит сейчас. Неумение предвидеть последствия своих действий	Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка отреагированию своего гнева приемлемым способом, а также на отреагирование всей ситуации в целом	1) выражение гнева безопасным способом во внешнем плане (канализация агрессии); 2) пластическое выражение гнева, отреагирование гнева через движения; 3) многократное (более 100 раз) повторение деструктивного действия безопасным для себя и окружающих способом; 4) рисование гнева, а также лепка гнева из пластилина или глины, обсуждение (если ребенок хочет), в каких ситуациях от испытывает такой гнев; 5) «письма гнева»; 6) «галерея негативных портретов»; 7) использование приемов арт-терапии, гештальт-терапии, эмоционально-образной терапии в целях более полного отреагирования чувств и их позитивной трансформации

5. Слабый контроль над своими эмоциями	Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка управлению своим гневом	1) релаксационные техники - мышечная релаксация + глубокое дыхание + визуализация ситуации; 2) перевод деструктивных действий в вербальный план («остановись и подумай, что ты хочешь сделать»); 3) ввод правила: «посчитай до, 10 прежде чем перейдешь к действию»; 4) ролевая игра, включающая в себя провоцирующую ситуацию для наработки навыков контроля; 5) очинение рассказа от имени своего гнева с последующим отражением этого чувства в движениях; 6) сознание своего гнева через сенсорные каналы (на что похож твой гнев? какой он на цвет, на слух, на вкус, на ощупь?); осознание своего гнева через телесные ощущения (сокращения мышц лица, шеи, рук, грудной клетки, живота, которые могут вызвать боль)
6. Ограниченный набор поведенческих реакций на проблемную ситуацию, демонстрация деструктивного поведения	Поведенческая терапия, направленная на расширение спектра поведенческих реакций в проблемной ситуации и снятие деструктивных элементов в поведении	1) работа с картинками, отражающими проблемные ситуации (придумывание различных вариантов рассказов по картинке); 2) разыгрывание сцен, отражающих вымышленные конфликтные ситуации; 3) использование игр, включающих в себя элементы соперничества; 4) использование игр, направленных на сотрудничество; 5) разбор вместе с ребенком последствий различных поведенческих реакций на проблемную ситуацию, выбор позитивной и закрепление ее в ролевой игре; 6) введение на занятиях определенных правил поведения с использованием системы поощрений и привилегий в случае их соблюдения (награды, призы, медали, аплодисменты и т.п.); 7) ведение ребенком блокнотика в целях обучения самонаблюдению и контролю над поведением; 8) ведение ребенком вместе с учителями (родителями) карты поведения, содержащей личные правила поведения для конкретного ребенка (например, «держи руки при себе», «говори уважительно со старшими») с использованием наград и поощрений в случае соблюдения этих правил; 9) включение ребенка в спортивные командные игры (канализация агрессии, взаимодействие в коллективе, соблюдение определенных правил)

7. Работа с родителями и педагогами	Консультативная и коррекционная работа с родителями и учителями, направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей	1) информирование педагогов и родителей об индивидуально-психологических особенностях агрессивного ребенка; 2) обучение распознаванию собственных негативных эмоциональных состояний, возникающих при общении с агрессивными детьми, а также приемам регуляции психического равновесия; 3) обучение учителей и родителей навыкам «ненасильственного» общения - «активное» слушание; исключение оценочности в общении; высказывание «Я-сообщений» вместо «Ты-сообщений», исключение угроз и приказов, работа с интонацией; 4) отработка навыков позитивного взаимодействия с агрессивными детьми через ролевую игру; 5) помощь семье в плане выработки единых требований и правил воспитания; 6) отказ от наказаний как основного метода воспитания, переход к методам убеждения и поощрения; 7) включение ребенка в работу различных (по интересам) секций, кружков, студий
-------------------------------------	---	---

Количество занятий с агрессивными детьми должно быть не менее 1—2 раз в неделю. Продолжительность занятий с детьми старшего дошкольного возраста - не более 40 минут, младшего школьного возраста — не более 60 минут. Коррекционные занятия с подростками могут проводиться в течение 1—1,5 часов.

2.2. Принципы коррекционной работы

Агрессивные дети — это та категория детей, которая наиболее осуждается и отвергается взрослыми. Непонимание и незнание причин агрессивного поведения приводит к тому, что агрессивные дети вызывают у взрослых открытую неприязнь и неприятие в целом.

Взаимодействие со взрослым, готовым понять и принять его, дает агрессивному ребенку бесценный опыт (возможно, первый в его жизни), что взрослые бывают разные, а мир не только плох, что может положительно сказаться на базовом доверии ребенка к людям и миру в целом.

При работе с агрессивным ребенком психологу важно с уважением относиться к его внутренним проблемам. Агрессивным детям необходимо положительное внимание со стороны взрослого к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций и с которыми самостоятельно они не в состоянии справиться. За агрессивным поведением, как правило, прячется боль, разочарование, отверженность. Агрессия — это реакция на «неудовлетворение базисных психологических потребностей в любви, уважении, принятии и нужности другому человеку» (Гиппенрейтер, 1997).

Без положительного внимания и принятия личности ребенка со стороны психолога вся коррекционная работа будет обречена на неудачу, так как ребенок, скорее всего, потеряет доверие к психологу и будет сопротивляться дальнейшей работе.

В то же время во время работы с агрессивным ребенком психолог не должен играть роль «доброй тети» или «добротного дяди», поскольку помимо сочувствия этим детям

необходима конструктивная, действенная помощь в отреагировании травмирующих ситуаций, а также приобретении навыков саморегуляции и контроля.

Психологу также важно при работе с агрессивными детьми занять безоценочную позицию: не делать оценочных замечаний типа «нехорошо так говорить», «нельзя так себя вести», «как ты можешь так поступать» и т.п., поскольку подобные замечания не способствуют установлению контакта с ребенком.

В целях проведения успешной коррекции можно выделить следующие принципы, на которых строится взаимодействие психолога с ребенком в ходе совместной работы:

- ▶ контакт с ребенком;
- ▶ уважительное отношение к личности ребенка;
- ▶ положительное внимание к внутреннему миру ребенка;
- ▶ безоценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом;
- ▶ сотрудничество с ребенком - оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций и наработки навыков саморегуляции и контроля.

2.3. Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева, а также на отреагирование негативной ситуации в целом. Методы, техники, упражнения

В. Окландер выделяет 4 стадии отреагирования гнева (В. Окландер, 1997).

Первая стадия — «предоставлять детям практически приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане».

Вторая стадия — «помочь детям подойти к реальному восприятию чувства гнева, побудить их к тому, чтобы эмоционально отреагировать этот гнев (и ситуацию в целом) прямо «здесь и теперь» (В. Окландер, 1997). В этих случаях хорошо прорисовать гнев красками или вылепить гнев из пластилина — зрительно обозначить свой гнев. Часто у детей образ их гнева отождествляется с обидчиком, с тем объектом, которому непосредственно адресован их гнев.

Третья стадия — «дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева: «пусть скажут все, что нужно сказать, тому, кому следует» (В. Окландер, 1997). Обычно после того, как дети полностью выскажутся (иногда они кричат и плачут при этом), происходит трансформация зрительного образа гнева в позитивную сторону; дети становятся более спокойными и открытыми к дальнейшей работе.

Четвертая стадия — «обсуждать с детьми, что заставляет их гневаться, в каких ситуациях это чаще всего происходит, как они это обнаруживают и как ведут себя в это время» (В. Окландер, 1997). Важно, чтобы ребенок научился осознавать и понимать свой гнев, и далее научился оценивать ситуацию, чтобы сделать **выбор между открытым (асоциальным) проявлением гнева или проявлением его в приемлемой в социальном отношении форме.**

Задачей психолога на стадии отреагирования гнева является помощь ребенку в плане высвобождения его истинных переживаний (боли, обиды), которые часто прячутся за внешним проявлением гнева. Также необходимо помочь ребенку изменить восприятие ситуации в целом с травмирующего и негативного на более позитивное.

Мальчик Миша (имя изменено), восьми лет, - один из учеников школы, где я работала. Миша отличался неуравновешенностью, раздражительностью, повышенной агрессивностью. Родители Миши были в разводе, но папа два раза в неделю навещал детей (в семье еще имеется младший брат) в целях воспитания. «Воспитание» доставалось в основном Мише. Отца интересовала только учеба

ребенка, которую он спонсировал. В случае троек (которые случались нечасто: Миша неплохо учился) отбирались ранее даренные игрушки и проводилось «воспитание» ремнем. Мать боялась заступиться за сына: тогда отец «входил в раж» и доставалось всем, а больше всех ей.

Вся эта информация была получена в ходе коррекционной работы. В тот день Миша подрался с мальчиками своего и параллельного класса, отказался идти на урок, порвал тетрадку, пинал ногой шкаф. Когда я пришла, учительница буквально бросилась ко мне с просьбой сделать с ним «хоть что-нибудь».

Сначала я предложила Мише выразить все, что он чувствует, используя пластилин и лист бумаги. (Кусочки пластилина с силой растираются на листе бумаги - помимо того, что это прекрасно канализирует агрессию, получается еще очень интересный коллаж). Миша взял черный, затем коричневый и красный пластилин и начал яростно растирать их на верхней части листа. Растирая пластилин, он начал выкрикивать: «Ненавижу», «Вообще не приходи», «Видеть тебя не хочу», «Если еще раз придешь, я сбежу», «Если еще раз ударишь, я тебя убью». После этого он начал плакать, но работу не прекращал. Пластилин на бумаге принял очертания космического корабля с острыми краями. Я спросила Мишу: «Что это?». Миша сказал, что это его отец летит в космическом корабле и что он очень злой.

В нижней половине листа белым пластилином Миша начал новую композицию. «А это я лечу на ракете. У меня очень сильная ракета. Я сейчас разбомблю этот корабль так, что от него ничего не останется». К ракете приделалось множество пушек, и желтым пластилином начался интенсивный обстрел корабля. Миша перестал плакать, заметно успокоился и сказал: «Хватит его расстреливать, он уже все понял и больше меня бить не будет». Затем поверх папиного корабля он вылепил человечка из белого пластилина и произнес: «Теперь папа хороший», глубоко вздохнул и спросил, можно ли ему идти к ребятам (как раз началась перемена). Я отпустила Мишу, проводив его до двери. Выйдя в коридор, он увидел мальчиков из своего класса, с которыми подрался накануне. Радостно подбежал к ним и без слов обнял их. Мальчики обняли его в ответ.

После этого я позвонила отцу и попросила его прийти на консультацию. В корректной форме я объяснила папе, что происходит с его ребенком. В течение того времени, что я работала в школе, отец больше не бил Мишу. Хочется думать, что и в дальнейшем тоже.

Упражнения, направленные на обучение ребенка приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности, а также на отреагирование негативной ситуации в целом

Для первой стадии отреагирования гнева наиболее эффективными и широко используемыми психологами в работе с детьми являются следующие методы и способы:

- 1) комкать и рвать бумагу;
- 2) бить подушку или боксерскую грушу;
- 3) топтать ногами;
- 4) громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- 5) пинать ногой подушку или консервную банку (из-под «Пепси», «Спрайта» и т.п.);
- 6) написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- 7) втирать пластилин в картонку или бумагу;

8) использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут (в домашних ситуациях).

Для того чтобы коррекционная работа по отреагированию гнева была эффективной и успешной, недостаточно использовать в своей работе с агрессивными детьми только эти методы. Необходимо помочь ребенку отреагировать негативную ситуацию в целом и избавиться от целого комплекса травмирующих переживаний.

Следующие упражнения, рассмотренные подробно и пошагово, дают возможность наполнить работу психолога с агрессивным ребенком конкретным содержанием; включают в себя некоторые психотерапевтические приемы (арт-терапии, телесно ориентированной терапии, гештальт-терапии, работу с образами, НЛП) и позволяют ответить не только на вопрос «что делать?», но и «как это делать?».

Упражнение 1 ПЛАСТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ГНЕВА, ОТРЕАГИРОВАНИЕ ГНЕВА ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ (можно выполнять как в группе, так и индивидуально)

1. Попросите детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева.

2. Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные.

3. Затем попросите их встать (если они сидели), и пусть дети начнут совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

4. Обсудите с детьми:

- ▶ легко ли было выполнить упражнение;
- ▶ в чем они испытывали затруднение;
- ▶ что они чувствовали во время выполнения упражнения;
- ▶ изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

Упражнение 2 РИСОВАНИЕ СОБСТВЕННОГО ГНЕВА (лепка гнева из пластилина, глины) (выполняется индивидуально)

Для выполнения упражнения понадобятся листы бумаги для рисования, цветные мелки, фломастеры (пластилин, глина).

1. Попросите ребенка подумать от той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с их стороны.

2. Попросите ребенка отметить, в каких частях (части) тела он максимально ощущает свой гнев. Обсудите это с ребенком.

3. Когда ребенок будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты его изобразить в виде рисунка или слепить свой гнев из пластилина?».

Как правило дети охотнее откликаются на рисунок. Часто чувство гнева ассоциируется у детей с огненной лавой, разбушевавшимся вулканом, черным ураганом, драконом, разъяренным тигром, пантерой или конкретным обидчиком, который вызывал столь сильные негативные чувства.

4. Важно обсудить с ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

- ▶ что изображено на рисунке;
- ▶ что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;
- ▶ может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
- ▶ изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой рисунок (см. рис. 1).

5. Далее спросите ребенка, что ему хочется сделать с этим рисунком.

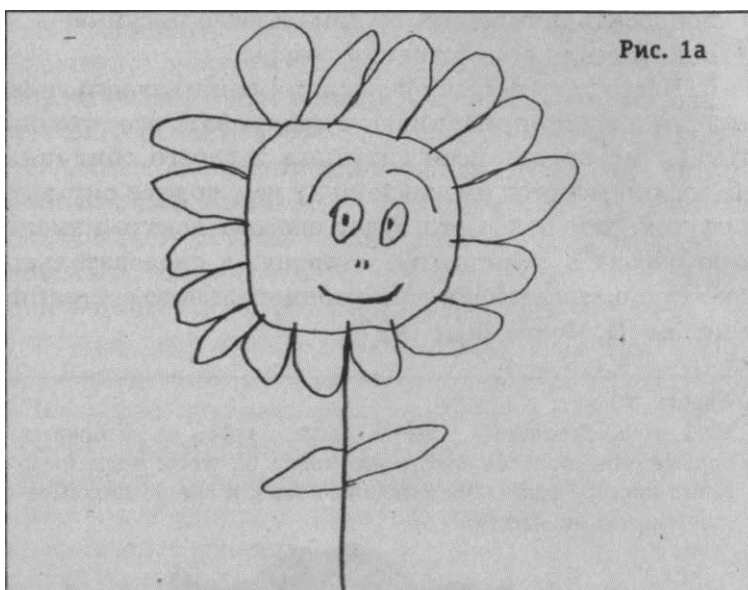
Некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут и выбрасывают, кто-то бьет по нему, но большинство детей отмечают, что их «рисунок уже стал другим» (как правило, меняется цвет, размер рисунка, а иногда и само содержание в позитивную сторону (см. рис. 1а). В этом случае стоит попросить ребенка изобразить измененный вариант (см. рис. 1а) и также обсудить его с ребенком (например, огонь на рис. 1 превращается в цветок):

- ▶ что он чувствует, когда рисует новый вариант;
- ▶ попросить поговорить от лица нового рисунка;
- ▶ каким стало его состояние теперь.

6. Часто дети в ходе рисования (лепки) своего гнева (ярости, агрессии) начинают высказывать все, что они думают по поводу всей ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а следовательно, позитивному изменению их эмоционального состояния в целом (И. Фурманов, 1997).

Алеша, 10 лет:

«Это огонь, смешанный с тьмой. Когда я злюсь, он становится больше. Мне хочется залить его водой, и чтобы воды было много-много. Тогда пламя и тьма исчезают, и вместо них вырастает красивый цветок».



«Этот цветок добрый. Он растет на волшебной поляне. Всех, кто к нему прикасается, он делает добрыми. Этот цветок хочет, чтобы его любили и поливали...» (неудовлетворенная потребность в

Упражнение 3 ГАЛЕРЕЯ НЕГАТИВНЫХ ПОРТРЕТОВ (для детей от 9 лет)

Упражнение 3 а:

1) попросите детей сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Затем попросите их представить, что они попали на небольшую

выставку-галерею: «На ней выставлены фотографии (портреты) людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо»;

2) походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека?

3) мысленно выразите свои чувства, адресуя их портрету. Не сдерживайте своих чувств, мысленно говорите все, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с портретом все, к чему побуждают ваши чувства. После того, как вы сделали это упражнение, еще

ляйте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза». Затем следует обсудить упражнение с детьми:

- ▶ что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении;
- ▶ что понравилось, что не понравилось;
- ▶ кого они увидели в галерее, кого выбрали, на ком остановились;
- ▶ как менялось их состояние в процессе выполнения упражнения;
- ▶ чем отличаются чувства в начале и в конце упражнений.

Упражнение 36:

1) попросите детей (подростков) сесть поудобнее, рас. слабиться, сделать 3—4 глубоких вдоха и закрыть глаза. Далее следует та же инструкция о небольшой выставке-галерее портретов, что и в упражнении После того, как каждый ребенок выберет портрет (как правило, наиболее актуальный для него), попросите представить, что человек на портрете делает что-то такое, что наиболее злит его (возможно; реальная ситуация). Пусть дети представят себя говорящими с этим человеком (каждый со своим):

2) в ходе воображаемого диалога необходимо представить, как человек, который злит, становится все меньше и меньше ростом, а голос его становится все слабее и слабее.

Далее попросите их понаблюдать за разговором как бы со стороны:

- ▶ какими они видят себя;
- ▶ как воспринимается вся ситуация в целом;
- ▶ что они чувствовали в ходе выполнения упражнения;
- ▶ как менялось состояние в ходе выполнения упражнения.

Обсудите все это с детьми после выполнения упражнения.

Упражнение 3в:

1) попросите детей разбиться на пары и сесть друг напротив друга. Далее следует та же инструкция, что и в упражнении 3а о выставке портретов;

2) дети могут обращаться к любому портрету в любой последовательности. Попросите их определить:

- ▶ что конкретно не нравится в человеке, представленном на портрете;
- ▶ что максимально злит;
- ▶ что хочется сделать в ответ этому человеку;

3) далее дети проговаривают все это вслух своему партнеру напротив поочередно, начиная фразу со слов:

«В этом человеке мне не нравится...» то-то и то-то, на свое усмотрение, и заканчивая словами: «И по-этому я злюсь на него», «И потому мне хочется обругать его», «И потому мне хочется ударить его» и т.д. После выполнения упражнения обсудите с детьми:

- ▶ легко или трудно было говорить о своих чувствах партнеру;

- ▶ легко или трудно было слушать партнера, когда он сообщал о своих чувствах;
- ▶ изменилось ли эмоциональное состояние по отношению к тем людям, о которых они сообщили своим партнерам.

Упражнение 4 ПИСЬМА ГНЕВА (для детей старше 9 лет)

1. Попросите ребенка подумать о том человеке, который вызывает у него злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особенно остро.

2. Попросите ребенка написать письмо этому человеку (чаще это один из родителей или оба родителя, одноклассник, педагог).

Пусть в этом письме ребенок честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, когда слышит упреки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ.

Важно, чтобы ребенок полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (предупредите ребенка, что кроме него это письмо никто никогда не увидит и не прочтет).

3. После того как ребенок напишет письмо, спросите его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т.п. Важно не предлагать ребенку варианты действий, а услышать его желание. Часто дети хотят уничтожить письмо, символически освобождаясь от негативного чувства.

4. Обсудите с ребенком:

- ▶ трудно ли ему было писать письмо;
- ▶ все ли он высказал или осталось что-то не высказанным;
- ▶ изменилось ли его состояние после написания письма.

Следующие два упражнения можно использовать как в целях отреагирования собственного гнева детьми, так и в целях обучения детей контролю за своими агрессивными импульсами.

Упражнение 5 ОСОЗНАВАНИЕ ГНЕВА ЧЕРЕЗ СЕНСОРНЫЕ КАНАЛЫ (на что похож твой гнев? какой он на цвет, на слух, на ощупь, на вкус, на запах?)

(авторская разработка)

Как работает данное упражнение, хочется пояснить на примере. Слово «ссора», которое автор использовал в работе с детьми, можно заменить на слова «гнев», «злость».

Подготовительная группа дошкольной гимназии собирается на занятия. В коридорчике выстраивается цепочка детей, в какой последовательности идти на урок. За первое место разгорелся спор между мальчиком и девочкой (лидерами в группе), очень быстро перешедший в драку, в которую с удовольствием втянулась часть группы. Надо заметить, что группа в целом отличалась повышенной агрессивностью. Разняв основных драчунов (остальные перестали драться сами) и рассадив их в разные концы класса, я предложила детям поговорить о ссорах, что было принято с большим энтузиазмом. Приемы, которые я использовала в разговоре, родились спонтанно, но оказались весьма эффективными, с тех пор я всегда использую их в работе с агрессивными детьми. Мне хотелось, чтобы дети сами осознали, что стоит за их агрессивным поведением.

1. Сначала я попросила каждого высказаться на тему: «Что такое ссора?». Ответы детей в основном сводились к следующему: «Это когда один человек хочет

сделать плохо другому человеку, а потом тот в ответ делает ему плохо тоже». При этом приводились примеры своих личных ссор, где рассказчики выступали как жертвы несправедливости.

2. Потом каждый ребенок высказался на тему: «Как возникает ссора, с чего она начинается?» («Когда кто-то скажет грубое слово или толкнет; или попытается что-нибудь отнять вместо того, чтобы попросить; ударит просто так; ломает игрушку; не отдаст игрушку или какие-нибудь вещи; сам сделает что-нибудь плохое и пожалуется воспитателю»).

3. Далее я попросила детей рассказать: «Был ли в вашей жизни хотя бы один раз, когда ссору начали вы сами? И что вы при этом сделали?» Вопреки моим ожиданиям, желающих поделиться было немало.

4. Затем я спросила детей: «А что вам нравится в ссоре?». Дети спросили меня в ответ: «А разве в ней что-то может нравиться?», на что я ответила: «Но вы же ссоритесь несколько раз в день, значит в ссоре есть что-то привлекательное для вас». Они хитро помолчали, потом из них «посыпались» ответы: «Я чувствую себя сильным, справедливым», «После ссоры я плачу и меня жалеют», «Часто бывает скучно, просто не знаешь, что еще делать». Ответ одного мальчика (Алеши) меня поразил: «В ссоре **МНҚЗО** энергии и движения».

5. Потом мы обсудили: «Что не нравится в ссорах?» («Когда поругаешься, чувствуешь себя одиноким», «Настроение плохое, ничего не радует», «В ссоре можно нечаянно поранить или даже убить другого человека»).

6. Далее я спросила детей: «Если бы ссора имела цвет, то какого бы цвета она была?» В основном присутствовало два цвета - черный и красный (но красный реже).

7. «А какая ссора на вкус?» («Фу, она горькая как яд, ее даже нельзя пробовать, если попробуешь, то умрешь»).

8. «А если ссору потрогать, то какая она?» («Она холодная, жесткая, очень твердая», «У нее острые иголки и осколки, можно порезаться», «Противно к ней прикасаться: она липкая, скользкая и плохо пахнет»).

9. «А какая ссора на слух?» («Очень громкая», «Как будто что-то взрывается или падает и разбивается с грохотом», «Если ее слушать, то начинают болеть уши и голова»).

10. Затем я предложила детям нарисовать ситуацию, в которой у них произошла ссора (когда они злились или злятся на кого-то) (см. рис. 2).

Коля, 9 лет:

«Ссора своими темными лучами ожесточает детей. Она острая, очень-очень злая, она сделана из липкого камня, она никого не любит. Ей радостно, когда людям больно».

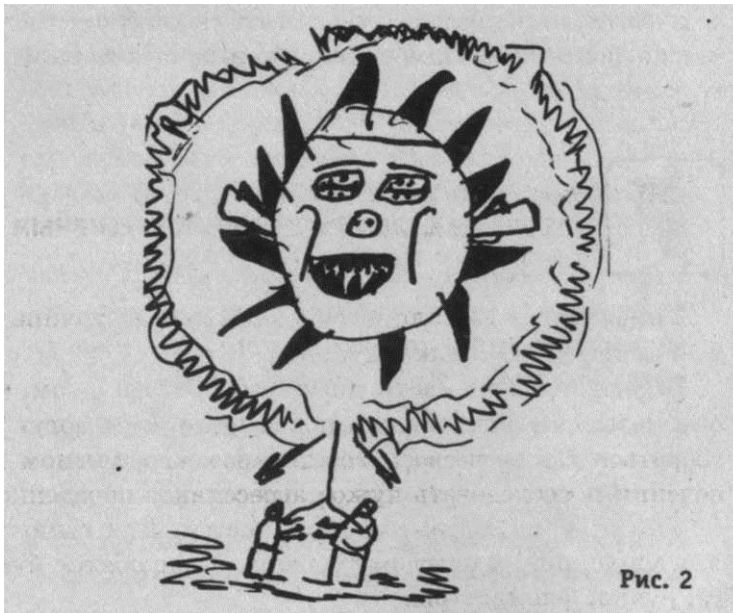


Рис. 2

11. Дети рисовали свои «ссоры», «драки», «конфликты». Два основных героя (Леня и Вика) рисовали драку в коридоре, и у Лени и у Вики в рисунке присутствовала сцена примирения. После того, как рисунки были закончены, Вика подошла к Лене и сказала: «Я хочу подарить тебе свой рисунок и обещаю, что я больше никогда не буду тебя обижать». Леня в свою очередь подарил Вике свой рисунок, поцеловал ее в щеку и также пообещал больше никогда с ней не ссориться. Остальные дети выразили большую радость по поводу их примирения, некоторые из них попросили прощения друг у друга за давние обиды и были тут же прощены. Обещание, которые Вика и Леня дали на занятии друг другу, они сдержали.

Всегда удивляет быстрая перемена в детях, наверное, это происходит потому, что в отличие от взрослых они не накапливают, не подавляют молча свой гнев, а также более искренни в выражении своих негативных эмоций.

Упражнение 6 РЕЦЕПТ: КАК СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА АГРЕССИВНЫМ (из Фонеля)

Упражнение выполняется в небольшой группе из 5—6 человек или индивидуально.

В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться также в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Упражнение состоит из двух частей. Для выполнения упражнения каждому ребенку понадобятся бумага, ручка, фломастеры.

Первая часть:

- 1) попросите детей представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что говорит;
- 2) пусть дети возьмут бумагу и напишут небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка, а также нарисуют портрет такого ребенка (см. рис. 3);
- 3) затем дети зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, какой у него голос, что он делает);

Олег, 8 лет:

- «1. Надо взять 500 кг дубинок.
2. Надо взять 5 000 кг бомб.

3. Надо взять 600 кг денег.
4. Надо взять 100 кг матных мальчиков.
5. Надо взять 200 кг умения подставлять подножки.
6. Надо взять такого дразнилку.
7. Надо взять 1 000 кг очень крепких кулаков.
8. Надо закрыть его в туалете.
9. Обозвать его как хочешь.
10. Надо его сделать драчуном».



Рис. 3

4) стоит обсудить с детьми:

- что им нравится в агрессивном ребенке;
- что не нравится;
- что бы они хотели изменить в таком ребенке.

Вторая часть:

1) далее попросите детей подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию? Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

1. Обзывают.
2. Бьют по животу.
3. Ставят подножку.
4. Толкают в стену.
5. Дают в лицо.
6. Плюют в лицо.

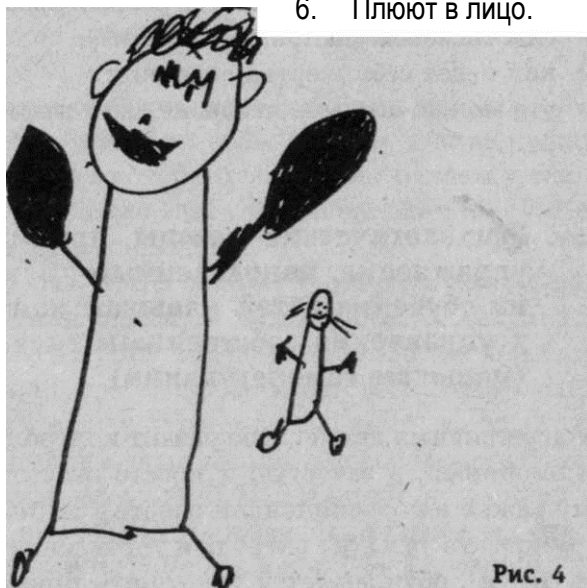


Рис. 4

1. Я строю рожицу.
2. Я дерусь.
3. Даю сдачи.
4. Обзываюсь.
5. Бью по животу.
6. Я показываю разные знаки из пальцев.

Примечание. Собственная агрессия (рис. справа) воспринимается детьми незначительной по сравнению с той агрессией, которая направлена на них извне (с их точки зрения)

2) пусть дети возьмут еще лист бумаги и разделят его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам ребенок проявлял агрессию по отношению к другим детям (см. рис. 4);

3) после того как все сделают упражнение, можно обсудить с детьми:

- ▶ знают ли они таких детей, которые бывают агрессивными;
- ▶ как они считают, почему люди бывают агрессивными;
- ▶ всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (например, каким?);
- ▶ как ведет себя жертва агрессии;
- ▶ что можно сделать, чтобы не быть жертвой.

2.4. Психологические методы, приемы, упражнения, направленные на обучение детей навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции)

У агрессивных детей слабо развит контроль над своими эмоциями, а зачастую и просто отсутствует, поэтому важно в коррекционной работе с такими детьми сформировать навыки контроля и управления собственным гневом, обучить детей некоторым приемам саморегуляции, которые позволят им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации. Важно также, чтобы дети освоили релаксационные техники, поскольку помимо управления негативным состоянием релаксационные техники помогут им снизить уровень личностной тревожности, который у агрессивных детей достаточно высок.

Коррекционная работа в данном направлении заключается:

- 1) в установлении определенных правил, которые помогут детям справиться с собственным гневом;
- 2) в закреплении этих правил (навыков) в ролевой игре (провоцирующей игровой ситуации);
- 3) в обучении релаксационным техникам с применением глубокого дыхания.

ВВОД ПРАВИЛ

1. Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!».

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребенком знак «СТОП» в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквам и написано «СТОП». Можно сделать данный знак из картона и положить его в кармашек.

Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП» или просто представить его. Кайму следует раскрасить в спокойные цвета (синий, голубой, зеленый, золотистый, оранжевый) и подобрать соответствующий цвет к слову «СТОП». Например, к синей кайме подойдет «СТОП» оранжевого или золотого цвета, к голубой — зеленого. Во всяком случае, сочетание цвета должно действовать успокаивающе на ребенка и нравиться ему.

2. Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.

3. Для особо драчливых детей. **Прежде чем перейдешь к действию, сильно сожми кулаки и разожми их.** Так можно делать до 10 раз.

4. Перевод деструктивных действий с физического на вербальный план. **Прежде, чем перейдешь к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.**

5. Прочие правила.

К данному типу правил относятся индивидуальные правила, составленные для конкретного ребенка, в зависимости от характера проявляемой им агрессии (говорит грубо со старшими, портит вещи, больно бьет и т.д.). Например, такими правилами могут быть: «Говори уважительно со старшими», «Относись бережно к вещам», «Держи руки при себе».

Важно при составлении таких правил отказаться от использования отрицательной частицы «не»: «не дерись», «не ломай», «не груби» и т.д.

Все эти упражнения можно выполнять в ролевой игре как сами по себе, так и в сочетании друг с другом. Многие дети легко делают упражнения 2—5, если сначала им удастся визуализировать знак «СТОП».

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРАВИЛ В РОЛЕВОЙ ИГРЕ (авторский вариант)

Прежде чем перейти к закреплению правила в ролевой игре:

- ▶ следует расспросить ребенка, в какой ситуации чаще всего он злится и ему хочется ударить при этом кого-либо, толкнуть, обозвать, испортить чьи-либо вещи и т.п., и составить перечень этих ситуаций;

- ▶ следует его расспросить, удавалось ли ему иногда сдерживать себя, и если да, то в каких случаях (как правило, это ситуации менее напряженные для ребенка), и что помогло ему сдерживать себя («помощники»), и составить список «помощников», если таковые имеются;

- ▶ затем вводится правило (какое-либо одно!) Его также желательно записать. Далее, если ребенку 8 и более лет, то его следует попросить представить начало конфликтной ситуации, вспомнить своих «помощников», а также представить, что ему удалось **выполнить правило**, и проследить в воображении, как при таких условиях развивается ситуация далее;

- ▶ если ребенку удалось сделать это упражнение, то берется провоцирующая ситуация, похожая на одну из тех, что представлены в перечне (но начинать нужно с менее конфликтной), и с учетом введенного правила проигрывается в ролевой игре, где психолог либо сам берет на себя роль «противника-жертвы», либо приглашает для этой роли другого ребенка;

- ▶ с детьми до 7-7,5 лет прежде чем приступить к ролевой игре в провоцирующей ситуации, вместо упражнения на воображение следует для лучшего закрепления навыка проиграть сначала игровую ситуацию с куклами, резиновыми игрушками, «леговскими» человечками. Для этого психолог вместе с ребенком сочиняет небольшую историю, отражающую проблемы самого ребенка и содержащую весь набор его деструктивных поведенческих реакций. Психолог вводит правило, и данное правило отрабатывается в игровой ситуации, которая может превратиться в целый спектакль. После того как ребенок начинает легко следовать установленному правилу в игре, переходят к непосредственно ролевой игре с провоцирующей ситуацией;

- ▶ для скорейшего закрепления навыка можно использовать поощрительные наклейки, призы, поздравления и т.п.

Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и

снижение уровня личностной тревожности

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. В результате ребенок лучше владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

Релаксационные упражнения для детей до 8 лет

Упражнение 1

«Снежная баба» (автобиографическая модификация)

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вы лепите снежную бабу, а ребенок ее изображает.

Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить-снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее согреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле».

Затем можно опять слепить снежную бабу по желанию ребенка.

Упражнение 2

«АПЕЛЬСИН

(ИЛИЛИМОН)»

(Алворт,

1998)

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8—10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая..., мягкая..., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Упражнение 3 «СДВИНЬ КАМЕНЬ» (авторское упражнение)

Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8—12 сек.). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая.., мягкая.., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

Упражнение 4 «ЧЕРЕПАХА» (Алворд, 1998)

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, — 5—10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 сек.).

Упражнение 5

Расслабление в позе «Морской звезды»

Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса (1-4) или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте - то, что им хочется).

Продолжительность упражнения 1—2 мин.

В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

Мышечная релаксация для детей от 9 лет с использованием глубокого дыхания и визуальных образов

Прежде чем приступить к прогрессивной мышечной релаксации, необходимо обучить детей глубокому дыханию. Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы. Маленьких детей учат такому дыханию с помощью упражнения «надувай шарик в животик и медленно его сдуй». Детей постарше можно попросить сделать следующее:

а) при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда ребенок почувствует, что продолжать вдох далее ему тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму (перед упражнением надо показать

ребенку, где находится диафрагма) и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться;

б) когда ребенок освоит дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно обучить его задержке дыхания. Для этого, после того как он сделает вдох, пусть постарается не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его, а уже после плавно выдохнуть.

Глубокий вдох — задержка дыхания — плавный выдох

Желательно постепенно довести вдох по 5 ударов пульса, задержку дыхания — до 3 ударов, а плавный выдох — до 5 ударов пульса (5 - 3 - 5);

в) после того как ребенок освоил глубокое дыхание с задержкой и со счетом, можно подключать к дыханию визуальные образы.

Для этого необходимо:

- ▶ сесть поудобнее или лечь;
- ▶ сделать глубокий вдох;
- ▶ на задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию);

- ▶ выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка;

- ▶ сделать упражнение несколько раз.

Иногда на задержке дыхания у детей возникает зрительный (символический) образ гнева (пусть они его тоже выдохнут в виде облачка);

г) когда ребенок научился делать предыдущие упражнения, можно переходить к упражнениям с использованием мышечной релаксации (авторская модификация релаксационных упражнений Алворда, 1998).

Пусть ребенок сядет поудобнее или лучше ляжет. Попросите его представить ситуацию, которая злит, или человека, который вызывает данное чувство, и отметить, в каких частях тела при этом возникает наибольшее напряжение. Пусть ребенок сообщит вам об этих напряженных зонах в своем теле. На первых порах (пока ребенок еще не освоился с данной техникой) следует проследить, все ли участки тела ребенок отметил, так как их может быть несколько (например, шея, плечи, ноги). После того как все участки тела будут определены, следует приступить непосредственно к упражнению по мышечному расслаблению.

Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности:

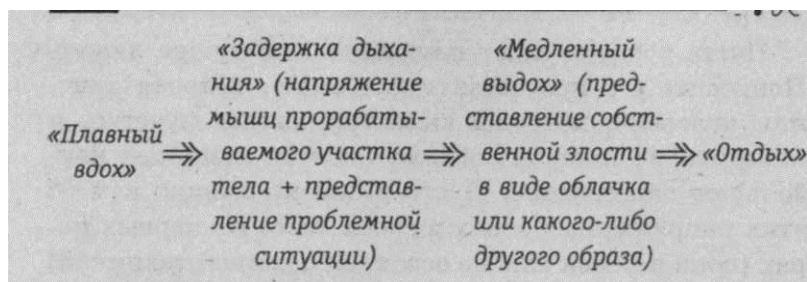
- ▶ руки (кисть, предплечье, плечо);
- ▶ шея;
- ▶ живот;
- ▶ ноги;
- ▶ голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб). Например, если ребенок чувствует напряжение в лобной части головы, руках и животе, то расслабляющие упражнения начинают с рук, потом работают с мышцами живота, а затем уже приступают к лицу (лоб).

Упражнение выполняется следующим образом.

1. Ребенок уже удобно сидит или лежит:

- ▶ делает глубокий вдох;
- ▶ на задержке дыхания сильно напрягает мышцы того участка тела, с которым вы работаете, и представляет того человека, на которого разозлился;
- ▶ на выдохе в виде облачка выдыхает свой гнев (отпускает его).

Затем какое-то время отдыхает. Упражнение с каждым участком тела следует повторить 1—2 раза.



2. Затем переходят к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.

3. После этого делается упражнение «Морская звезда» чтобы тело полностью отдохнуло и релаксировало.

4. Следует обсудить упражнение с ребенком:

- ▶ что было легко сделать, а что трудно;
- ▶ как менялось его состояние в процессе работы;
- ▶ изменились ли его чувства к концу упражнения, и чем они отличаются от первоначальных.

Данные упражнения по глубокому дыханию' и мышечной релаксации с подключением визуальных образов также прекрасно работают и с проблемами мышечной тревожности. Только вместо ситуаций (людей), вызывающих гнев, представляются ситуации, вызывающие сурах, беспокойство, тревогу. Все остальные процедуры полностью совпадают.

2.5. Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации. Методы, упражнения, игры

Агрессивные дети в силу своих характерологических особенностей обладают достаточно ограниченным набором поведенческих реакций на проблемную ситуацию. Как правило, в проблемной ситуации они придерживаются силовых моделей поведения, которые, с их точки зрения, носят оборонительный характер.

Цели и задачи данного коррекционного направления работы с агрессивными детьми — это научить ребенка видеть различные способы поведения в проблемной ситуации, а также помочь ребенку сформировать навыки конструктивного поведения, тем самым расширить спектр его поведенческих реакций в проблемной ситуации и минимизировать (в идеальном варианте — снять) деструктивные элементы в поведении.

Ниже даются упражнения, которые можно использовать в данной коррекционной работе.

2.5.1. Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации (можно использовать тестовый материал Розенцвейга для детей)

Данную работу лучше проводить в небольшой группе, состоящей не только из агрессивных детей, но и детей, у которых хорошо развиты навыки общения (дружелюбны, контактны и т.п.).

Работа с картинками заключается в том, что детям предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а также придумать небольшую историю-продолжение к картинке в зависимости от выбранного поведения. В данном упражнении преследуются две цели — дать возможность агрессивному ребенку увидеть различные варианты поведения

(через рассказы других детей), а также проследить последствия того или иного выбранного поведения.

Возможны различные варианты работы с картинками. Первый — это когда вся группа работает с одной картинкой. Дети поочередно предлагают свои варианты поведения и совместно (в обсуждении) придумывают истории-продолжения. В конце упражнения можно попросить детей нарисовать те варианты истории, которые им больше всего понравились.

Следующий вариант — это когда дети делятся на двойки-тройки и каждой группе раздается своя карточка-картинка. Важно, чтобы в мини-группе был только один агрессивный ребенок. Все последующие процедуры совпадают. По желанию можно ввести элемент соревнования между группами (конкурс): какой группе удастся придумать больше вариантов поведения и историй-продолжений в рисунках.

2.5.2. Наработка навыков конструктивного поведения через ролевую игру (авторский вариант)

Данное упражнение проводится в несколько этапов:

► следует расспросить ребенка, в каких ситуациях ему трудно сдержаться, при каких обстоятельствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т.п.) он проявляет вербальную и физическую агрессию. Составьте вместе с ребенком перечень таких ситуаций (письменно);

► выберите из перечня наименее конфликтную и проблемную для ребенка ситуацию, в которой, с его точки зрения, ему будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями. Обсудите вместе с ребенком возможные варианты поведения в ситуации. Попросите ребенка написать эти варианты в перечне напротив данной ситуации (если ребенок старше 8 лет).

Например:

Ситуация	Варианты поведения
1. Коля без спроса берет мой ластик	а) толкнуть и отнять ластик; б) ударить и отнять ластик; в) отнять ластик и взять его ластик или карандаш в отместку; г) сказать учительнице; д) попросить вернуть ластик, и если он не вернет, то сказать учительнице

► проанализируйте и обсудите вместе с ребенком последствия каждого выбранного варианта поведения. С детьми до 7,5 лет лучше проиграть каждый вариант, используя резиновые игрушки или «леговских» человечков в целях более эффективного осознания последствий своего поведения. Для детей 8 лет и старше будет лучше, если они напротив каждого варианта поведения напишут ожидаемые последствия (дальнейшее развитие ситуации).

Например:

Ситуация	Варианты поведения	Последствия
1. Коля без спроса	а) Толкнуть и отнять ластик.	а) Коля толкнет меня в ответ.

берет мой ластик		Я его ударю. Он ударит меня. Мы подеремся.
	б) ... в) ...	...

► выбор позитивного варианта поведения в проблемной ситуации, причем право выбора остается за ребенком. В данном примере это будет: «Попросить вернуть ластик, и если он не вернет, то сказать учительнице»;

► закрепление позитивного варианта поведения в ролевой игре.

Для того чтобы процесс формирования навыка был более успешным, с детьми до 7,5 лет лучше сначала проиграть ситуацию (с учетом позитивного варианта поведения) на игрушках, а потом приступить к ролевой игре, в которой другой ребенок или сам психолог берет на себя роль противника-жертвы. Детей 8 лет и старше можно попросить перед началом ролевой игры представить ситуацию в воображении, где им удастся применить позитивный вариант поведения, а затем уже переходить непосредственно к ролевой игре; когда ребенку удастся закрепить позитивную поведенческую реакцию (для этого следует предусмотреть также поощрения, призы, награды, подключить к работе педагогов и родителей) в данной проблемной ситуации через ролевую игру и успешно применить ее в реальной жизни, следует перейти к следующей, более проблемной и конфликтной для него ситуации.

2.5.3. Ведение блокнотика самонаблюдения (авторский вариант)

Блокнотик самонаблюдения ведется в целях контроля над своим поведением и закрепления позитивных поведенческих навыков.

Самонаблюдение весьма эффективно не только как метод контроля над своими негативными эмоциями и поведенческими реакциями, но и как метод, позволяющий снизить интенсивность негативных эмоций, а следовательно, выровнять поведенческие реакции, сделать их более осознанными и спокойными.

По данной методике ребенку предлагается вести запись самонаблюдения в блокнотике по следующей форме:

Реальная ситуация, которая произошла с тобой (в школе, детском саду, во дворе, дома)	Что ты чувствовал? Что ты думал при этом?	Что тебе хотелось сделать? Что ты сделал на самом деле?	Знак (символ), если удалось проявить позитивный навык (избежать деструктивного поведения)
--	--	---	---

Знак (символ) может быть любым по желанию ребенка. Это может быть наклейка с изображением любимого героя или рисунок, который делает сам ребенок (летающая ракета, звездочка, планета, цветок и т.п.). Знак должен нравиться ребенку, вызывать положительные чувства. У знака (символа) двойная функциональная нагрузка. С одной стороны, он наглядно показывает ребенку его успехи, подкрепляет его чувство уверенности и состоятельности в ситуации. С другой стороны, знак (символ) напрямую связан с системой поощрений, которую необходимо применять для скорейшей наработки навыков конструктивного поведения (и которую необходимо согласовать с родителями). Например, за каждые 5—7 знаков (символов) полагается поощрительный

приз, за наработку 20—25 знаков — небольшой подарок. Как правило, навык нарабатывается в течение 1,5 месяцев.

Блокнотик самонаблюдений также помогает ребенку лучше осознать свои чувства, мысли и мотивы собственного поведения, что для агрессивного ребенка является весьма актуальной задачей.

2.5.4. «Карта поведения» (из опыта работы американских школ)

На каждого ребенка, чье поведение отмечается как агрессивное, заводится «карта поведения», которая фиксируется в небольшой тетрадке. Тетрадь находится у самого ребенка, с ней он посещает все школьные занятия. Надо заметить, что агрессивные дети в американской школе изолируются в специальные классы.

Психолог вместе с ребенком обсуждает определенные правила поведения, которые формулируются как личные цели для каждого конкретного ребенка в зависимости от особенностей проявления его поведенческих реакций в конфликтной ситуации. Например: «Говори уважительно со взрослыми» или «Держи руки при себе». Постепенно правила усложняются.

Оговаривается, также в ходе совместного обсуждения с ребенком, какие конкретные, реальные привилегии он хочет получить за определенное количество дней успеха (например, прогулка, дополнительный отдых, определенная игра и т.п.). Предусматриваются также призы и награды.

«Карта поведения» является средством, отражающим успехи детей по наработке навыков конструктивного поведения и помогающим им в этой работе. Также «карта» позволяет подключить к коррекции учителей, сделать их частью единого коррекционного процесса.

«Карта поведения» заполняется по следующей форме:

Личные цели поведения	Уроки				
	Число, инициалы, роспись				
1) ...		--	--	--	--
2) ...		--	--	--	--

Для начала, формулируются 1—2 цели поведения и записываются в карту. По ходу наработки навыка и успешного выполнения поставленной цели, правила усложняются и формулируются как следующая цель. В случае выполнения правила каждый учитель в конце своего урока ставит число, инициалы и расписывается в соответствующей колонке. Если же ребенок не выполняет правило на каком-либо уроке, то учитель не делает никакой отметки.

В конце дня психолог вместе с ребенком обсуждают, что получилось, что было трудным, почему одно было сделать легко, а другое — трудно и т.п. Чем быстрее ребенок нарабатывает навыки конструктивного взаимодействия и поведения, тем быстрее он возвращается в свой класс, что само по себе является достаточно сильным стимулом для успешной работы.

2.5.5. Игры, направленные на формирование позитивных навыков общения, конструктивных элементов поведения

В ходе исследования особенностей агрессивных детей американским психологом Вагнером было высказано интересное предположение: «Главной детерминантой агрессивного поведения является не наличие сильно развитых агрессивных установок, а отсутствие или слабая выраженность установок на социальную кооперацию и доброжелательное межличностное общение».

В связи с этим представляется весьма актуальным включение в коррекционную работу игр, направленных на коммуникационную кооперацию. В игре (в безопасной для ребенка обстановке) закрепляются навыки позитивного межличностного общения и формируются конструктивные поведенческие реакции, которые в дальнейшем переносятся в реальную действительность.

1. «КОРАБЛЬ СРЕДИ СКАЛ» (с 8 лет) (Фонель, 1998)

Цель: Игра дает детям возможность приобрести коммуникативные навыки, опираясь на интуицию и доброжелательные отношения, основанные на доверии друг к другу.

Для игры понадобятся стулья и повязка на глаза.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг (если детей немного (5—6 чел.), то они встают по 1—2 чел. вдоль стен, обозначая берега). В середине круга находится море. Но это очень опасное море, потому что в нем есть скалистые утесы. Эти «утесы» чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой — капитаном корабля. Любой из вас сейчас может сказать: «Я хочу быть кораблем» и встать в центр круга, который станет гаванью. «Корабль» сам находит себе капитана, задача которого так провести корабль среди скал, чтобы он ни разу не налетел на них. Капитан ведет «корабль», держа его осторожно за руку и отдавая команды. Например: «Сделай два маленьких шага вперед, а теперь повернись влево. Стоп! Сделай один шаг направо. Стоп!» и т.п.

Количество «скал» может быть произвольным (выбирают сами дети), главное, чтобы задание было выполнимым.

Нам осталось еще выяснить, к какому берегу отправится корабль. Любой из ребят, образующих «берег», может сказать: «Пусть корабль плывет ко мне». Тогда другие «берега» садятся на стулья и становятся «скалами».

Когда «корабль» подойдет к конечной точке своего маршрута, «берег» должен сказать кораблю: «Ты достиг своей цели» и радостно заключить «корабль» в объятия. «Скалы» аплодируют «кораблю». Несмотря на то, что дети любят эту игру, не стоит «отправлять в плавание» больше 2—3 детей, иначе дети могут устать. В конце игры следует обсудить с детьми:

- ▶ что они чувствовали, когда были «кораблем», «берегом», «капитаном», «скалами»;
- ▶ чувствовал ли «корабль» себя в безопасности со своим «капитаном»;
- ▶ что «капитану» следует делать по-другому в следующий раз;
- ▶ что было самым трудным для «капитана».

2. «ТРИО» (с 8 лет) (Фонель, 1998)

Цель: Большинство детей лучше всего учатся конструктивно взаимодействовать друг с другом, когда при этом они могут использовать все свое тело. Это прекрасная групповая игра с нарастающим уровнем сложности, в ходе которой дети учатся синхронизировать свои движения с движениями других детей.

Для игры понадобятся пустые коробки из-под обуви.

Инструкция: Я приготовила для вас сложную задачу, решая которую, вы можете показать, насколько хорошо вы взаимодействуете друг с другом.

Для начала понадобятся три добровольца. Они должны встать в одну шеренгу плечом к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в две пустые коробки: в одну — левую ногу, в другую — правую. Стоящий справа от «центрального» ставит свою левую ногу в коробку с правой ногой «центрального», а стоящий слева — правую ногу в коробку с левой ногой того, кто стоит в центре.

Теперь все трое должны попробовать пройти несколько метров. Наверное, будет лучше, если они возьмут друг друга за плечи.

Когда первая тройка успешно справится с заданием, можно подключить в эту группу еще одного ребенка, так постепенно подключают остальных детей.

Если группа участников большая, то имеет смысл начинать с 2-х или 3-х трио. Тогда будет интересно выяснить, какая из групп сможет двигаться с большим числом участников. Подбадривайте детей, пусть они обсуждают друг с другом, как поступить. При желании дети могут меняться местами.

В конце игры обсудите с детьми:

- ▶ понравилась ли им игра;
- ▶ что было труднее всего;
- ▶ что помогло им справиться с заданием.

3. «ГРУППОВОЙ ПОРТРЕТ» (с 6 лет) (Фонель)

Цель: Эта игра дает возможность отработать сотрудничество и конструктивное взаимодействие в малых группах. Задача — нарисовать общий портрет, на котором присутствует каждый ребенок, — усиливает у детей чувство принадлежности к группе. В этой игре развивается способность к кооперации, а также навыки творческого самовыражения.

Каждой группе понадобится большой лист бумаги (ватман формата А3), восковые мелки или фломастеры.

Инструкция: Разбейтесь на четверки (тройки). Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, договоритесь в группе, кто чей портрет рисует. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины, какова роль каждого в этом общем сюжете (можно придумать небольшую историю).

Когда все группы нарисуют свои портреты, нужно провести представление картин. Детям нужно дать время подумать, как они будут представлять свою работу.

В конце представления картин обсудите с детьми:

- ▶ что ты чувствовал, когда рисовали тебя;
- ▶ что ты чувствовал, когда рисовал другого ребенка;
- ▶ как вы пришли к решению, кого где рисовать;
- ▶ довольны ли вы своими портретами, которые рисовали другие;
- ▶ насколько вам понравилось работать вместе;
- ▶ портрет какой команды понравился больше всех, почему.

4. «ГОЛОВОМЯЧ» (от 7-8 лет)

Цель: С помощью этого упражнения можно развивать сотрудничество в парах или тройках (мини-группах). Данное упражнение требует согласованных движений и точного восприятия движений партнера. Каждый ребенок должен синхронизировать свой собственный темп с темпом своего партнера.

Для игры понадобится мяч среднего размера для каждой пары детей.

Инструкция: Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг против друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова была напротив головы партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Можно держать друг друга руками, если понадобится.

Когда дети научатся легко справляться с этой задачей, можно ее усложнить, объединив детей в тройки. Потом предложите детям выяснить, с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головой.

В конце игры обсудите с детьми:

- ▶ что наиболее сложно в этой игре;
- ▶ с кем тебе поднимать мяч легче всего и почему;
- ▶ что самое важное для того, чтобы мяч не упал.

2.6. Формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии. Методы, упражнения, игры

В семьях агрессивных детей, как правило, игнорируется внутренний мир ребенка, проявляется безразличие к его чувствам. Тем самым у детей формируется нечувствительность к эмоциональному состоянию других людей. Также у агрессивных детей отмечается слабое осознание собственных эмоций, за исключением гнева, и отсутствие вины в случае, если ими невольно или намеренно была причинена боль (физическая или моральная) другому человеку (или животному).

Развитие эмпатии, а также осознания собственного эмоционального мира и чувств других людей является важнейшей составляющей в комплексной коррекционной работе с агрессивными детьми.

1. РАБОТА С ФОТОГРАФИЯМИ (карточками)

Занятия можно проводить как в группе (парах, тройках), так и индивидуально.

Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях. В этих целях можно попросить детей принести фотографии из дома.

Детям предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на данной фотографии.

Следует обсудить с детьми возникшие варианты. Затем попросите детей придумать историю, которая произошла с этим человеком (ребенком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии (карточке-рисунке). Лучше, если таких причин будет несколько.

Далее можно обсудить с детьми, испытывали ли они сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах. Важно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан. Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.

2. СИМВОЛИЧЕСКОЕ (ПЛАСТИЧЕСКОЕ, ЧЕРЕЗ РИСУНОК) ИЗОБРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ (игры с карточками)

Упражнение выполняется в группе (парах, тройках).

Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств. Это могут быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение,

удовольствие, благодарность, растерянность, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

Ход игры:

1) детям раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим.

Ведущий просит детей вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой).

Затем каждый ребенок должен пластически изобразить чувство, написанное на его карточке, в виде «памятника» или небольшой пантомимы (некоторым детям проще изобразить чувство через рисунок). Задача остальных детей - отгадать, «памятник» какому чувству они видят. Желательно, чтобы высказались все дети; 2) после завершения этой части дети рассаживаются в круг. Ведущий просит детей объяснить:

- ▶ как они понимают слова, указанные на карточке;
- ▶ что значат эти чувства;
- ▶ в каких ситуациях они могут возникать;
- ▶ могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникло подобное чувство.

Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

3. «ТАНЦЫ-ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ» (из Фонеля)

В этой игре дети могут поработать с противоположными эмоциями. Они должны, работая парами, выразить чувства-противоположности в импровизационных танцах.

Для работы понадобятся кассета с записью ритмичной инструментальной музыки и набор карточек с названиями эмоций (чувств):

1) детей просят разбиться на пары, и каждой паре дается карточка с названием эмоций. Такими эмоциями могут быть: веселый - грустный, жадный — щедрый, смелый — трусливый, нервный — спокойный, бунтарский - покорный, бодрый — скучающий, сердитый — довольный и т.п.;

2) дети знакомятся с карточками, не показывая их окружающим. Их задача - придумать танец, в котором они будут изображать противоположные чувства. Например, один ребенок изображает грустный танец, другой — веселый. Через 1—2 минуты дети меняются ролями;

3) задача других детей — отгадать, какие чувства-противоположности изобразила в своем танце пара. Если кто-либо из детей захочет подключиться к танцу, не надо им мешать;

4) спустя какое-то время предложите детям самим назвать те танцы-противоположности, которые им больше всего понравились.

Предложите один из них станцевать всей группой.

4. ИЗОБРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПРЕДМЕТОВ И ЯВЛЕНИЙ ПРИРОДЫ, СОСТАВЛЕНИЕ РАССКАЗОВ ОТ ЛИЦА ЭТИХ ЯВЛЕНИЙ

Цель упражнения: развитие эмпатии.

Упражнение выполняется в небольшой группе.

Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями предметов и явлений природы. Например: солнце, гроза, река, пароход, чайник, велосипед и т.д.

Детям раздаются карточки с названием предметов и явлений природы. Задача каждого ребенка — пластически изобразить данный предмет или явление природы и придумать небольшой рассказ от лица этого предмета (явления). Другие дети должны отгадать, какое явление (предмет) было изображено.

После того как предмет (явление) будет отгадан, ребенок рассказывает небольшую придуманную историю от лица этого предмета (явления).

Пример

«Я - чайник. Я большой и красивый. Я люблю пыхтеть и свистеть, потому что тогда все обращают на меня внимание. Я собираю всю семью вместе. Я люблю угощать.» (рассказ девочки 7 лет).

5. «Я ГРУСТНЫЙ (РАДОСТНЫЙ И Т.Д.), КОГДА...»

Упражнение выполняется в небольшой группе. По данной методике каждому прорабатываемому эмоциональному состоянию (чувству) отводится отдельное занятие.

Ход занятия:

1) в начале каждого занятия по данной методике ведущий в целях создания определенного настроения в группе рассказывает небольшую историю о том чувстве (эмоции), которое предлагается обсудить на занятии. Это может быть небольшая сказка, в которой действующими лицами оказываются животные, мифические существа или просто люди, при определенных обстоятельствах испытывающие чувство, речь о котором пойдет на занятии;

2) после того как история будет рассказана, следует спросить у детей (в ходе обсуждения):

- ▶ о каком чувстве идет речь;
- ▶ переживали ли они подобные чувства, когда;
- ▶ попросите их рассказать об этом;

3) далее, в целях более глубокой проработки эмоции . (чувства, настроения) можно попросить детей выполнить следующее задание (работа с сенсорными каналами):

▶ если бы мы могли видеть данное чувство, то какое бы оно было (цвет, форма, что бы оно напоминало);

- ▶ если бы мы могли его потрогать, то какое бы оно было на ощупь;
- ▶ если бы мы могли его попробовать, то какое бы оно было на вкус;
- ▶ если бы мы могли его услышать, то какой звук оно имеет, как оно звучит;
- ▶ если бы оно имело запах, то какой был бы запах.

Тема занятия с агрессивными детьми - «добрые слова» -доброта.

«Добрые слова - как разноцветные шарики. Это всегда праздник». «Они похожи на красоту, на цветы, на закат». «Добрые слова - как солнышко в доме. Это волшебство, тепло и ласка».

«Добрые слова вкусные и сладкие, как конфеты и пирожное». «Когда ко мне обращаются с добрыми словами, я чувствую порядок и могу все сделать» (высказывание ребенка с задержкой психического развития).

«Добрые слова - это самая лучшая в мире музыка. Они мягкие и ласковые, как пух или шелк». «Самая прекрасная страна. В ней всегда хочется жить». «Доброта может лечить, от нее все становятся спокойными и сильными»;

4) занятие можно закончить рисунком на обсуждаемую тему.

6. РОЛЕВАЯ ИГРА, В КОТОРОЙ «АГРЕССОР» ПРОИГРЫВАЕТ РОЛЬ «ЖЕРТВЫ»

Ход игры:

1) составьте вместе с ребенком список ситуаций (обстоятельств), в которых ребенок, как правило, выбирает агрессивный стиль поведения (больно бьет, портит вещи, проявляет вербальную агрессию и т.п.);

2) выберите ту из них, которая является наиболее типичной для данного ребенка, и проиграйте ее вместе с ребенком. Причем в первом варианте игры ребенок проигрывает роль самого себя. Это нужно для того, чтобы в следующем варианте ролевой игры, где «агрессивный» ребенок играет роль «жертвы», а психолог — самого «агрессивного» ребенка, психолог (или приглашенный для ролевой игры другой ребенок) смог максимально точно отобразить манеру невербального поведения «агрессивного» ребенка (его позу, интонацию, взгляд), а также использовал в игре типичные для данного ребенка выражения (слова) и манеру физического агрессивного поведения. Нельзя забывать, что это игра, в которой соблюдается правило «не делай больно».

По окончании ролевой игры обсудите вместе с ребенком:

- ▶ как он себя чувствовал в роли жертвы;
- ▶ что он чувствовал по отношению к «нападающему», что он думал о нем;
- ▶ изменилось ли его отношение (как «агрессора») к ситуации в целом и к «жертве», в частности;
- ▶ если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным;
- ▶ обсудите вместе с ребенком эти новые варианты;
- ▶ закрепите в ролевой игре новые, позитивные варианты поведения в проблемной ситуации (см. часть III).

Для детей до 7 лет можно заменить непосредственно ролевую игру на разыгрывание ситуации с помощью игрушек, «леговских» человечков по типу кукольного театра.

2.7. Развитие позитивной самооценки

В коррекционную работу с агрессивными детьми необходимо включить комплекс упражнений, направленных на формирование позитивной самооценки, поскольку у детей, обладающих качеством «агрессивность», отмечается неадекватная самооценка. Это связано с определенными нарушениями «Я-образа». Чаще среди агрессивных детей встречается заниженная самооценка «Я-плохой», которая является отражением оценки (восприятия) значимых для них взрослых (родителей, педагогов). Агрессивные дети нуждаются в реконструкции положительного «Я-образа», в позитивном самовосприятии и самосознании, что, в свою очередь, позволит снизить уровень их агрессивности.

1. «РЕКОНСТРУКЦИЯ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ» (для детей от 9 лет)

Упражнение проводится в небольшой группе (5— 6 человек).

Один ребенок-доброволец усаживается на «горячий стул», остальные дети располагаются полукругом.

Ход игры:

1) ведущий просит детей внимательно посмотреть на сидящего на стуле (правило — «быть доброжелательным»). Дети должны постараться, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким был ребенок, сидящий на стуле, в более раннем детстве (ассоциации - свободные, конкретный возраст не обязателен):

- ▶ как он выглядел внешне;
- была любимая одежда; была любимая еда;
- ▶ чем любил заниматься;
- ▶ какие игрушки были любимыми;
- ▶ какой был характер;
- ▶ кто любимые сказочные герои;
- ▶ на свое усмотрение все, что считаете возможным сказать (любимые друзья, сказки, мультфильмы и т.д.);

2) пока дети высказываются, ребенок, сидящий на «горячем» стуле, молчит. После того как выскажутся все дети, ведущий задает вопрос ребенку, сидящему на «горячем» стуле: «Что из того, о чем говорили дети, совпадает с твоими воспоминаниями, а что не совсем? Что ты любишь делать сейчас?»;

3) после того как все дети побывают на «горячем» стуле, проводится обсуждение:

- ▶ понравилось ли тебе быть на «горячем» стуле;
- ▶ если понравилось, то что именно;
- ▶ что не понравилось;
- ▶ Где ты себя лучше чувствовал: на «горячем» стуле или в группе;

4) занятие можно закончить рисунком на тему «Мои любимые детские воспоминания».

2. «МНЕ В ТЕБЕ НРАВИТСЯ...»

Упражнение выполняется в небольшой группе (5— 6 человек).

Для работы понадобится клубок мягкой и пушистой шерсти (желательно привлекательного цвета) или небольшая мягкая игрушка.

Ход игры:

1) дети вместе с ведущим садятся в круг. Ведущий просит передать клубок соседу, сидящему слева (по часовой стрелке), со словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу нужно комплиментом. Положительно отметить можно цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, какой-либо поступок, учебное достижение и т.п. Начинает упражнение сам ведущий. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается к ведущему, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Ведущий обращает внимание детей на то, что ниточка их всех объединила;

2) через несколько секунд (8—10 сек.) ведущий возвращает клубок соседу, сидящему справа (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравится...», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая клубок, наматывает свою часть нити на клубок. В результате клубок (со смотанными нитками) возвращается к ведущему;

3) не выходя из круга, следует обсудить с детьми, что они чувствовали, когда:

- ▶ получали клубок и слышали в свой адрес комплимент;
- ▶ сами передавали его и говорили комплимент соседу;
- ▶ что было для них труднее, а что проще;
- ▶ что они чувствовали, когда нить объединила их? Лучше, если ребенок, который захочет высказаться, будет держать в руках клубок.

3. «ХВАСТАЛКИ» (из Фонеля)

Упражнение выполняется в небольшой группе (5-6 человек).

Для работы понадобятся лист бумаги для рисования, фломастеры или цветные мелки.

Ход игры:

1) дети садятся в круг. Ведущий раздает детям бумагу и фломастеры и просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Например, кто-то научился хорошо плавать, а кто-то великолепно ныряет, кто-то хорошо поет или танцует, кто-то замечательно ответил урок у доски, а кто-то заступился за младшего и т.п. Затем ведущий просит детей поделить лист на три части и представить эти качества (поступки) в виде небольших рисунков;

2) после того как рисунки будут выполнены, дети по одному выходят в центр круга вместе с рисунком и рассказывают о своих поступках или качествах, которыми они гордятся, группе. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребенок говорит выступающему: «Я очень рад за тебя».

4. «КОПИЛКА ХОРОШИХ ПОСТУПКОВ»(из Фонеля)

Это упражнение предлагается, проделывать в конце учебной недели. Цель данного упражнения — научить детей фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за неделю, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Ход игры:

1) попросите детей подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) о всех хороших поступках, которые им удалось совершить на прошедшей неделе;

2) пусть дети возьмут лист бумаги и фломастерами запишут три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные. Например, выполнили сложное и неприятное для них домашнее задание, написали реферат, приняли участие в выполнении стенгазеты, выучили наизусть длинное стихотворение или сами вычистили свои ботинки;

3) после того как дети запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Марина, ты на самом деле здорово это сделала!» или «У меня это действительно хорошо получилось!». Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками цветными фломастерами.

5. «ТЕТРАДЬ МОИХ ДОСТИЖЕНИЙ» (от 8 лет) (Фонель)

Пусть каждый ребенок заведет тетрадь своих достижений и будет регулярно заполнять ее как минимум в течение года. Это поможет детям доводить сложные дела до конца и выработать внутреннюю последовательность в делах и решениях. При этом нет необходимости записывать только самые громкие достижения, любой, даже самый небольшой, успех имеет значение. Необходимо относиться с пониманием к ведению ребенком такой тетради, он нуждается в одобрении и поддержке. Это предохранит его от разочарований и обид и, как следствие, от стойкой фиксации на своей неуспешности.

Инструкция:

«Я хочу, чтобы вы завели одну очень особенную тетрадь. Эта тетрадь предназначена не для школьных заданий. Она необходима для записи ваших успехов и достижений. Вы никому не обязаны показывать ее:

1) давайте начнем с того, что украсим обложку этой тетради. Возьмите лист бумаги и напишите на нем большими буквами: «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ». Внизу подпишите

свое имя. Если вам придет в голову какая-то другая фраза, то напишите ее (помогите детям придумать интересные альтернативы). Раскрасьте буквы восковыми мелками или фломастерами, выбрав для этого цвета, которые больше всего вам нравятся. Когда закончите работу, приклейте этот лист на обложку тетради;

2) теперь вы можете начать заполнять первую страницу тетради. Вспомните свой особенно замечательный успех. Нарисуйте картинку этого успеха на первой странице своей тетради. Раскрасьте ее в самые любимые свои цвета».

Важно, чтобы, заполняя тетрадь в течение года, ребенок имел возможность вклеить в тетрадь самые лучшие свои работы по разным предметам.

Часть 3 РАБОТА ПСИХОЛОГА С РОДИТЕЛЯМИ И ПЕДАГОГАМИ

«Дети - какой замечательный способ стать человеком» (Дон Херольд -- писатель-юморист)

3.1. Факторы воспитания и стиля общения взрослых, способствующие агрессивному поведению детей

На формирование агрессивных форм поведения детей сильное влияние оказывают условия семейного воспитания. Большинство детей с асоциальным типом поведения — это дети из семей с неустойчивым типом воспитания, с присущими данным семьям равнодушием к эмоциональному миру детей и их интересам, противоречивостью требований, жестокостью наказаний, а иногда и полным отсутствием запретов и ограничений со стороны родителей (попустительская позиция).

Также известно, что негативное поведение детей усиливается вследствие неблагоприятных взаимоотношений с педагогами, не обладающими навыками общения с «трудными» детьми. Непрерывающаяся конфронтация, затянувшиеся конфликты и взаимная эмоциональная неприязнь вызывают вербальную агрессию учащихся на педагогов и физическую агрессию на своих сверстников.

Опыт работы с агрессивными детьми и их семьями показывает, что родители агрессивных детей часто нуждаются в психотерапевтической помощи, а также в приобретении навыков конструктивного взаимодействия с собственными детьми. Для этой цели последнее время разрабатываются и проводятся тренинги родительской эффективности, где родители посредством практических упражнений обучаются приемам позитивного общения со своими детьми.

Подобные тренинги проводятся и для педагогов, где с помощью ролевых игр и методов конфликтологии они приобретают эффективные способы и практические навыки коммуникации с агрессивными детьми.

Задача консультативной работы с педагогами и родителями, обозначаемая в рамках данного практического руководства, — это исключение таких факторов в общении взрослого с ребенком, которые могут провоцировать ребенка на ответное агрессивное поведение.

Сформулируем основные факторы воспитания и стиля общения как со стороны родителей, так и педагогов, на которые дети реагируют наиболее остро и которые способствуют формированию наиболее устойчивого агрессивного поведения детей. В случае если ребенок избегает проявления открытой ответной агрессии со своей стороны, то эти же факторы поведения и стиля общения со стороны взрослого способствуют формированию у ребенка эмоциональной нестабильности, истероидности, крайней неуверенности в себе.

Факторы воспитания и стиля общения взрослых, провоцирующие детей на ответное агрессивное поведение и способствующие формированию негативных эмоциональных состояний детей:

▶ *противоречивость требований к ребенку со стороны родителей, в результате чего у ребенка формируется оппозиционное отношение к внешнему окружению;*

▶ *собственные частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны;*

▶ *использование наказаний детей как способа отреагирования и разрядки взрослым собственных негативных эмоций (гнева, раздражения, злости, досады);*

▶ *негативный стиль общения с ребенком:*

- *использования приказов, обвинений и угроз;*
- *постоянное использование «Ты-сообщений» («ты неправильно сделал...», «как ты смеешь так со мной разговаривать..?» и т.п.);*
- *вербальные оскорбления детей;*
- *игнорирование чувств ребенка, его желаний и интересов.*

Данный стиль общения нацеливает ребенка на борьбу и мстительное поведение.

Основная задача работы психолога с родителями и педагогами:

1) переключить внимание взрослого с фиксации на негативном поведении ребенка на собственные неконтролируемые негативные эмоциональные состояния, так как умение взрослого владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения детей;

2) необходимо также помочь педагогам и родителям овладеть приемами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся.

3.2. Конфликтное взаимодействие взрослых и детей как основа агрессивного поведения

Чаще всего общение взрослых с агрессивными детьми, к сожалению, происходит по типу конфликтного взаимодействия, причем в самом остром его виде - борьбы и противостояния (по Томасу), когда интересы двух сторон сталкиваются, и ни одна из них не желает идти навстречу другой стороне, игнорируя чувства и желания друг друга, добиваясь результата (удовлетворения собственного интереса, цели) только для себя. Стиль общения в данном случае — это приказы, обвинения и угрозы.

Ребенок (мальчик 11 лет) приходит из школы. Мама разогревает обед, сын говорит ей, что не хочет есть, что он поест через 1 час, и садится за компьютер («отдохнуть от школы»). Далее происходит следующий диалог. Мать настаивает: «Нет, ты поешь сейчас, 10 раз я тебе разогревать не буду».

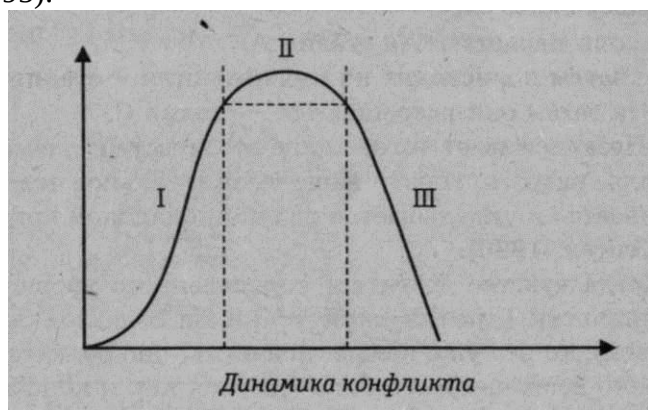
- *Да я сам себе разогрею, сейчас поиграю и поем.*
- *Нет, ты не поиграешь. Положено есть в два часа. Садись и ешь.*
- *Ворбще не буду есть. Ешь сама свой обед в два часа и оставь меня в покое.*
- *Как с матерью разговариваешь, негодяй? - подходит и выключает компьютер.*

Сын включает. Мать выключает и вынимает диск. Сын сбрасывает со стола учебники, одевается и убегает на улицу.

Типичная история, случающаяся с детьми, которых принято считать агрессивными, по несколько раз в день и не только дома. Поскольку на протяжении каждого дня такие ситуации возникают не единожды и, как правило, там, где требуется соблюдение определенных правил и требований: сделать уроки, помочь по дому, убрать в своей комнате, поиграть с другими детьми; в школе - соблюдение дисциплины на уроке, выполнение заданий (учебных требований) учителя, то фактически эти дети постоянно находятся в конфликте, если не внешнем, так внутреннем.

По своей структуре конфликт имеет две стороны: внешнюю (видимую) и внутреннюю (скрытую). Видимая сторона конфликта проявляется в поведении конфликтующих сторон. Скрытая сторона связана с их эмоциональным состоянием, с теми чувствами, которые переживают конфликтующие, с их мотивами и интересами. Эта сторона конфликта, как правило, остается «за кадром», часто не проговаривается в ходе конфликтного взаимодействия, но непосредственно влияет на его протекание (ход).

Конфликтное взаимодействие имеет свою динамику и структуру (Н. Самоукина, 1995):

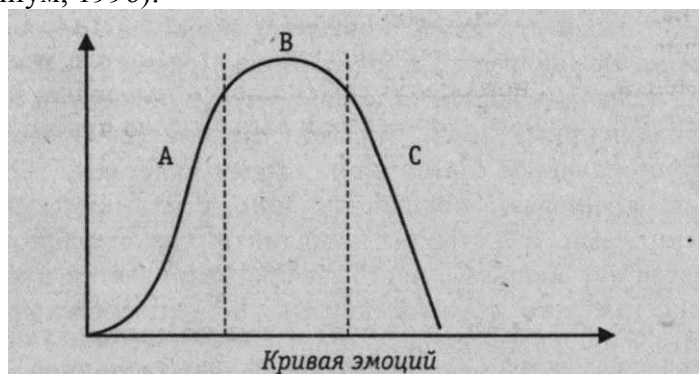


I — стадия нарастания конфликта (нарастание эмоционального возбуждения), но конфликт еще можно предупредить.

II - стадия реализации конфликта (крайняя эмоциональная возбужденность, демонстрация силовых приемов), нельзя разумно повлиять на конфликт — «стихия должна выплеснуться».

III - стадия затухания конфликта (исчерпание эмоциональных сил), анализ конфликта, поиск выхода.

Динамика конфликта поразительно напоминает «кривую эмоций» (чувств) (Д. Элиум, 1996):



Наши чувства естественно развиваются по определенному закону:

- они нарастают на стадии A;
- затем происходит их кульминация - стадия B;
- а затем они разрешаются — стадия C. «Независимо от того, какое это чувство — счастье,

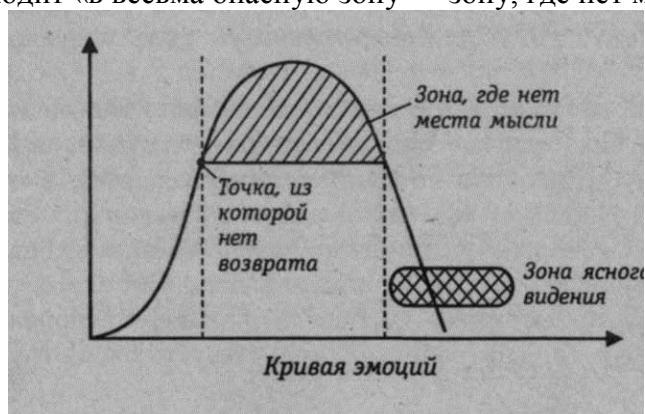
печаль, радость, гнев — наше эмоциональное тело вытягивается и укладывается на эмоциональной кривой» (Д. Элиум, 1996).

Когда чувство достигает определенного уровня интенсивности (критической точки на эмоциональной кривой), то его уже нельзя подавить, оно обязательно должно достичь своего пика (так же, как и конфликт, если он не предупрежден на I стадии).

Этот уровень интенсивности, когда чувство уже нельзя сдержать, совладать с ним (проконтролировать), Д. Элиум называет **«точкой, из которой нет возврата»**. Начиная с этой «эмоциональной» точки, уже нельзя вернуться в прежнее состояние (так же, как и конфликт нельзя остановить, если он перешел во II стадию), не пережив до конца внутреннее актуальное эмоциональное состояние «здесь и теперь»; невозможно избавиться от переживаемого чувства, невозможно его проигнорировать: «выбросить в окно» и перестать переживать.

У каждого человека свой предел интенсивности (своя критическая точка), который зависит от возраста, темперамента, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, от отношения к выражению чувств в семье, личного опыта, образования, мудрости и понимания. Хочется отметить в связи с вышесказанным, что у агрессивных детей данный уровень интенсивности («точка, из которой нет возврата») весьма низкий (контроль над эмоциями фактически отсутствует).

Начиная с «точки, из которой нет возврата», уже не человек владеет чувством, своим эмоциональным состоянием, а эмоции полностью овладевают человеком; и человек входит «в весьма опасную зону — зону, где нет места мысли»⁴ (Д. Элиум, 1996).



В «зоне, где нет места мысли», всякая способность к рассуждению, осмыслению, логическому анализу исчезает. «Есть только чувство, и именно в этой зоне человек чувствует себя наиболее живым и уязвимым» (Д. Элиум, 1996).

После того как чувство достигло своего пика, оно ослабевает и идет на спад (по аналогии с конфликтным взаимодействием - происходит затухание конфликта на III стадии).

Когда чувство разрешилось, человек снова может здраво рассуждать («зона ясного видения»). Возьмем, к примеру, гнев. Когда гнев разрешится, мы чувствуем себя лучше и можем даже забыть о том, что было сказано в минуту гнева, и начинаем вполне здраво рассуждать о том, что нам нужно было бы сделать.

Когда чувство полностью разрешилось (отреагировалось), человек может ясно осознать, что же он на самом деле хочет и какое поведение другого человека его устроило бы в связи с этим.

«Те прозрения, которые нас настигают в «зоне ясного видения», являются источником самых серьезных перемен» (Д. Элиум, 1996). Так, многие семейные пары в ходе психологического консультирования признаются, что переживают необыкновенное чувство единения после «хорошей ссоры», когда им удалось высказать свои подлинные чувства и быть услышанными.

Итак, мы видим, что динамика конфликтного взаимодействия практически идентична «эмоциональной кривой». Динамика конфликта является лишь видимым отражением тех глубинных естественных законов, по которым развиваются эмоции: зарождение, кульминация, спад. Конфликтная ситуация случается тем чаще и тем острее, чем более выражено игнорирование чувств, внутреннего мира участников по отношению друг к другу, когда эмоции не проговариваются и остаются закрытыми, а участники ориентируются только на внешнее поведение.

Повторяющиеся конфликты свидетельствуют о том, что подлинные чувства не были высказаны и не были услышаны ни одной из участвующих сторон. Создается впечатление, что чувство, как некая живая реальность, стремится к выражению себя (через отреагирование), чтобы быть услышанным и понятым. Чувство стремится к позитивному разрешению. Через осознание собственных чувств приходит понимание, новый внутренний опыт. Путь к позитивным изменениям как в собственном внутреннем мире, так и во взаимодействии с другими людьми лежит через бережное отношение к тем подлинным чувствам, которые мы переживаем и осознаем.

Р. и Дж. Байярд в своей книге «Ваш беспокойный подросток» (1995) называют мир наших чувств, наше внутреннее «Я» - «сигнальщиком». «Мы убеждены: изначально, в своей основе людей делают счастливыми любовь, сотрудничество, предоставление свободы другим. И если вы на самом деле дадите полную свободу вашему сигнальщику, он приведет вас ко всему этому. Быть в хороших отношениях со своим внутренним «Я», заботиться о нем и принимать его руководство - вот что открывает источник, из которого происходит благо для других людей и для самого себя».

Конфликтное общение - это не только столкновение интересов и мотивов, это еще и неконструктивная форма выражения своего чувства (которое лежит в основе любого конфликта), которое пытается отреагировать себя, чтобы прийти к разрешению. Как только чувство услышано и понято, оно позитивно разрешается, и конфликтная ситуация, как правило, снимается.

Именно поэтому взрослому крайне важно при общении с агрессивным ребенком быть в контакте со своими чувствами, уметь выразить их, сказать о них, чтобы ребенок их услышал. Также взрослому необходимо развивать собственную способность слушать и слышать чувства ребенка. Тем самым взрослый, общаясь с ребенком, продвигается по «кривой эмоций», не разрушая внутреннего мира ребенка и сохраняя собственную эмоциональную целостность.

Только так — в непосредственном, повседневном общении — можно научить агрессивного ребенка позитивному, конструктивному общению, сотрудничеству, а именно: наладить контакт с собственным эмоциональным миром и чувствами других людей.

3.3. Приемы эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми

Общение с агрессивными детьми — это особая проблема, для разрешения которой требуются определенные навыки и умения, как со стороны родителей, так и педагогов.

Как уже отмечалось ранее, у агрессивного ребенка:

- слабо развит контроль над своими эмоциями;
- слабое осознание своих чувств и чувств других людей;
- низкий уровень эмпатии;
- ситуацию общения они воспринимают заранее настороженно и несколько преувеличивают ее опасность, т.е. они заранее настроены на борьбу.

Но позитивное, эффективное общение с агрессивным ребенком возможно, если взрослый обладает следующими навыками:

- ▶ говорит с ребенком о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я», языке «Я-сообщений»;
- ▶ «активно слушает» внутренний мир ребенка, мир его чувств;
- ▶ не оценивает личность ребенка, а говорит о нежелательных действиях ребенка;
- ▶ видит в словах и действиях ребенка позитивный настрой и благие намерения;
- ▶ обладает навыками саморегуляции своего эмоционального состояния.

Психолог в индивидуальной или групповой работе с родителями и педагогами может помочь взрослым сформировать перечисленные навыки конструктивного общения с детьми.

Следующие практические приемы и упражнения являются тем рабочим инструментом, который психологи могут использовать в подобной работе.

3.3.1. Овладение языком «Я-высказывания» («Я-сообщения»)

«Я-высказывание» — это прием и способ, с помощью которого взрослый сообщает ребенку о своих чувствах и отрицательных переживаниях, а не о нем и не о его поведении, которое это переживание вызвало (в отличие от «Ты-высказывания»). «Я-высказывание» всегда начинается с личных местоимений: «я», «мне», «меня».

Ребенок разговаривает на уроке во время объяснения нового материала.

Учитель:

- (***«Ты-высказывание»:*** ***«Ты можешь закрыть рот, в конце концов? Ты мне мешаешь. Прекрати разговаривать».***

- (***«Я-высказывание»:*** ***«Когда разговаривают во время объяснения, мне трудно говорить, я начинаю раздражаться, и от этого мне еще сложнее. Пожалуйста, перестань разговаривать».***

В классическом варианте (Gordon T., 1975) «Я-высказывание» вообще не содержит местоимения «ты», лишь ссылку на определенные ситуации или отвлеченных людей.

1. «Ты-высказывание» содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение. После «Ты-сообщения» взрослый (родитель или учитель) часто использует угрозу или приказ («Прекрати разговаривать», «Делай уроки, в конце концов», «Немедленно уберись в комнате» и т.п.). Это может вызвать сопротивление и протест.

2. «Я-высказывание» — это сообщение о наших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. После «Я-сообщения» взрослый часто использует просьбу: «Пожалуйста, перестань разговаривать», «Уберись, пожалуйста, в комнате», «Не забудь сделать уроки».

Помимо того, что «Я-сообщение» говорит о чувствах взрослого и его переживаниях, оно имеет еще некоторое назначение:

▶ «Я-сообщение» — это способ регуляции собственного эмоционального состояния, так как энергия эмоционально-аффективного плана переводится на рациональный, вербально-коммуникативный план;

▶ «Я-сообщение» — это послание вашего внутреннего «Я», и оно адресовано внутреннему «Я» ребенка и устанавливает с ним контакт;

▶ «Я-сообщение» - сигнализирует о границах дозволенного в необходимой для ребенка форме;

▶ «Я-сообщение» - это способ передать ответственность за свои действия самому ребенку. Ребенок сам решает, что ему делать «в свете новой информации»;

► «Я-сообщение» предполагает уверенное поведение (мы раскрываем свое внутреннее «Я») вместо агрессивного поведения;

► «Я-сообщение» предполагает в общении с ребенком позицию «на равных», вместо позиции «сверху». Несмотря на свою кажущуюся простоту формулирование «Я-сообщения» вызывает большие трудности у родителей и педагогов. Это говорит о том, что у них самих блокирована связь со своим внутренним «Я», они привыкли скрывать свои чувства, а также им трудно отказаться от удобной для них позиции в общении — «сверху».

Прежде чем приступить к формулированию «Я-сообщений», можно предложить взрослым сначала послушать себя. Для этого можно сделать следующее упражнение (аналогичное упр. Гиппенрейтер, 1998):

1) вспомните (подумайте) о тех действиях детей, которые вызывают беспокойство и отрицательные переживания;

2) вспомните (подумайте) о конкретной ситуации, в которой проявлялось это действие за последнее время (ближайшие 10 дней);

3) послушайте себя: прислушайтесь к своим чувствам. Какие чувства откликаются в вас на эту ситуацию?

4) запишите в колонку слева ситуации с нежелательным действием ребенка, а в колонку справа, напротив каждой ситуации, - то чувство, переживание, которое откликается на данную ситуацию. Например:

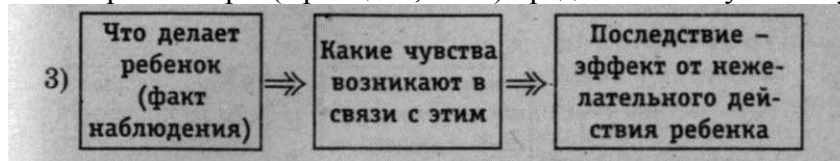
Ситуация	Ваше чувство
1. Пришел с улицы в грязной обуви, на- следил в прихожей, отказался вымыть ботинки и убрать грязь.	Раздражение, обида, расстроилась Злость, раздражение, гнев Тревога, беспокойство, страх
2. Ученик стучал линейкой по парте, не давал вести урок.	
3. Ребенок пропустил занятия в школе, гулял по улице.	
4	

Данное упражнение поможет взрослым лучше понять (услышать) те чувства, которые они испытывают в связи с тем или иным нежелательным действием ребенка, поскольку взрослые склонны игнорировать не только чувства детей, но и свои собственные, как нечто несущественное («Меня всегда учили, что чувства — это слабость, и их нужно скрывать или не обращать на них внимания», — признание одной мамы).

«Я-сообщение» в классическом варианте предлагается строить по следующей форме (Gordon, 1975):

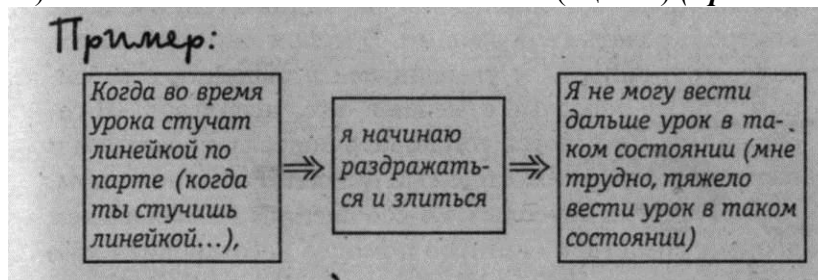


Некоторые авторы (Кривцова, 1997) предлагают такую схему «Я-сообщения»:



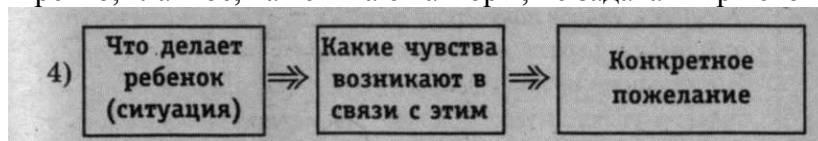
В этом и последующих вариантах «Я-сообщений» предполагается отход от классической схемы, где исключается использование местоимения «ты». Здесь использование местоимения «ты» возможно, но предлагается это делать **безоценочно — в контексте факта-наблюдения (ф.н.)**.

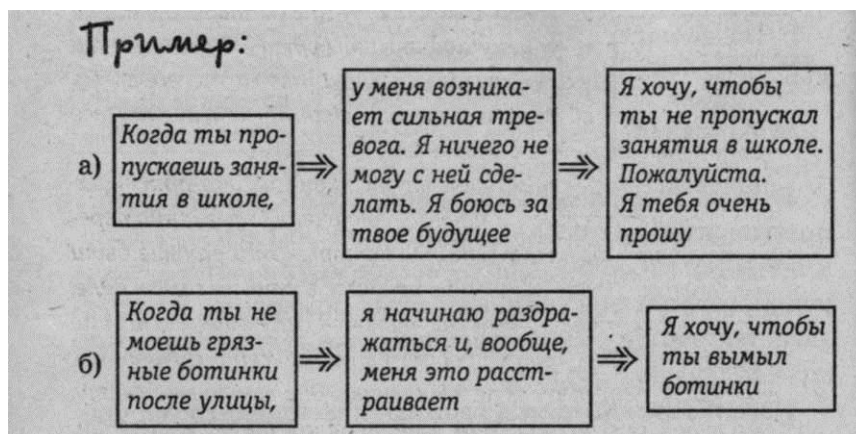
Например: «Когда ты разговариваешь во время урока...» (ф.н.) вместо «Когда ты мне мешаешь и отвлекаешь меня...» (оценка); или «Когда ты пролил сок на рубашку...» (ф.н.) вместо «Опять ты весь извозился...» (оценка) (*прим. автора*).



Р. и Дж. Байард (1981) считают, что сразу же после выраженных чувств необходимо высказать пожелание о тех действиях ребенка, которые вас устраивают.

Пожелание делается также в духе «Я-сообщения» и по возможности кратко и конкретно, главное, как считают авторы, не задавать при этом вопросов.





Многие родители и педагоги замечают, что, начав использовать «Я-сообщения» в проблемных ситуациях с детьми, им удастся лучше справляться со своим эмоциональным состоянием: оно выравнивается, им легче контролировать свои эмоции. В целом они становятся более спокойными и уверенными в общении с ребенком. Также взрослые отмечают, что, используя «Я-сообщения», им удастся установить контакт с ребенком и настроиться на положительный результат общения с ним.

Для многих взрослых «Я-сообщение» оказалось тем добрым средством, которое помогло восстановить уже давно разрушенные отношения.

Пример

Одна мама рассказывала, что сын (12 лет) стал избегать общения с ней: закрывался в своей комнате, часами играл в компьютер, перестал с ней разговаривать. Она проанализировала свой стиль общения с сыном за последние 2-3 месяца. Оказалось, что он полностью состоял из «Ты-высказываний», содержащих угрозы и обвинения в адрес сына, и разговор с ним строился по типу вопроса с ее стороны: «Почему ты не делаешь уроки? Когда, наконец, ты перестанешь играть в свой компьютер? Я его выброшу. И книги твои дурацкие выброшу. Гулять у меня ходить не будешь, а учиться не будешь - в школу для дураков переведу! Что же ты все время молчишь?» Сын ей обычно отвечал: «Потому что ты мне все время тыкаешь», - и замыкался.

Познакомившись с техникой «Я-сообщений», она прислушалась к своим чувствам и поняла, что очень болезненно переживает этот разрыв с сыном, с которым они раньше были очень близки. Она буквально страдала, и это, на самом деле, беспокоило ее больше, чем то, что он часами сидел за компьютером. Как-то, придя с работы, она решила поговорить с ним, рассказать о своих переживаниях. Она вошла в комнату, сын сидел за компьютером и не обращал на нее внимания. Она молча села рядом, какое-то время помолчала, а потом произнесла: «Знаешь, сынок, я часто вспоминаю то время, когда мы с тобой разговаривали, играли вместе, читали, просто были друзьями. Наверное, это было лучшее время в моей жизни. Я очень переживаю наши ссоры. Я буквально мучаюсь и страдаю от того, что наши отношения стали другими. Я не хочу, чтобы все и дальше так продолжалось». Сын перестал играть, повернулся к ней и спросил: «Мам, это правда? А я думал, что ты перестала любить меня. Сначала я обижался, а потом начал просто злиться на тебя». Мать обняла его и заплакала. Этот разговор стал началом восстановления когда-то близких и добрых отношений, которые могли бы навсегда исчезнуть.

Упражнения для тренировки на «Я-сообщение» **УПРАЖНЕНИЕ 1** (модификация упр. Гиппенрейтера Ю.Б.) Участникам (родителям или учителям) раздаются карточки с

описанием проблемных ситуаций и вариантами высказываний в виде «Ты-сообщений» и «Я-сообщений». Необходимо выбрать те, которые **наиболее** соответствуют «Я-сообщению».

Например:



СИТУАЦИЯ 1. *Дети громко разговаривают во время обеда.*
Ваши слова:

1. «Когда я ем, я глух и нем».
2. «Что вы так разорались, подавитесь. Вот тогда узнаете, как разговаривать во время еды».
3. «Мне не нравится, когда во время обеда громко разговаривают за столом».

СИТУАЦИЯ 2. *Вы поздно пришли с работы, а ребенок не выполнил часть домашнего задания по школе.*
Ваши слова:

1. «Господи, ну когда же ты, наконец, будешь делать уроки вовремя?»
2. «Опять ничего не сделано. Когда это кончится? Мне это надоело. Будешь хоть до утра уроки делать».
3. «Меня беспокоит, что уроки до сих пор не сделаны. Я начинаю нервничать. Я хочу, чтобы уроки выполнялись до 8 часов вечера».

СИТУАЦИЯ 3. *Вам необходимо сделать определенную работу дома (например: подготовиться к уроку, написать доклад), а ваш ребенок постоянно отвлекает вас: задает вопросы, просит почитать, показывает свои рисунки.*
Ваши слова:

1. «Перестань меня дергать. Займись каким-нибудь делом и не приставай ко мне, пока я работаю».
2. «Извини, я не могу сейчас с тобой поиграть. Я очень занята. Когда я закончу свою работу, то обязательно тебе почитаю».
3. «Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Я теряю мысль и начинаю злиться, мне это мешает быстро делать работу».

УПРАЖНЕНИЕ2 (авторский вариант)

Участникам раздаются карточки с описанием проблемных ситуаций. Им предлагается составить «Ты-со-общение» и «Я-сообщение» в связи с описанной ситуацией. Данное упражнение можно делать в парах. Партнеры поочередно зачитывают друг другу ситуации, «Ты-сообщение» и «Я-сообщение». Задача партнера отследить, какое эмоциональное состояние возникает на «Ты-сообщение» и какое на «Я-сообщение». В конце упражнения происходит обмен впечатлениями.

Например:

СИТУАЦИЯ 1.	<i>Учитель объясняет материал на доске, ученик при этом разглядывает журнал.</i>
Пример «Ты-высказывания»:	«Ты закроешь свой журнал или нет? Когда ты начнешь слушать? Я для тебя специально объяснять не буду».
Пример «Я-высказывания»:	«Меня беспокоит, что ты разглядываешь журнал во время объяснения. Я боюсь, что новый материал останется неувоенным».

СИТУАЦИЯ 2.	<i>Ребенок поел и оставил тарелку и чашку на столе.</i>
Пример «Ты-высказывания»:	«Ты опять не убрал за собой посуду? Сколько раз нужно тебе повторять, что после еды посуда убирается в мойку».
Пример «Я-высказывания»:	«Я расстраиваюсь, когда вижу грязную посуду на столе. Мне это обидно. Я хочу, чтобы после еды посуда убиралась в мойку».

УПРАЖНЕНИЕ 3 (авторский вариант)

Участникам предлагается подумать о тех реальных проблемах в связи с нежелательными действиями ребенка, которые вызывают их наибольшее беспокойство. Для тренировочных «Я-сообщений» таких ситуаций не должно быть более трех. Задание состоит в том, чтобы составить несколько вариантов «Я-сообщений» для ситуации (2-3 ситуации).

Например:

СИТУАЦИЯ:	<i>Не дает свои игрушки младшему брату (Вове). Доводит его до слез.</i>
«Я-сообщения»:	«Я огорчаюсь всякий раз, когда ты не даешь Вове поиграть в свою машинку». «Меня огорчает, что братья постоянно ссорятся. Мне это очень обидно и больно». «Я устала каждый раз уговаривать разрешить Вове поиграть в твою машинку. Я хочу, чтобы вы разрешали друг другу брать свои игрушки, когда сами в них не играете».

После того как участники научатся составлять «Я-сообщения», желательно для лучшего закрепления и осмысления навыка использования «Я-сообщений» в реальных жизненных ситуациях провести ролевую игру в парах, когда напарник будет играть роль ребенка. В конце упражнения следует обменяться впечатлениями.

Иногда родители и учителя жалуются, что в ответ на их «Я-сообщение» дети игнорируют их высказывание. Это бывает очень обидно (о чем и следует сказать в духе «Я-сообщения»), и они просто теряются в таких случаях и не знают, как им быть.

Ребенок может проигнорировать ваше высказывание по следующим причинам:

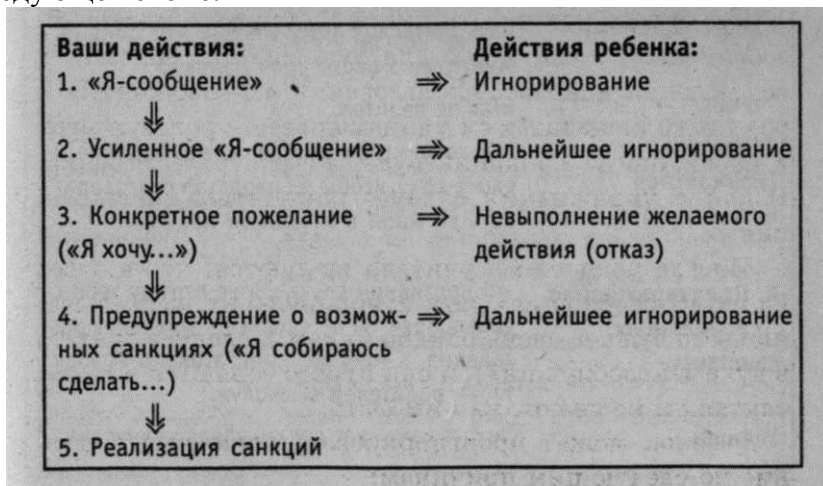
► возможно, он уже «вырос» из того правила и требования, которое вы для него когда-то установили. Например, ложиться спать не позднее 22.00, а сыну уже 19 лет и

данное требование его совершенно не устроит. В этом случае необходимо пересмотреть правила (может быть, оно будет не единственным);

► возможно, как отмечает Ю.Б. Гиппенрейтер (1988):

«Вы зашли в его территориальные воды, вторглись в проблемы, которые он хочет решать сам. Лучше всего в таких случаях задать себе вопрос: «Касается ли меня лично то, что он делает?» И если вас лично это не касается, передайте ему право заботиться о себе самому. Все равно ваши волнения здесь не помогут, скорее наоборот»;

► возможно, ребенок манипулирует вами, меряется силами и не хочет сдавать позиции. В этом случае в контекст «Я-сообщений» необходимо включить предупреждение о возможных санкциях («цивилизованная конфронтация» — Сидоренко, 2001; Байард, 1995), чтобы ребенок начал с вами считаться. Данное «Я-сообщение» делается по следующей схеме:



Напомним, что если вы назначаете санкцию, то должны ее обязательно реализовать, иначе ребенок будет манипулировать вами вновь и вновь (см. раздел об установлении границ дозволенного). Санкции должны быть реальными и выполнимыми и не носить характер мнимых угроз. Например: Молодая мама в «маршрутке» говорит своей 4-летней дочери: «Если ты не прекратишь свои капризы, то я тебя сейчас высажу». Применяется «Ты-высказывание» + мнимая угроза, естественно, ребенок продолжает свои «капризы».

Пример 1:

СИТУАЦИЯ:	Ученик не в первый раз отказывается выполнять задание учителя («А мне оно не нравится»).
1. Учитель («Я-сообщение»):	«Мне не нравится, когда дети не хотят выполнять задания на уроке. У меня это вызывает беспокойство».
Ученик:	«А мне какое дело?»
2. Учитель (усиленное «Я-сообщение»):	«Когда я говорю о своих переживаниях и к этому безразлично отношусь, я начинаю злиться, к тому же мне это обидно. Мне трудно вести урок дальше».
Ученик:	«Так не ведите».
3. Учитель (конкретное пожелание):	«Я хочу, чтобы ты сделал это задание и еще я хочу, чтобы ты перестал разговаривать со мной в подобной манере».
+	
4. Предупреждение о возможных санкциях:	«В противном случае, я не отпущу тебя с урока, пока ты не сделаешь три таких же задания. К тому же я обязательно вызову твоих родителей в школу».
Ученик:	Нехотя начинает делать задание учителя.

Предупреждение 'о санкциях' надо делать для того, чтобы ребенок сам сделал выбор, сам принял решение и нес за него ответственность.

Пример 2:

СИТУАЦИЯ:	Ребенок читает книги до прихода родителей с работы и не делает уроки. В итоге уроки делаются до 12 ночи, всегда со скандалом (плачет, хочет спать, усталый, но уроки нужно сделать).
1. Мать («Я-сообщение»):	«Когда читаются книги до 8 вечера, а уроки не делаются, я просто прихожу в бешенство. Я уже не знаю, что делать».
Дочь:	«Мама, но книга очень интересная».
2. Мать (усиленное сообщение):	«Она (книга) интересная каждый день, а уроки не делаются. У меня просто нет больше сил. Я и злюсь, мне и плакать хочется. Я просто устала от этого».
Дочь:	«И я устала все время уроки делать. Мне тоже хочется отдохнуть».
3. Мать (конкретное пожелание):	«Я хочу, чтобы ты сначала делала уроки, а потом читала книгу».
Дочь:	«Я так не могу, у меня не получается».
4. Мать (предупреждение о санкциях):	«Если с завтрашнего дня ты не сделаешь уроки сразу после обеда, то я уберу все книги в шкаф и закрою его на ключ на целую неделю. И так я буду делать всякий раз, когда уроки не будут сделаны. Боюсь, что ты вообще перестанешь читать книги».
Дочь:	«Нет, я сначала дочитаю эту книгу. Мне осталось читать 2 дня. А потом буду делать, как ты говоришь».
5. Реализация санкций:	Книга отбирается (мамой) и закрывается на ключ ровно на неделю. Остальные книги убираются тоже. Дочь начинает делать уроки вовремя. Через 2 дня просит вернуть ей книгу, но мама твердо выдерживает неделю. Дочь делает уроки.

Техника «цивилизованной конфронтации» также требует тренировки и закрепления навыка в ролевой игре.

УПРАЖНЕНИЕ 4 (авторский вариант):

- ▶ подумайте (вспомните) о реальной ситуации, которая вызывает ваше беспокойство (в данном случае имеет смысл выстроить иерархию — от менее напряженной ситуации к более: в противном случае участников слишком захлестывают эмоции, они склонны «перегибать палку», что неблагоприятным образом отражается на формировании навыка);
- ▶ послушайте, какие чувства и переживания у вас откликаются (возникают);
- ▶ определите четкую позицию: что вы хотите;
- ▶ определите, что вы собираетесь сделать, если ребенок проигнорирует ваше пожелание: лучше, если у вас будут несколько вариантов;
- ▶ запишите все, что у вас откликается, по следующей форме:

Ситуация	Я переживаю, чувствую	Я хочу	Я собираюсь сделать (в случае игнорирования замечаний ребенком)
1.....			

► затем пошагово, последовательно от 1 шага до 5 в духе «Я-высказываний» запишите ваше «Я-сообщение» с предполагаемыми ответами ребенка;

► проиграйте в парах, в ролевой игре данное «Я-сообщение» для лучшего закрепления навыка. Обменяйтесь впечатлениями.

3.3.2. Развитие навыков «активного слушания»

«Активно слушать ребенка - значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство» (Гиппенрейтер, 1988).

«Активное слушание» — это способ сообщить ребенку, его внутреннему «Я», что вы слышите его чувства, они вам не безразличны и глубоко волнуют. Это способ установить контакт с ребенком и сказать ему: «Я понимаю тебя и я принимаю то, что ты переживаешь».

«Активное слушание» - это проявление внимания и заботы, а также бережного отношения к внутреннему миру ребенка. «Наше внимание дает им (детям) возможность ясно увидеть самих себя и воспитывает в них веру в себя, так необходимую каждому, чтобы найти себе место в мире» (Д. Элиум, 1996). *

Родители, которые стали применять «активное слушание» своих детей вместо поучений и наставлений («воспитания»), отмечают, что ребенок через какое-то время становится спокойнее, увереннее, начинает сам больше рассказывать о себе, он реже прибегает к деструктивным формам поведения (отказу, сопротивлению, мести), начинает посвящать в свои тайны и секреты. Подобные перемены родители замечают и за собой: они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться, легче принимать «отрицательные» чувства ребенка, лучше видеть, отчего ему бывает плохо.

Родители перестают бороться со своим ребенком, добиваясь подчинения. «Активное слушание» помогает видеть родителям за внешним поведением ребенка (не всегда гладким и желаемым) его скрытые стремления, желания и интересы.

Наиболее ярко иллюстрирует эффективность применения «активного слушания» пример, приведенный Ю.Б. Гиппенрейтер (1988) - рассказ папы 7-летнего мальчика:

«Мы с сыном торопились на автобус. Автобус был последний, и на него никак нельзя было опоздать. По дороге Денис попросил купить шоколадку, но я отказался. Тогда обиженный сын стал отставать, смотреть по сторонам, останавливаться для каких-то «неотложных дел». Передо мной встал выбор: опаздывать нельзя, а тащить упирающегося сына мне тоже не хотелось. И тут я вспомнил! «Денис, - обратился я к сыну, — ты расстроился из-за того, что я не купил тебе шоколадку, расстроился и обиделся на меня». В результате произошло то, что я меньше всего ожидал, — Денис миролюбиво вложил свою руку в мою, и мы быстро зашагали к автобусу».

Услышать чувство - это проявить сочувствие, и крайне маловероятно, что сочувствие подтолкнет кого-либо к неподчинению, мести, сопротивлению. Наоборот, в ответ на сочувствие мы переживаем благодарность и готовность идти навстречу.

Одна мама рассказала мне, что однажды, придя с работы в 9 часов вечера, застала сына за выполнением задания по математике, которое у него не получалось. Ребенок сидел с подавленным видом, бледный, и в ответ на ее приветствие слабо кивнул. По словам мамы, она почувствовала, что он сильно устал. Мама подошла к ребенку и сказала ему: «Ты

очень устал, отложи этот учебник, я вижу, у тебя нет сил делать это задание. Ничего страшного не случится, если ты его сегодня не сделаешь». Последующее для нее было неожиданным — ребенок бросился к ней, обнял и сказал: «Спасибо» и заплакал. Она почувствовала, что это были слезы признания и благодарности. На следующее утро он сам проснулся пораньше (что было впервые) и очень быстро сделал задание.

«Активное слушание», так же как и «Я-сообщение» делает удивительную вещь для ребенка - он сам начинает принимать решения.

Тренировочные упражнения

УПРАЖНЕНИЕ 1 . ПРИЕМ «ПАРАФРАЗ»

(повторение с помощью нескольких фраз главного смысла слов собеседника)

Участникам раздаются карточки (упр. аналогично упражнению Пилипко Н., 2001). На каждой карточке имеется высказывание одного из собеседников и несколько вариантов ответных фраз (по типу «парафраз») другого собеседника. Задание состоит в том, чтобы выбрать из нескольких вариантов тот «парафраз», в котором смысл услышанного передается наиболее точно. Например:

Сегодня на уроке математики я не поняла одно задание и сказала об этом учителю, а он мне ответил, что нужно быть внимательнее.

1. Если я тебя правильно поняла, тебе не удалось разобраться с одним заданием по математике, и ты хотела, чтобы учитель помог тебе. А он не помог - это очень обидно.
2. Если я тебя правильно поняла, ты была очень невнимательна на уроке и поэтому не сумела справиться с заданием.

Когда я выходил из школы, мальчишки толкнули меня. Я упал и испачкал брюки. Я ведь не хотел их пачкать, так получилось.	1. Если я тебя правильно поняла, ты опять подрался с мальчишками, но не сумел постоять за себя, к тому же все брюки испачкал. 2. Если я тебя правильно поняла, тебе неприятно, что мальчишки толкнули тебя, и ты переживаешь за испачканные брюки, опасаясь, что я буду тебя ругать.
---	---

УПРАЖНЕНИЕ 2

Это упражнение лучше выполнять в парах, можно — по кругу (Пилипко, 2001):

- 1) сначала один участник рассказывает о какой-то ситуации или говорит несколько фраз, отражающих, описывающих ситуацию;
- 2) другой участник с помощью приема «парафраз» проверяет, правильно ли он понял собеседника;
- 3) затем партнеры меняются ролями;
- 4) в конце упражнения необходимо поделиться своими впечатлениями с партнером:

- что мешало выполнить задание;
- что помогло;
- что вы чувствовали, когда ваш собеседник неточно понимал смысл ваших слов;
- что вы чувствовали, когда вашему собеседнику удавалось точно передать смысл услышанного.

В приеме «парафраз» мы учимся слышать смысл сказанного нам, т.е. что на самом деле хотел сказать ребенок. Этот прием помогает наладить контакт, «пригласить к беседе», дать почувствовать ребенку, что мы его понимаем.

Ребенку бывает особенно важно, чтобы взрослый услышал его чувства, обозначил их и произнес, тем самым как бы вернул в неискаженном виде частичку «Я» самого ребенка,

которая самым позитивным образом встраивается в его эмоциональный мир, давая ему чувство уверенности и защищенности.

Услышать чувства ребенка помогут следующие упражнения (№ 3, № 4) (по аналогии с упр. Гиппенрейтер, 1998).

УПРАЖНЕНИЕ 3

Участникам раздаются карточки с описанием различных ситуаций. В левой колонке описана ситуация, в правой — возможные чувства, которые переживает ребенок. Участникам предлагается выбрать те из них, которые, по их мнению, наиболее верны. Например:

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка
Ребенка вызвали к доске, он начал отвечать, а несколько детей начали строить ему рожицы и крутить пальцем у виска. Ребенок обратился к учителю: «Марья Ивановна, а Оля с Ирой мне мешают». Учитель этого не видел и посадил ребенка с оценкой «3» на место	Обида Злорадство Гнев Раздражение Желание отомстить Отчаяние Безразличие Желание оправдаться

УПРАЖНЕНИЕ 4

Участникам раздаются карточки с описанием различных ситуаций в левой колонке. Участникам предлагается написать в среднюю колонку те чувства, которые, по их мнению, испытывает ребенок в этом случае, а в правую — варианты своих ответов ребенку. Например:

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
1. 3-летний ребенок хотел убрать мамину тарелку, а она у него разбилась. Ребенок начинает плакать	Обида Расстроился Страх	Ты хотел помочь мне убрать тарелку, а она разбилась. Это очень обидно. Ты очень расстроился
2. Отец возвращается с работы, сын бросается к нему и говорит: «Пап, ты знаешь, я сегодня всю контрольную по математике решил!»	Радость Гордость	Я вижу ты очень рад и гордишься, что все решил
3. Ребенок не успевает сделать уроки и пропускает очередную серию мультфильма	Огорчение Досада Злость	Ты огорчен. Тебе досадно, что не получилось посмотреть мультфильм
4. Ребенок на уроке пытается сделать задание, у него не получается. «Я не буду делать это задание», -	Неуверенность Страх	Ты боишься делать это задание, ты не уверен, что оно у тебя получится

говорит он учителю		
--------------------	--	--

УПРАЖНЕНИЕ 5 (авторский вариант)

Участникам предлагается:

- 1) подумайте (вспомните, представьте) о той ситуации, которая типична в ваших взаимоотношениях с ребенком и вызывает беспокойство;
- 2) если таких ситуаций несколько, начинать лучше с наименее напряженной;
- 3) мысленно послушайте, что говорит вам ребенок;
- 4) постарайтесь понять, какие чувства он переживает (запишите их);
- 5) а теперь вместо того, что вы обычно говорите ребенку, составьте ваш ответ, в котором вы назовете чувства ребенка (запишите его).

Ситуация	Чувства моего ребенка (ученика)	Мой ответ с названием чувств моего ребенка (ученика)
1		

6) для лучшей наработки навыка и осмысления необходимости данной «техники» проиграйте в парах ситуацию «как обычно» она происходит и с учетом «активного слушания», где партнер исполняет роль ребенка и наоборот — вы исполняете роль ребенка. Обменяйтесь впечатлениями.

3.3.3. Позитивные намерения ребенка в фокусе внимания взрослых

Агрессивные дети нуждаются в положительном к себе отношении. Это важно не только потому, что их представление о себе формулируется в основном в отрицательных терминах («Я плохой, злой, ужасный — все так говорят») и тем самым разрушается их внутреннее «Я», нанося вред личности.

Это важно еще и потому, что, как пишет Байард (1995), способ ваше-го восприятия ситуации, в которой находитесь вы и ваш ребенок, влияет на нее (на ситуацию). Принятая вами установка не только помогает вам выбрать линию поведения, но, что еще более удивительно, она влияет также на установку и действия вашего ребенка. Помните, что лишь сохраняя положительный настрой в отношении вашего ребенка, вы окажете позитивное влияние на проблему, которая существует между вами.

«Положительный настрой» — это не только установка, но и психологический прием, чем-то очень похожий на «активное слушание» чувств ребенка. Данный прием описан в книге Д. и Дж. Элиум «Воспитание сына» (1996):

- 1) «положительный настрой» - означает помимо принятия чувств ребенка:
 - умение слушать и слышать личность ребенка;
 - умение увидеть за его деструктивными действиями положительные намерения;
 - умение сказать ребенку об этом, т.е. озвучить его положительные намерения (подобно тому, как в «активном слушании» озвучиваются чувства ребенка);
- 2) «положительный настрой» - это способ сообщить ребенку: «с тобой все в порядке» и «я люблю тебя».

Пример

(этот пример с разбитой тарелкой уже приводился в разделе «Активное слушание», когда 3-летний сын хотел убрать тарелку за мамой, но не успел донести ее до мойки - тарелка упала и разбилась.)

По словам мамы, помимо того, что она слышала чувства ребенка («активное слушание» - растерянность, огорчение, обида), ей удалось понять его положительное намерение: «Я уже достаточно большой, и я хочу помочь тебе, я могу, я хочу

делать что-то сам». Мама не стала ругать сына за разбитую тарелку, она боялась повредить его намерению – «Я хочу помочь» и «Я могу сам», вместо этого она сказала: «Какой ты молодец, что хотел помочь мне. Тебе обидно, что тарелка разбилась. Ничего. В следующий раз все получится. Сейчас я принесу веник, и ты поможешь мне убрать осколки». Ребенок был очень горд, что помогает маме (держал совочек), и его уверенность в себе не пострадала. После этого мама внимательно проанализировала, что ее ребенок уже умеет делать сам, и перестала это делать за него, тем самым дав дорогу намерению сына – «Я могу сам».

Тренировочные упражнения УПРАЖНЕНИЕ 1 (авторский вариант)

Участникам раздаются карточки с описанием ситуации и слов ребенка в левой колонке и «положительными намерениями» ребенка — в правой. Участникам предлагается выбрать, какое намерение, по их мнению, является главным для ребенка (их может быть несколько).

Пример

Ситуация, слова ребенка	Намерения ребенка
1. Ребенок сломал замок в ящике с инструментами отца, когда хотел починить велосипед, и сказал об этом отцу	1. Желание быть правдивым. 2. Желание самому принимать решения. 3. Желание действовать самостоятельно. 4. Быть ответственным за свои вещи (велосипед)
2. Мать заходит в комнату ребенка и говорит ему: «Быстро переоденься, оставь свои дела. Ты сейчас с нами поедешь на рынок за продуктами». Сын отвечает: «Как вы мне надоели. Вы все время мне указываете, что я должен делать!»	1. Я хочу сам распоряжаться собой. 2. Я хочу, чтобы и с моими делами считались. 3. Я хочу, чтобы мое мнение тоже учитывалось при принятии решений. 4. Я хочу заниматься тем, что мне интересно

УПРАЖНЕНИЕ 2 (авторский вариант)

Участникам раздаются карточки с описанием различных ситуаций в левой колонке. Напротив каждой ситуации — в правую колонку — нужно записать «положительные намерения» ребенка, которые имеют место с точки зрения выполняющего упражнение, и выбрать главное.

Например:

Ситуация, слова ребенка	Намерения ребенка
1. Ребенок подрался в школе с мальчиками, когда те спрятали его сменную обувь. Матери он	1..... 2..... 3.....

признался, что нервничал и переживал из-за того, что мог опоздать на урок. 2. Ваш ученик имеет манеру отвлекать других учеников на уроке. В ответ на замечание говорит, что ничего плохо-го он не делает, хочет просто помочь другому лучше понять объясняемый материал.	1..... 2..... 3.....
---	----------------------------

УПРАЖНЕНИЕ 3 (авторский вариант)

Упражнение выполняется в парах:

- 1) сначала один участник рассказывает о своей личной ситуации, которая возникает у него во взаимоотношениях с кем-либо;
- 2) задача другого участника понять, какие «положительные намерения» («положительный настрой») скрываются за внешним поведением и словами собеседника (партнера) и сказать ему о них;
- 3) затем партнеры меняются ролями;
- 4) в конце упражнения партнерам необходимо поделиться своими впечатлениями:

— что мешало понять «положительные намерения»;

— что помогало;

— что вы чувствовали, когда ваши намерения были неточно угаданы;

- 5) что вы чувствовали, когда партнеру удавалось угадать, понять ваше «положительное намерение»;

- 6) обсудите упражнение в круге.

УПРАЖНЕНИЕ 4 (авторский вариант)

•Участникам предлагается вспомнить ситуацию, которая складывается во взаимоотношениях с ребенком и которая вызывает их беспокойство (начинать нужно с наименее напряженной):

- 1) представьте эту ситуацию, обратив внимание на манеру поведения ребенка;
- 2) послушайте внимательно (мысленно) те слова, которые обычно говорит ребенок;
- 3) определите позитивный настрой («позитивное намерение»), который скрывается за внешним поведением и словами ребенка;
- 4) запишите свои наблюдения и выводы по следующей форме:

Ситуация	Поведение и слова ребенка	«Позитивное намерение» ребенка	Что я обычно говорю
1			
2			
3	 v.....		

Заполняя 2 последние колонки, обратите внимание на те чувства, которые у вас возникают.

Данное упражнение поможет участникам выполнить следующее упражнение, предложенное Д. и Дж. Эли-ум (1996).

УПРАЖНЕНИЕ 5

Авторы предлагают завести небольшой блокнотик, в котором родители будут анализировать ситуацию и поведение ребенка по следующей форме: а) Мой ребенок говорит

б) _____ Обычно я отвечаю

в) Мой новый ответ (озвучить «позитивный настрой»)

В отношении данного упражнения хочется отметить, что свое внимание необходимо обращать не только на то, что говорит ребенок, на его слова, но и на его действие (как в примере с разбитой тарелкой, когда ребенок ничего не сказал), а также важны выражения лица и интонация, с которой ребенок произносит те или иные слова.

«Родителям очень важно осознать, что их ребенок изначально является положительным, ответственным, хорошим человеком и что они (дети), как и все другие, неизменно хотят в своей жизни справедливости, любви, взаимопомощи между людьми» (Р. и Дж. Байярд, 1995), добра и понимания.

3.4. Приемы саморегуляции эмоционального состояния

Хочется заметить, что если родители и педагоги освоили навыки позитивного, конструктивного общения, то их способность к регуляции собственного эмоционального состояния значительно возрастает. Некоторые родители и педагоги с удивлением замечают, что, применяя «Я-сообщение» и «активное слушание» в общении с детьми, они успокаиваются и прекрасно контролируют свое эмоциональное состояние.

Но все-таки повседневные стрессы накладывают «свой отпечаток». Порой мы терпим значительные психологические перетруски, которые имеют свойство накапливаться, поэтому важно знать некоторые приемы и упражнения, которые помогут снять лишнее эмоциональное напряжение и вернуть хорошее самочувствие, что положительно скажется и на наших взаимоотношениях с детьми.

Упражнение 1

ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ «ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ» (М. Алворд, А. Бэйкер, 1998)

Техника «глубокого дыхания» была подробно описана в разделе «Формирование навыков контроля и управления гневом». Частично в том же разделе были описаны упражнения по прогрессивной мышечной релаксации. В данном случае упражнения по прогрессивной мышечной релаксации приводятся полностью.

Эти упражнения можно делать как полностью, так и отдельными группами (блоками) (столько, сколько вам захочется их делать). Важно, чтобы упражнения, по возможности, проводились в одно и то же время; в удобном для вас месте (на кровати, диване, мягком кресле, ковре) и желательно под приятную для вас музыку, которая действует на вас успокаивающим образом (шведские психологи рекомендуют исключительно классическую музыку, и в основном, Моцарта и Баха).

А-блок «Рука»

(после каждого блока упражнений делается глубокий вдох задержка медленный выдох).

1. Делаем **глубокий, плавный вдох на задержке дыхания**: сжимаем сильно кулак (поочередно, начиная с правой стороны, затем с левой, но можно и

одновременно сжимать оба кулака сразу) - **выдох** медленный и спокойный: кулак медленно разжимается - **отдых** (несколько секунд). В дальнейшем везде предполагается, что вдох - плавный, а выдох — медленный и спокойный (рот слегка приоткрыт).

2. **Глубокий вдох** - на **задержке дыхания**: сильно напрягаем только руку (от кисти до плеча) - **выдох**: медленно расслабляем руку (или обе руки) - **отдых**.

3. **Глубокий вдох** - на **задержке дыхания**: зажимаем только плечо (или оба плеча) - **выдох**: медленно отпускаем - **отдых**.

В-блок «Шея» (избегайте резких движений).

4. **Глубокий вдох** - на **задержке дыхания**: опустить голову и напрячь шею - **выдох**: медленно расслабить шею, вернуть голову в исходное положение - **отдых**.

5. **Глубокий вдох** - на **задержке дыхания**: повернуть голову вправо, напрячь шею - **выдох**: медленно расслабить шею, повернуть голову в исходное положение **отдых**.

6. **Глубокий вдох** на **задержке дыхания**: повернуть голову влево, напрячь шею **выдох**: медленно расслабить шею, повернуть голову в исходное положение **отдых**.

7. Повторите упражнение 4.

С-блок «Живот».

8. **Глубокий вдох** =>• на **задержке дыхания**: втянуть живот, слегка напрячь"=• **выдох**: «распустить» живот, вернуться в нормальное положение **отдых**.

Данное упражнение делается 2 раза.

Д-блок «Ноги» (вся группа упражнений делается сначала с правой, а затем с левой ногой).

9. **Глубокий вдох**: подняли ногу (угол 30°—45°) > на **задержке дыхания**: вытянуть мысок и напрячь - **выдох**: расслабить мысок, опустить ногу **отдых**.

10. **Глубокий вдох**: подняли ногу - на **задержке дыхания**: вытянуть пятку вперед и напрячь •» **выдох**: расслабить пятку, опустить ногу **отдых**.

То же делаем с другой ногой.

Е-блок «Голова».

11. **Глубокий вдох** - на **задержке дыхания**: сильно улыбнуться и напрячь мышцы вокруг лица ■* **выдох**: расслабить мышцы **отдых**.

12. **Глубокий вдох** - на **задержке дыхания**: напрячь нос («прогнать муху») **выдох**: расслабиться - **отдых**.

13. **Глубокий вдох**: поднять брови вверх на **задержке дыхания**: напрячь брови и область лба **выдох**: расслабить лоб, опустить брови - **отдых**.

14. **Глубокий вдох** - на **задержке дыхания**: сильно напрячь макушку - **выдох**: расслабить макушку - **отдых**.

15. Представили (визуализировали) себя в уютном месте где вам обычно, хорошо и где вы чувствуете себя спокойно (отдыхаете). Сделать **глубокий вдох - задержка медленный выдох** (делайте по времени это упражнение столько, сколько вам необходимо).

16. Потянитесь; повернитесь вправо, влево; сядьте, а потом встаньте (главное не делать резких движений).

Упражнение 2

«ПРОДУКТИВНОЕ ВОЛНЕНИЕ» (Дж. Нейхард, 1997)

Это упражнение хорошо для тревожных людей, которые хотели бы научиться быстро справляться со своей тревогой, излишними беспокойствами и волнением, а не «отыгрывать» их на собственных детях.

1. Выберите для занятий такое место, где можно было бы заниматься каждый день желательно в одно и то же время. Для занятия выделяется. 30 минут в день.

2. Составьте список «возможных и имеющихся неприятностей». В колонку «серьезных тревог» запишите то, что тревожит вас больше всего. В колонку «мелких тревог» внесите то, о чем вы беспокоитесь не так часто и не очень сильно.

3. Сначала просмотрите список мелких тревог. Если какие-то из них можно устранить немедленно или же в скором времени, то это не неприятности, а будничные дела. Вычеркните их из списка.

Если в списке остались еще какие-нибудь тревоги -выкиньте их из головы. Вы ведь сами решили, что они незначительные, не стоит тратить на них время и силы.

4. Теперь посмотрите список серьезных тревог. Уделите им 15 минут и поволнуйтесь: вспомните, как они возникли, подумайте о том, как они развиваются и как смогут повлиять на вашу дальнейшую жизнь.

5. Через 15 минут прекратите размышления и переживания. Теперь расслабьтесь под музыку в течение 2 минут, используя глубокое дыхание. Выдыхая, говорите себе: «Я совершенно спокоен».

6. Теперь вернитесь к списку серьезных тревог. Возьмите ручку и лист бумаги, используйте оставшиеся 13 минут, чтобы составить план действий для каждой ситуации в отдельности. Когда вы составите четкий план действий, ситуация перестанет быть тревожной, и, значит, ее можно будет вычеркнуть из списка.

Если же вам не удастся ничего придумать, отложите список до завтра.

7. Ровно через 13 минут прекратите упражнение. Повторите его на следующий день, в то же время и в том же месте.

8. Если все идет хорошо, сократите время «бесполезного» волнения до 5-10 минут и увеличьте время для выработки плана действий. Если же дела идут хуже, чем раньше, тогда выделите больше времени (до 20 минут) на «бесполезные» переживания и сократите время на обдумывание решений (до 8 минут). Но в любом случае оставьте 2 минуты на то, чтобы расслабиться.

По мере успешного овладения методом вы заметите, что не только избавитесь от обременительного груза переживаний и обретете эмоциональную стабильность, что самым благоприятным образом отзовется на ваших взаимоотношениях с ребенком, но и научитесь эффективно организовывать свою деятельность, быть более собранным и дисциплинированным.

«РЕЦЕПТЫ» ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА (для родителей)

(М. Мак-Кей, Ю. Мак-Кей, П. Роджерс, 1997)

«Вминуты стресса сохраняйте спокойствие и помните: то, к чему вы стремитесь, - это более счастливая ситуация для вас самих» (Байярд, 1998).

1. *Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:*

- ▶ слушайте своего ребенка - «активное слушание»;
- ▶ проводите вместе с ним как можно больше времени. Установите семейные традиции, совместные дела: игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение интересных книг, походы в кино, театр, музеи, совместные прогулки; совместные покупки, совместные развлечения и отдых; совместное приготовление пищи;
- ▶ делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
- ▶ если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

2. *Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:*

- ▶ скажите себе «СТОП» и посчитайте до 10 (добавление автора);
- ▶ не прикасайтесь к ребенку;

- ▶ лучше уйдите в другую комнату;
- ▶ отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
- ▶ в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
- ▶ дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, используя «Я-сообщение» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:

- «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попою чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим»;
- «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»;
- «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни причем и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны:

- ▶ сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить;
- ▶ примите теплую ванну, душ;
- ▶ выпейте чаю;
- ▶ послушайте любимую музыку;
- ▶ просто расслабьтесь, лежа на диване;
- ▶ используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка (добавление автора).

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности (ситуации), которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв:

▶ если ребенок маленький, то не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите или которые могут быть опасны для него. Уберите их подальше или спрячьте так, чтобы ребенок не смог с ними провзаимодействовать (например: бьющиеся предметы, ножи, ножницы, вилки, книги);

▶ если вам предстоит сделать визит (к врачу, в детский сад и т.п.) или предстоит длительная поездка, продумайте и отрепетируйте заранее возможные трудности; подумайте, как накормить и напоить ребенка, какие игрушки вы возьмете с собой в поездку;

▶ не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать собственный эмоциональный срыв и не допускайте этого - управляйте собой:

- скажите себе «STOP» и посчитайте до 10 (добавление автора);
- напрягайте и расслабляйте кисти рук;
- дышите медленнее и глубже;
- переключите мысль, подумав о чем-то хорошем, удерживайте это в сознании некоторое время.

3.5. Установление границ дозволенного

Работу с родителями имеет смысл начинать с установления единых правил и требований (границ дозволенного), предъявляемых к ребенку в семье. Поскольку именно в семье происходит первичная социализация ребенка, уяснение им правил взаимодействия с другими людьми: что можно, а что нельзя; установление социальных норм поведения как в семье, так и вне ее.

Правила и требования являются своеобразной опорой воспитательного процесса, и в семьях, где правила четко не очерчены, не согласованы между родителями, воспитание ребенка имеет весьма проблемный характер.

Противоречивость требований в семьях агрессивных детей отражает отсутствие единства взглядов на воспитание ребенка, а также наличие значительных внутренних противоречий между самими супругами.

Значительный опыт работы с родителями агрессивных детей показывает, что самостоятельно прийти к какому-либо согласию по поводу установления требований и границ дозволенного для своего ребенка они не могут. Со стороны психолога требуется нелегкая и кропотливая работа в оказании помощи родителям в плане выработки четких правил и требований, а также обязанностей для своего ребенка.

Для родителей важно иметь четкую, согласованную воспитательную позицию, так как установление родителями правил и выполнение этих правил детьми является той зоной психологического пространства, где возникают конфликты даже в благополучных семьях. В семьях агрессивных детей данная зона является зоной «открытого фронта», зоной постояннодействующих конфликтов. Поэтому совместная работа психолога с родителями по установлению согласованных требований и ограничений является весьма важной и существенной.

При установлении требований и ограничений родителям необходимо знать и соблюдать определенные правила.

Что нужно и важно знать родителям при установлении границ дозволенного (Д. и Дж. Элиум, 1996)

Правило 1. «Установление границ дозволенного процесс недемократичный».

Существует 4 стиля воспитания:

► **жестко авторитарный**, при котором родитель утверждает свою власть, не обращая внимания на потребности, чувства, состояние ребенка, нередко при этом прибегая к телесным наказаниям;

► **благожелательно-авторитетный**, когда родитель заботится о ребенке с добротой и пониманием, но при этом достаточно тверд в установлении правил поведения, предоставляет немного возможностей выбора и ожидает приверженности стилю жизни семьи (чтут семейные традиции, для них весьма важна сама *семья*);

► **демократичный**, при котором родители стараются быть справедливыми-в любой ситуации, предоставляют достаточную возможность выбора и принимают решения на основе правила большинства;

► **все позволяющие** родители разрешают детям вести себя как угодно, не регламентируя при этом никаких правил и ограничений по типу «ребенок сам знает, что ему нужно».

Исследование детей из этих 4 групп семей, продолженное, когда они уже стали взрослыми, дало поразительные результаты.

Дети, воспитанные во вседозволенности, став взрослыми, испытывали большие затруднения при необходимости работать вместе с другими людьми и ладить с ними.

Демократичный стиль сформировал взрослых, которым трудно принимать решения.

При жестко авторитарном стиле наблюдались психически нездоровые взрослые.

Наиболее продуктивным стилем воспитания оказался благожелательно-авторитетный. Дети, чьи родители придерживались такого стиля воспитания, выросли наиболее приспособленными взрослыми: они умели принимать решения, нести ответственность, следовать нормам и сотрудничать с другими людьми.

Детям необходимо многократно напоминать об одних и тех же правилах доброжелательно и авторитетно. Правила могут обсуждаться в зависимости от возраста ребенка, но никогда не должны приниматься путем голосования!

Правило 2. Четкие рамки допустимого поведения ребенка должны базироваться на фундаменте сердечной близости.

Недостаточно просто установить нормы и правила желаемого поведения. В этом случае ребенок будет сопротивляться установленным правилам и прибегать к мстительному поведению. Только взаимопонимание между детьми и родителями дает возможность установить эффективные границы дозволенного.

Эмоциональная связь между родителями и ребенком образует ту основу, на которой базируются родительские правила и ограничения.

Если проблемы нежелательного поведения детей возникают из-за того, что дали трещину добрые отношения между родителями и детьми или таковые отношения вовсе отсутствуют, то лучше временно отодвинуть проблемы поведения и заняться восстановлением доверительных взаимоотношений.

Правило 3. Установленные границы должны соответствовать возрасту и не должны вступать в противоречие с потребностями ребенка.

Жан Пиаже, швейцарский психолог, пришел к выводу, что рациональное мышление не может развиваться до 10—11 лет. Поэтому маленьких детей не следует нагружать чрезмерными объяснениями и обсуждениями, почему чего-либо нельзя делать. «Маленькие дети не умеют мыслить рационально, и разумные доводы или чрезмерные объяснения мало эффективны в управлении их поведением» (Д. и Дж. Элиум, 1996).

В связи с этим хочется привести пример. На одном из обучающих тренингов родительской эффективности для психологов делалось упражнение, которое родилось экспромтом: нужно было заставить ребенка 4,5—5 лет пойти спать, но так, чтобы у ребенка не возникло внутреннего несогласия с родителями. Сознательно использовались различные приемы и подходы: объяснения, уговоры, обсуждения, обещания, подарки, угрозы. Помог только единственный способ, когда «мама» — участник группы, доброжелательно, но очень твердо попросила «ребенка» оставить игрушки, пойти умыться в ванную комнату, а затем ложиться спать. В ходе обсуждения этого упражнения «ребенок» — психолог, давая обратную связь «мамам», отметила, что только в ситуации сердечной доброжелательности, но твердости (уверенной интонации, не допускающей возможности другого поведения), она, как «ребенок», чувствовала себя эмоционально комфортно и ей совершенно не хотелось сопротивляться «маме». При этом полностью исчезало желание манипулировать «мамой», которое возникало в случае объяснительно-разъяснительных подходов и уговоров. В случае же жестко приказного подхода у «ребенка» возникала обида, чувство одиночества и потеря эмоциональной связи с матерью.

А вот простраивая границы для подростка или юноши, родителям просто необходимо обсуждать с ними те правила и требования, которые они для них устанавливают. Также важно помнить о том, что правила должны соответствовать возрасту ребенка. Например, если требование ложиться спать не позднее 22.00 часов для ребенка 8—12 лет вполне нормально и естественно, то подобное требование для 19-летнего юноши (реальный случай) выглядит весьма странно и входит в явное противоречие с его возрастными потребностями.

Ограничения, входящие в противоречие с возрастными потребностями ребенка, вызывают его открытый протест и сопротивление установленному правилу.

Ребенок (мальчик 12 лет) под разными предлогами стал отказываться от прогулок: то уроков много, то устал очень, то дома поиграть хочется. Выяснилось, что для ребенка установлено правило: «Гулять можно только с мамой»; что для ребенка 12-ти лет стеснительно и неудобно. Было установлено новое правило: «Можно гулять одному только во дворе дома». Ребенок с удовольствием начал гулять на улице с друзьями во дворе.

Границы дозволенного не являются жестко закрепленными «раз и навсегда». Они меняются в зависимости от возраста ребенка и показывают, насколько чутко родитель реагирует на все перемены, происходящие с его ребенком.

Правило 4. Устанавливайте границы, которые дают возможность маленьких побед.

Часто родители, желая, чтобы ребенок добился результатов в чем-либо (учебе, спорте, музыке и т.п.), устанавливают для него слишком высокую «планку», делая тем самым результат труднодостижимым («а чтоб старался») либо вовсе недостижимым. У ребенка теряется вера в свои силы и появляется устойчивое желание избегать ситуации, в которой он может быть несостоятелен. Ребенок может замкнуться и уйти в себя, поскольку подобная ситуация вызывает у него эмоциональную подавленность, либо открыто сопротивляться требованию: пропускать занятия в школе или спортивной секции, «может вообще забросить ряд предметов. В более младших классах реакция на неудачу может выразиться в эмоциональных срывах и агрессии по отношению к другим ученикам.

Пример

Мальчику А. (10 лет) родители строго запретили получать оценки по математике и английскому языку ниже «5», так как эти предметы, по их мнению, были важны при выборе будущей профессии. В тех случаях, когда случалась четверка, ребенок яростно бил стену кулаком,

В случае тройки - пинал портфели одноклассников и бросался с кулаками на «пятерышников». К счастью, родители пересмотрели свою позицию, стали больше ориентироваться на возможности ребенка и оказание поддержки со своей стороны.

Реалистические цели - ключ к сотрудничеству и самомотивации. Маленький успех, которого можно добиться, рождает веру в себя, настойчивость и дружелюбное отношение к дисциплине.

Правило 5. Все правила, требования, ограничения и запреты должны быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка.

Данное правило является основной проблемой в семьях, где растут агрессивные дети.

Пример

По просьбе учителей родители обратились в психологическую консультацию по поводу ребенка, мальчика 7 лет. Учителя жаловались на то, что ребенок бьет детей в классе, агрессивно настроен и к самим учителям, склонен не выполнять их требования. Нужно отметить, что ребенок учился в 1-м классе и это была его вторая школа. До школы он поменял 3 детских сада. В ходе консультирования было выяснено то, что папа установил для ребенка следующие правила: не играть дома в шумные игры; ложиться спать в 21.00; после 21.00 его не должно быть слышно (т.е. ребенок никак не должен был давать о себе знать - «его нет»); никогда не говорить о том, что он чего-либо боится (у ребенка отмечался высокий уровень страхов и тревожности); не жаловаться на то, что он боится уснуть в полной темноте; не просить включить ночник и самому не включать (таким образом «ковался» характер и сила воли). При нарушении правил отец наказывал ребенка ремнем. Когда отец не бывал дома (случались командировки) или поздно приходил с работы, мама разрешала ребенку абсолютно все - «пусть делает все, что хочет, надо же ■ как-то восстанавливаться».

Мама никогда не пыталась открыто возразить мужу о жестокости этих правил. В результате у ребенка к 7 годам была совершенно разбалансированная психика: пугливость и слезливость сочетались с очень жестким и агрессивным отношением к одноклассникам (бил в лицо, ставил подножки, портил вещи и т.п.). То есть в ситуации, когда папы нет рядом (а это и ситуация школы), реализовывалась мамина программа - «делай, что хочешь» (причем такое же жесткое отношение наблюда-

лось и к самой матери: ребенок мстил ей за то, что она не заступалась за него, а мать, чувствуя свою вину перед ребенком, покорно терпела).

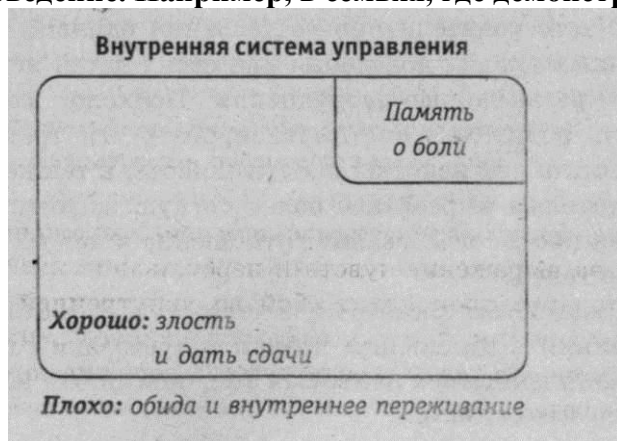
Это типичный пример, как чрезмерная жесткость запретов — с одной стороны (линия отца), и снятие ограничений — с другой (линия матери), предельно невротизируют ребенка, портят его самого и его жизнь.

Часто родители» при составлении единых, согласованных правил поведения для своих детей испытывают чрезвычайные затруднения. Психолог может помочь родителям систематизировать эти требования, внести в них ясность, продуманность, а также помочь родителям выработать более четкую воспитательную позицию и согласованное отношение к ней со стороны родителей.

Выработать достаточную четкость и согласованность позиций в отношении правил и требований помогает принцип четырех цветовых зон, описанный Ю.Б. Гип-пенрейтер (1998).

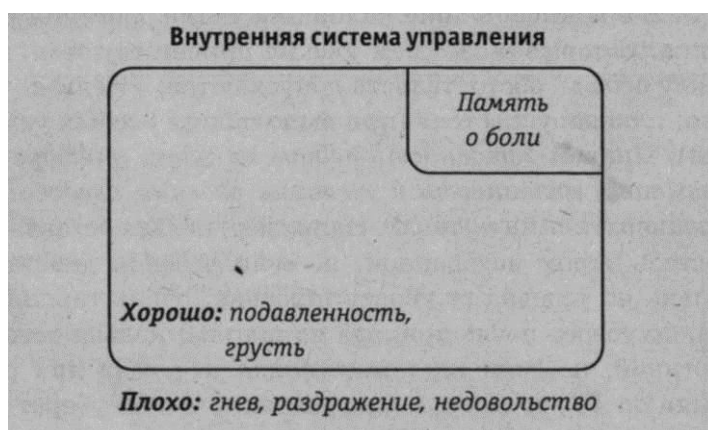
1. В зеленую зону помещается то, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению и желанию. Например: какие читать книги, в какие компьютерные игры играть (по возрасту); каких друзей приглашать к себе на день рождения; в какие игрушки играть дома и с кем дружить на детской площадке (многим родителям даже эти требования-разрешения кажутся недопустимыми).

Многие психологи считают, что в данной цветовой зоне должно находиться и разрешение на те чувства и эмоции, которые испытывает ребенок (радость, отчаяние, боль, гнев и т.д.), а также разрешение на право говорить о своих чувствах. Американский психолог Д. Элиум (1996) ввел такое понятие регулятора поведения человека, как «внутренняя система управления», которая связана с чувствами и внутренними потребностями человека. Чем больший запрет родители накладывают на само чувство или его проявление (чрезмерная радость или злость и т.п.), тем глубже сбой во «внутренней системе управления»: ребенок меняет запретное чувство на такое, которое ему дозволено выразить и которое определяет его видимое поведение. Например, в семьях, где демонстрируют силовые модели



поведения, такие чувства, как обида, разочарование, считаются проявлением слабости. Обычно ребенку с раннего детства в таких случаях говорят: «Ну, что нюни распустил, сдачи дать не можешь?». У ребенка происходит замена чувства «обиды» на «злость», что закрепляется как навык и в дальнейшем по жизни работает автоматически.

Или другой пример (уже не с агрессивным ребенком). Девочка, 8 лет, склонна к замкнутости и подавленности. В раннем детстве, когда девочка злилась или была чем-то очень недовольна, мать наказывала ее. Из-за страха наказания ребенок научился свой гнев менять на подавленность и отстраненность. Матери со стороны она казалась очень грустной, и она начинала жалеть ее, так замена чувства нашла сильное подкрепление.



Д. Элиум замечает, что чем ярче выражены запреты на выражение чувств и переживание их, тем значительнее происходит сбой во «внутренней системе управления», которая сама балансирует психическое состояние человека, если чувства переживаются и выражаются непосредственно, прямым, естественным образом, и тем сильнее искажение развития личности в сторону невротизации и психологического нездоровья.

Мы видим, как важно признать право за теми чувствами, которые испытывает ребенок, и также важно научить детей (и самих взрослых) прямо говорить о тех эмоциях, которые они переживают.

2. В желтой зоне ребенку предоставляется право действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Например, ребенок может сам решить, когда он будет делать уроки, но закончить их выполнение он должен до 20.00 (или 19.00).

Он может есть сладкое, но только после того, как поест основную пищу (завтрак, обед, ужин)

Требования, входящие в «желтую зону», формулируются по следующему правилу: «Можно, если...», причем условия «если» должны быть максимально четкими.

3. В оранжевой зоне находятся такие действия ребенка, которые родителем уже не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств допускаются: «Нельзя, но если.., то допускается» (при выполнении особых условий). Причем **готовность родителя идти навстречу вызывает готовность и желание ребенка следовать установленному правилу**. Например, нельзя оставлять постель утром неубранной, но если ребенок действительно не успевал ее убрать (проспал, очень торопился), то уберет после прихода из школы; нельзя есть в гостиной, но если идет интересная передача для ребенка по TV, то можно, при условии, что он уберет за собой посуду и все крошки.

Желтая и оранжевая зоны очень важны для формирования дисциплинарных навыков ребенка: здесь он учиться контролировать свои действия с помощью норм и правил, установленных в семье, а также учиться взаимодействию и сотрудничеству с точки зрения установленных норм с другими людьми.

Ребенку до 9—10 лет (поскольку не сформировано рациональное мышление) требуются периодические напоминания о тех правилах, о которых с ним уже говорили, и чем меньше ребенок (особенно до 5 лет), тем чаще это приходится делать. Напоминания могут быть как в словесной форме, так и в наглядно-изобразительной (рисунки, не большие плакатики, записки). Главное, чтобы был выдержан доброжелательный тон, иначе у ребенка возникнут протестные реакции.

Часто родители в отношении требований, находящихся в желтой и оранжевой зонах, заключают договорное соглашение с ребенком (старше 8 лет). При этом необходимо учесть ряд пожеланий самого ребенка. Например:

Пожелания родителей	Пожелания ребенка
---------------------	-------------------

(правила, требования)	(правила и требования для родителей) (мальчик, 9 лет)
1. Делать уроки до 8 часов вечера. 2. Мыть за собой посуду. 3. Убирать за собой постель. 4. Перестать употреблять ругательные выражения по отношению к младшей сестре. 5. Говорить уважительно с родителями	1. Перестать бить меня ремнем. 2. Не давать мне подзатыльники. 3. Перестать меня обзывать (причем выражения со стороны родителей те же, что и ребенка по отношению к младшей сестре). 4. Не кричать, а просто сказать, что от меня нужно. 5. Говорить мне «спасибо», когда что-то делаю по просьбе родителей. 6. Замечать и хвалить, когда сам что-то сделал без просьбы родителей (купил хлеб, помыл за всеми посуду и т.п.)

Если родители не выполняют пожеланий ребенка, они тем самым освобождают его от выполнения тех правил, которые они для него установили. Родителям необходимо заметить, что если они сами не в силах контролировать себя и по каким-то причинам не могут выполнить пожелания ребенка, то они не вправе требовать от ребенка выполнения их правил.

Желтая и оранжевая зоны являются «предметом особой заботы» еще и потому, что именно в данной области чаще всего вспыхивают конфликты, которые требуют от родителей навыков конструктивного выхода из них, навыков позитивного общения со своими детьми в проблемных для них ситуациях.

4. К красной зоне, относятся те действия ребенка, которые «не приемлемы ни при каких обстоятельствах». Это категорическое родительское «нельзя». Красная зона — это наилучший способ оградить ребенка от беды: нельзя играть со спичками, нельзя, уходить со двора во время прогулки, нельзя играть с ножом, нельзя садиться в автомобиль с незнакомыми людьми, нельзя ходить в дом к незнакомым людям. Другими словами, к красной зоне относятся такие действия, которые могут нанести вред жизни и безопасности ребенка и других людей.

Родители агрессивных детей склонны формулировать требования и правила поведения в стиле, характерном для красной зоны, т.е. в стиле категорического запрета: «нельзя громко говорить», «нельзя обижать младшего брата (сестру)», «нельзя драться» и т.п. Самое главное - в красную зону попадает и запрет на чувства, которые переживает ребенок: «нельзя обижаться», «нельзя злиться», «нельзя так разговаривать». Ранее (см. зеленую зону) уже отмечалось, что подобные запреты, особенно в плане переживания чувств и их выражения, дают сбой во «внутренней системе управления» и развитие ребенка, в связи с этим происходит в сторону невротизации. При составлении правил для красной зоны необходимо обращать внимание родителей на данное обстоятельство.

Хочу отметить, что для большинства родителей агрессивных детей весьма затруднительно составить список конструктивных требований (что говорит о непродуманной воспитательной позиции, о кратковременности и хаотичности воспитательных

акций), а также трудно разнести требования по соответствующим цветовым зонам. Многие родители агрессивных детей без помощи психолога практически не могут справиться с выработкой четких поведенческих правил для своих детей.

В плане конструктивной помощи родителям, перед тем как приступить к формулированию правил и требований, можно попросить их* (авторский вариант):

- ▶ написать полный список всего того, что беспокоит, задевает, вызывает недовольство в поведении их ребенка;

- ▶ если уровень разногласий между родителями слишком высок (они не в состоянии совместно составить список), тогда пусть каждый из них составит отдельно свой список;

- ▶ эти списки с обозначенными проблемами и станут той основой, которая поможет родителям совместно с психологами сформулировать четкие правила поведения для своего ребенка.

Вот примерный список нежелательных действий агрессивного ребенка, которые чаще всего вызывают беспокойство родителей:

- 1) не хочет вовремя делать уроки;
- 2) оставляет игрушки неубранными;
- 3) много времени проводит за компьютером и телевизором;
- 4) грубо разговаривает с бабушкой, матерью;
- 5) не убирает за собой постель;
- 6) разбрасывает вещи по комнате;
- 7) неаккуратно ест (роняет пищу на пол, ляпает на одежду);
- 8) не ложится сам вовремя спать;
- 9) не хочет читать книги;

- 10) дерется, обзывается с младшим братом (сестрой);

- 11) не помогает ухаживать за котом (не наливает воду, молоко, не кладет пищу в миску), которого ему подарили на день рождения по его же просьбе, а также не поливает цветы в своей комнате;

- 12) не любит мыться (со скандалом отправляется в ванную);
- 13) не убирает за собой посуду со стола в мойку и не моет ее;
- 14) грубо ведет себя в школе (обзывается, затевает драки);
- 15) не успевает по некоторым предметам и не хочет по ним учиться;
- 16) не хочет переодеваться сразу после школы;
- 17) бросает портфель в прихожей, не убирает в комнате;
- 18) не хочет делать зарядку;
- 19) плюется;
- 20) очень несдержан в общении и не следит за своим поведением.

Необходимо обратить внимание родителей на то обстоятельство, что, составляя список, желательно как можно конкретнее сформулировать действия ребенка, которые вызывают их недовольство, делая ударение на самом нежелательном действии. Например, некоторые родители (и их большинство) формулируют свое недовольство таким образом:

- он очень неаккуратный;
- грубый;
- недружелюбный;
- ленивый.

Тем самым негативная оценка и критика переносятся с нежелательного действия на личность ребенка. Задача как раз другая - необходимо перенести критику с личности ребенка на его действия, т.е. отделить личность ребенка от тех нежелательных действий, которые он совершает, тем самым реализуя «золотое» правило — «личность ребенка принимается любая, не принимаются (осуждаются, критикуются) только его действия!».

На основании полученного списка родители вместе с психологом разрабатывают четкие требования и правила поведения для ребенка. Разрабатываются **TELK5K6** санкции и система поощрений в целях более успешной наработки требуемых навыков. Психолог, со своей стороны, четко видит, в каких направлениях нужно вести индивидуальную коррекционную работу с ребенком, например, на основании вышеперечисленных действий ребенка главной задачей психолога будет формирование контроля над негативными эмоциями, обучение отреагированию данных эмоций конструктивным способом, а также снятие деструктивных элементов в поведении. А вот научить ребенка заботиться о кошке, поливать цветы, убирать за собой посуду, а также взять на себя контроль над выполнением домашнего задания — это уже задача родителей, а не психолога, как бы этого не хотелось родителям.

Согласованные правила - это та основа, которая помогает родителям слышать друг друга и занять позицию

сотрудничества в воспитании своих детей. Когда правила не согласованы, ребенку невозможно усвоить их и привыкнуть к дисциплине.

Правило 6. «Последствия (санкции) должны вытекать непосредственно из плохого поведения» (Гиппенрейтер Ю., 1998).

Последствия (санкции) у родителей ассоциируются с наказанием. До сих пор ведутся ссоры и дискуссии: следует ли физически наказывать ребенка. На взгляд автора, **физические наказания являются вовсе не наказанием, а лишь способом разрядки и отреагирования взрослым собственного негативного эмоционального состояния — гнева, раздражения:** Если физические наказания часты в семье — это говорит о том, что у взрослых отсутствуют навыки саморегуляции, четкая воспитательская позиция, а также контакт с самим ребенком.

Психологи считают, что «наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое» (Гиппенрейтер Ю., 1998). Самое главное, чтобы приучить ребенка к выполнению тех правил и ограничений, которые родители для него установили, необходимо доверие ребенка к слову родителей. Необходимо доказать ребенку, что если вы, родители, говорите о том, что что-то сделаете, то вы сделаете это непременно. Если же вы выдвигаете требование с предупреждением о возможной санкции, а ребенок, не выполняя требование, точно знает, что вы можете уступить, спасовать, дать себя уговорить, **«тогда ваш ребенок начнет с вами своего рода игру, продолжая время от времени совершать проступки, чтобы посмотреть, собираетесь ли вы приводить в исполнение декларированную санкцию» (Д. и Дж. Элиум, 1995).**

Поэтому, прежде чем заявить о чем-либо (о возможной санкции), подумайте, действительно ли вы это сделаете, чтобы не вступать с ребенком в бессмысленную игру.

Также при установлении санкций необходимо помнить о том, что *чем меньше ребенок, тем наказание должно быть ближе к проступку по времени и не носить длительный характер.* Например, рассердившись на 4-летнего ребенка, мать (или отец) говорит ему, что он не будет смотреть сказку (любимую) по телевизору, которую будут показывать через два дня. За это время ребенок может забыть причину наказания, в противном случае, отсроченное наказание вносит в жизнь ребенка слишком много беспокойства.

Отсроченное наказание часто выглядит как месть родителя ребенку.

Бывает так, что, желая от ребенка послушания, родители прибегают к длительным наказаниям.

Например, ребенок (девочка, 7 лет) стала отказываться делать уроки в обозначенное время. Сначала мама разрешила, но ситуация повторилась на следующий день и в последующие тоже. Мама, не пытаясь разобраться в истинных мотивах «непослушания» (усталость, избегание неудачи) заявила ребенку, что в течение 10 дней не будет ей читать по вечерам сказку (что являлось традицией) и не будет приходить пере сном пожелать «спокойной ночи» (двойное наказание). По признаниям мамы, три дня дочь вела себя

идеально, а затем начала упрекать маму, почему та не замечает ее хорошего поведения и продолжает наказывать ее, а затем опять начала тянуть время с выполнением домашнего задания.

Длительные наказания вызывают обиду у маленьких детей и могут привести к эмоциональному срыву, а также протестным реакциям по типу мстительного поведения.

Подростки могут справиться с наказаниями (санкциями), отнесенными на неопределенный срок, и обычно подростки хорошо знают, какого наказания они заслуживают. Если санкция соответствует совершенному проступку, она не вызывает у них протеста. Например, подросток (14 лет) пришел домой в 24.00 часа вместо положенных 21.00. Родители запретили ему уходить вечером из дома в течение последующих двух недель. По признанию ребенка, он ожидал более сурового наказания.

Часто бывает так, что когда родители в сердцах назначают санкции, то тем самым невольно они наказывают самих себя. Например, семья собирается в театр (вообще любые сборы несколько накаляют домашнюю обстановку): ребенок (5 лет) капризничает, делает что-то не так с точки зрения родителей, на что ему в сердцах говорят: «Если не прекратишь себя так вести, то мы в театр не пойдем!» В результате поход в театр отменяется.

В книге «Как воспитать сына» автором Д. Элиумом приводится такой рассказ: «Однажды в чудесный субботний день мой сын и его товарищ гонялись друг за другом по всему дому, громко и радостно крича. Рассердившись, я гаркнул: «Если крикните еще раз гулять не пойдете!» Конечно, они гаркнули, и я, вместо того чтобы спокойно провести утро за чтением газеты на диване, был вынужден сидеть взаперти с двумя скучающими мальчишками, которые ходили и канючили, чтобы я с ними поиграл».

Чтобы не заявлять в запальчивости первое, что придет в голову, родителям следует при установлении определенных правил и запретов (и разнесении их по цветовым зонам) продумать, составить и прописать список возможных последствий и санкций с их стороны на тот случай, когда эти правила и запреты будут нарушаться, по следующей форме ***(авторский вариант)***:

Правила, требования к ребенку, а также запреты и ограничения	Ситуации, в которых данные правила не выполняются	Последствия (санкции), предусмотренные в случае невыполнения правил

Например:

Правила, требования, запреты и ограничения	Ситуации, в которых данные правила не выполняются	Последствия (санкции), предусмотренные на случай их невыполнения
1. Заканчивать выполнение уроков до 20.00. (к девочке 10 лет)	Приходит из школы в 15.00, обедает и до 19.00 (пока не придут	Убираем книги, запираем их на ключ. Не разрешаем читать интересную для нее книгу в

	родители) читает книгу. Потом ужинает и садится за уроки, которые уделает до 23.00-24.00	течение 3-х дней
2. Нельзя пропускать уроки в школе без уважительной причины (заболела или уехала с семьей), (к девочке 12 лет)	Ушла (не в первый раз) с 4-го урока в кино с девочками из класса	Запрещается ходить в гости к любимой подруге, а также приглашать ее в гости в течение недели
3. Нельзя ставить подножки другим детям. (к мальчику 8 лет)	В школе не перемене специально караулит спешащих детей в коридоре и ставит подножки. Очень радуется, когда те падают	Папа предложил всякий раз пороть ремнем, мама - не позволять играть в компьютер в течение 3-х дней. Решили использовать попеременно тот и другой вариант

С детьми постарше и особенно подростками следует обсудить возможные санкции, чтобы они знали о том, что их ждет в случае нарушения правила и учились предвидеть последствия своих действий. Главное о чем должны заботиться родители при назначении тех или иных санкций, — это:

воспитывать в ребенке сознательность и ответственность, а не создавать эмоциональный дискомфорт, причем не только ребенку, но и себе самому!

Подводя итог главе об установлении границ, следует еще раз отметить, что правила, требования и ограничения должны присутствовать в жизни ребенка как необходимый и действенный инструмент воспитательного процесса, благодаря которому дети учатся жить в коллективе, учатся сознательно контролировать свое поведение, а также предвидеть последствия тех или иных своих поступков. Правила должны устанавливаться на фундаменте сердечной близости и доверительных отношений между родителями и детьми и учитывать переживания, интересы и потребности в противном случае родители столкнутся с неподчинением и мстительным поведением своего ребенка. Важно также, чтобы дети знали о существующих правилах, чтобы они (правила) проговаривались с детьми, а с более старшими - носили характер обсуждения, так как в некоторых семьях правила существуют лишь «головах» родителей — в этих случаях поведение родителей бывает часто непредсказуемым и пугающим для ребенка. Знание правил, установленных в доброжелательной форме со стороны родителей, делает жизнь ребенка более осознанной, организованной, а также создает ему чувство безопасности и внутреннего комфорта.

Заключение

Психологическая коррекция агрессивного поведения детей должна носить комплексный, системный характер и учитывать основные характерологические осо-

бенности агрессивных детей, и в первую очередь, такие, как: отсутствие контроля над своими эмоциями; ограниченный набор поведенческих реакций в проблемных для них ситуациях; отсутствие эмпатии и высокий уровень личностной тревожности. Для того чтобы результат работы с агрессивным ребенком был стойким, необходима проработка каждой характерологической особенности данного ребенка. В связи с этим коррекцию агрессивного поведения детей необходимо строить в следующих направлениях:

- ▶ снижение уровня личностной тревожности;
- ▶ обучение ребенка приемлемым способам выражения своего гнева;
- ▶ обучение ребенка техникам контроля над негативными эмоциональными состояниями, а также развитие навыков саморегуляции;
- ▶ формирование конструктивных поведенческих реакций в проблемных для детей ситуациях;
- ▶ развитие эмпатии и адекватного уровня самооценки.

В целях эффективности проводимой коррекции необходима также работа с родителями агрессивного ребенка, поскольку психологический фон взаимоотношений в семье носит, в основном, негативный характер и во многом провоцирует ребенка на агрессивное поведение. Родители агрессивных детей нуждаются в положительном опыте общения со своими детьми, им не хватает навыков конструктивного, бесконфликтного взаимодействия с детьми и друг с другом. Развитие подобных навыков и обучение конкретным приемам конструктивного общения может быть основным содержанием работы психолога с родителями агрессивного ребенка. Хочется также отметить, что на период перестройки поведения ребенка необходимо психологическое сопровождение семьи агрессивного ребенка, так как вся семья в целом нуждается в поддержке — психолог может помочь осознать родителям, в связи с чем возникают те или иные трудности и что конкретно нужно исправить.

В заключение хочу пожелать больших творческих успехов всем, кто работает или будет работать с проблемой детского агрессивного поведения, и надеюсь, что данное пособие окажет действенную помощь в этой непростой задаче.

Литература

1. *Алворд М., Бэйкер П.* Как работать с агрессивными детьми. Видеокурс практической психологии. Центр практической психологии «Катарсис», 1998.
2. *Бандура А., Уолте Р.* Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М.: Апрель Пресс, 1999.
3. *Бэррон Р., Ричардсон Д.* Агрессия. СПб: Питер, 1997.
4. *Байярд Р.Т., Байярд Дж.* Ваш беспокойный подросток. Семья и школа. М., 1995.
5. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? М.: ЧеРо, 1988.
6. *Гулдинг М., Гулдинг Р.* Психотерапия нового решения. М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
7. *Кривцова С.* Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. М.: Генезис, 1997.
8. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка. М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
9. *Нейхард Дж.* Властелин эмоций. СПб.: Питер, 1997.
10. *Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю.* Укрощение гнева. СПб, 1997.
11. *Реан А.* Агрессия и агрессивность личности. СПб, 1996.
12. *Лоренц К.* Агрессия (так называемое зло). М., 1994.
13. *Лютова Е., Моница Г.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб: Речь, 2000.
14. *Самоукина Н.* Игры в школе и дома. М., 1995.
15. *Сидоренко Е.* Тренинг влияния. СПб: Речь, 2000.
16. *Фромм Э.* Анатомия человеческой деструктивности. М., 1994.
17. *Фурманов И.* Детская агрессивность. Минск, 1996.
18. *Пилипко Н.* Приглашение в мир общения. Ч. 2. М.: Перспектива, 2001.

19. **Фонель К.** Как научить детей сотрудничать? Ч. 1-3. М.: Генезис, 1998.
20. **Элиум Д., Элиум Дж.** Воспитание сына. СПб: Питер, 1996.

Содержание

От автора.....	3
Введение	6
ЧАСТЬ 1. Детская агрессивность и ее причины.....	9
1.1. Социально-культуральный аспект детской агрессивности	9
1.2. Агрессия и агрессивность	10
1.2.1. Диагностические критерии агрессивности для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста	11
1.2.2. Диагностические критерии агрессивности для детей среднего школьного возраста и подростков	11
1.2.3. Характерологические особенности агрессивных детей	13
1.3. Роль семьи в формировании модели агрессивного поведения детей	14
1.3.1. <i>Факторы, способствующие становлению детской агрессивности в семье</i>	14
1.3.2. <i>Особенности семей агрессивных детей</i>	18
ЧАСТЬ 2. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей	20
2.1. Основные направления коррекционной работы	20
2.2. Принципы коррекционной работы	29
2.3. Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева, а также на отреагирование негативной ситуации в целом. Методы, техники, упражнения	31
2.4. Психологические методы, приемы, упражнения, направленные на обучение детей навыкам контроля и управления собственным гневом (навыки саморегуляции)	48
2.5. Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации. Методы, упражнения, игры	58
2.5.1. Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации	59
2.5.2. Нарботка навыков конструктивного поведения через ролевую игру	60
2.5.3. Ведение блокнотика самонаблюдения	62
2.5.4. «Карта поведения»	63
2.5.5. Игры, направленные на формирование позитивных навыков общения, конструктивных элементов поведения	65
2.6. Формирование осознания своего внутреннего мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии. Методы, упражнения, игры	70
2.7. Развитие позитивной самооценки	77
ЧАСТЬ 3. Работа психолога с родителями и педагогами	83
3.1. Факторы воспитания и стиля общения взрослых, способствующие агрессивному поведению детей.....	83
3.2. Конфликтное взаимодействие взрослых и детей как основа агрессивного поведения	84
3.3. Приемы эффективного конструктивного взаимодействия с агрессивными детьми	92
3.3.1. <i>Овладение языком «Я-высказывания» («Я-сообщения»)</i>	93
3.3.2. <i>Развитие навыков «активного слушания»</i>	107
3.3.3. <i>Позитивные намерения ребенка в фокусе внимания взрослых</i>	113
3.4. Приемы саморегуляции эмоционального состояния	118
3.5. Установление «границ дозволенного»	126
Заключение	148

Литература 150

Серия
Психологический практикум»

Смирнова Тамара Петровна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ
АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ**

	Ответственный
за выпуск:	<i>Баранникова Е.</i>
Редактор:	<i>Федоров И.</i>
Корректор:	<i>Шаманская Л.</i>
Художник:	<i>Лойкова И.</i>
Верстка:	<i>Машир Т.</i>

Лицензия ЛР № 065194 от 2 июня 1997 г.

Сдано в набор 19.05.2003 г. Подписано в печать 25.06.2003 г. Формат 84х108 */₃₂. Бумага типографская. Гарнитура Школьная. Тираж 5 000. Заказ № 1801.

Издательство «Феникс» 344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ФГУИПП «Курск». 305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109