ПРОТОКОЛ

групповой консультации для родителей

Дата проведения: 10. 10. 20г.

Форма: семинар-практикум

Контингент: родители 7 классов

Тема: *«Агрессивные дети. Причины и последствия детской агрессии».*

Цель: психологическое просвещение родителей по проблеме детской агрессии.

**Задачи:** - познакомить родителей с понятиями «агрессия» и «агрессивность»,  с причинами агрессивного поведения детей, факторами, способствующими формированию агрессивности;

**-** способствовать осознанию родителями собственного стиля  воспитания в ответ на агрессивные действия ребенка;

**-** ознакомить с особенностями взаимодействия с агрессивным ребенком и способами коррекции агрессивности у детей.

**Ход семинара-практикума:**

- Очень мало на свете родителей, которые так или иначе не сталкивались бы с детской агрессивностью не изумлялись, глядя на своего ребенка, красного от гнева и крушащего детской лопаткой все вокруг: «Откуда в нем такое?!». Не пугайтесь: в большинстве случаев детская агрессия – абсолютно естественная вещь. Проблема не в самой детской агрессивности как реакции на внешние раздражающие факторы, а скорее, в способах ее выражения.

Что такое агрессия?

Слово «агрессивность» образовано от латинского aggressio – нападение. В данном случае возьмем определение агрессии как активной формы выражения эмоции гнева, которая проявляется через причинение ущерба человеку или предмету. Обратите внимание, агрессия – это выражение эмоции, а эмоция – это то, что мы испытываем вне зависимости от наших желаний и тем более желаний окружающих нас людей. Эмоции, в том числе и эмоцию гнева, нельзя запретить.

Что может случиться дальше? Разные варианты. Можно подраться с тем, кто под руку подвернется. Можно долго накапливать гнев, а потом устроить истерику по пустяковому поводу.

Любая эмоция имеет телесное выражение – напрягаются определенные группы мышц.

Как мы узнаем, что другой человек злится и готов к нападению? Мы видим сжатые кулаки, напряженные мышцы тела. Человек как бы становится «больше». Изменяются черты лица, например, есть такое выражение: «лицо, перекошенное злобой». Мы можем также слышать угрозы в наш адрес.

Существуют три основных проявления агрессии. Это мимика, поведение и речь. Важно уметь замечать проявления агрессии именно у ребенка. Это может пригодиться, чтобы научить его выражать свой гнев в социально приемлемых формах. Если вы заметили у вашего ребенка признаки надвигающейся агрессии, можно направить агрессивные реакции в приемлемое русло, а не ждать спонтанного проявления агрессии.

Еще очень важно, как говорят психологи, дать ребенку «отреагировать» свой гнев. Важно дать понять ребенку, что вы любите его и с его злостью тоже.

**ПРИЧИНЫ  ПОЯВЛЕНИЯ  АГРЕССИИ:**

Можно предполагать, что решающее значение в становлении агрессивного поведения ребенка играет  семейная среда и воспитание. Если его родители ведут себя агрессивно (вербально или физически), применяют физические наказания или не препятствуют проявлениям агрессии у ребенка, то наверняка, у ребенка эти проявления будут повсеместными и станут постоянной чертой характера ребенка.

Агрессивность нельзя воспринимать однозначно отрицательно, так как она играет еще и защитную функцию: функцию самосохранения, как физического, так и эмоционального.

Иногда агрессивность является способом привлечения внимания окружающих, причина ее – неудовлетворенная потребность в общении и любви.

Агрессивность может выступать и формой протеста против ограничения каких-то естественных желаний и потребностей ребенка.

Причиной может быть ощущение тревоги и страха нападения, если ребенок неоднократно подвергался физическим наказаниям, унижениям, оскорблениям.

Одной из причин может быть внутренняя неудовлетворенность ребенка его статусом в группе сверстников, особенно если ему присуще стремление к лидерству. И если сверстники по той или иной причине не признают ребенка, то агрессивность, простимулированная обидой, ущемленным самолюбием, будет направляться на обидчика, на тех, кого ребенок считает причиной своего бедственного поражения.

Часто агрессивные  реакции могут появляться в период возрастного кризиса.

Каковы же виды агрессии?

Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.  
Косвенная агрессия – действия, направленные  окольными путями на другое лицо (сплетни, злобные шутки), а также ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топанье ногами, битьё кулаками по столу и др.).

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, ругань).

- Давайте приведём пример на каждый вид агрессии (ответы родителей).

Проявления детской агрессивности часто загоняют родителей в тупик.

«Как же так? Ведь мы так любим ребенка, стараемся учить его только

доброму… », – разводят руки мамы и папы.

Агрессивность необходима для нормального развития ребенка, иначе он не смог бы познавать окружающий мир, защищаться, конкурировать с другими людьми. Если родители строго запрещают ребенку проявлять необходимую агрессию (не бей, не отнимай игрушку, не кричи), то такое подавления агрессии может привести к неврозу или к тому, что однажды эта самая агрессия вырвется наружу с эффектом пружины, которая распрямилась.  
- Давайте рассмотрим проблему детской агрессивности со всех сторон.

Обучение способам выражения гнева в приемлемой форме:

Прямо заявлять о своих чувствах.

Умение направлять гнев на объект. При этом, не уклоняясь в стороны от основной жалобы.

Вежливость в обращении.

Стремление найти конструктивное решение.

Практическая часть

Мозговой штурм «Причины детской агрессии»  
*Перевозбуждение:*  
- гости  
- громкие звуки  
- не удовлетворение желаний (требований)  
- внимание  
- смена обстановки  
- страх

**Упражнение «Кулак»**  
Всем участникам предлагается разделиться на пары и выполнить следующее: один из участников сжимает кулак, а другой – пробует его разжать.  
*Обсуждение:*  
*- Испытывали ли вы сопротивление, когда пытались разжать кулак?  
- Каким способом вы пытались это сделать?  
- Какой способ эффективнее – давление или объяснение, уговоры?  
- Каков внутренний смысл данного упражнения?*

Упражнение «Правило коммуникации»

Ситуации для рассмотрения (работа в парах, тройках) Это упражнение коммуникативный инструмент, позволяющий найти не агрессивные способы выражения своего недовольства.

*- Когда я прихожу домой и опять натыкаюсь на твои разбросанные вещи….  
- Моя начальница снова обозвала меня бездельницей и лентяйкой….  
Варианты ответов от групп.*

**Упражнение« Мир глазами агрессивного ребенка»**

Цель: саморефлексия, развитие эмпатии.

Упражнение проводится в кругу. Один из участников выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет нога на ногу и т. д.) Окружающие комментируют это действие с позиции агрессивного ребенка. Например, ты встал, потому что хочешь толкнуть мой стул, ты улыбаешься, так как кто-то сказал про меня гадость.

Рефлексия. После проведения упражнения участники рассказывают о том, что они чувствовали, какая роль им ближе: роль им ближе: роль агрессивного человека или «невинной» жертвы. Бывали ли они в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия людям, которые, возможно, были не намерены их выполнять.

**Упражнение «Обзывалки»**

Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга  разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, рыб, цветов… Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты…». Например : «А ты – моя морковка»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например «А ты моя радость!»

Рефлексия.  Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце. Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплеснуть с разрешения взрослых негативные эмоции, а вслед за этим услышавших о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

Пять шагов, что бы выйти из замкнутого круга:

Устанавливаются причины конфликта и даются им названия;

Разрабатываются возможные альтернативные решения

Принимается наиболее приемлемый вариант

Разрабатываются пути выполнения решения;

Осуществляется проверка решения

**Упражнение на развитие навыков саморегуляции**

Цель: развитие навыков визуализации и саморегуляции.

*ПРЕДИСЛОВИЕ:*Все участники садятся в круг и закрывают глаза. Ведущий спокойным голосом зачитывает текст инструкции: «Вспомните день, в который вы охотно идете на  работу… Когда вы идете не очень охотно на работу…Назовите ситуацию, когда вы бываете собранными… Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и  невнимательны…

*РЕЛАКС:* Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину совсем прямо. Положите руки на стол или на колени так,  чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох… когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш вдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вы вдыхаете – не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело… Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение, обиду. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость».  
Рефлексия.  Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения

Цель: развитие навыков саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.

Под музыку все участники рисуют любые изображения, цветовые пятна в течение 5 с половиной минут. После этого рисунки  отдаются психологу «в сейф».

**Рефлексия**

Каждый участник высказывается по очереди: «Во время занятия я поняла…я узнала о себе .. я почувствовала...»

