

Памятка для работы психолога с агрессивными детьми

Профилактика патохарактерологических реакций состоит в том, чтобы стараться не ставить подростка под удары по тому «слабому звену», которое свойственно его типу акцентуации:

Слабые места. Ситуации, которые выявляют «слабые места» напряженных, относятся к сфере социальной жизни. Их общение в группе, коллективе, семье часто сопровождается недовольствами, обидами, конфликтами.

Хуже всего напряженные переносят ситуации, где, как им кажется, *ущемляются их интересы*. В таких случаях они приходят в трудно сдерживаемое негодование, эмоции застилают им глаза, лишая возможности адекватно оценить ситуацию.

Учитывайте позитивные свойства детей аффективно-напряженного характера — это их энергия, упорство, трудолюбие, умение концентрироваться на своем деле. Отсюда первая и необходимая задача при взаимодействии с таким подростком развивать его интересы, увлекать активными занятиями. Энергия, упорство, трудолюбие — позитивные свойства подростков напряженного характера.

Выигрыш в отношении напряженного в том, что **его энергия будет направляться в русло полезной деятельности**, и в ней он с большой вероятностью будет добиваться высоких результатов. При этом стоит помнить, что для такого подростка очень важен личный успех. Например, в занятиях спортом ему больше подойдут одиночные виды (легкая атлетика, плавание или теннис) и меньше — участие в командных играх;

Хорошо назначить его лично ответственным за какое-то дело (например уход за растением).

Таких детей нужно учить заботиться об окружающих.

Наконец, одна из самых трудных задач связана с **управлением аффектами** таких детей.

При воспитании детей напряженного характера особенно необходима **спокойная твердость**. Нежелательно вступать в противоборство с любым ребенком, а с носителем напряженного характера это безнадежно и бесполезно. В таких случаях можно гарантировать, что «коса найдет на камень». Любое негативное действие, даже резкий тон воспитателя, вызывает у ребенка гнев и протест.

В работе с подростками, страдающими от возбудимого типа могут использовать такие методики психологической коррекции:

- 1) **Когнитивно-поведенческая.** Усилия психолога направлены на исправление патологических паттернов психопатического поведения, обучение пациента контролю над аффективными вспышками гнева и раздражения, над аутодеструктивным и агрессивным мышлением. Задача специалиста — показать подростку образец адекватного поведения в той или иной ситуации и обучить его пользоваться полученными навыками в будущем.
- 2) **Гештальт-терапия.** Терапия направлена на проработку так называемых гештальтов — травмирующих событиях в прошлом, заикленность подростка на которых мешает стабилизировать состояние.
- 3) **Изотерапия.** Один из наиболее распространенных видов арт-терапии, терапия с применением изобразительного творчества, например рисования, лепки и так далее. Во время изотерапии ребенок подросткового возраста через изобразительное творчество может выразить свободно свои мысли и чувства, свободно выражать мечты и надежды.
- 4) **Музыкотерапия** вид арт-терапии, в которой музыка используется в лечебных или коррекционных целях, в любом ее виде (прослушивание музыкальных записей, игра на музыкальных инструментах, пение и другое).
- 5) **Метод аутогенных тренировок** может применяться в работе с детьми подросткового возраста.
- 6) Используйте специальную программу формирования конфликтоустойчивости у подростков — правонарушителей с включением элементов психодрамы, арт-терапии, нервно-мышечной релаксации.

Примерная схема психокоррекционной программы:

Программа тренинга «Формирование психологической (коммуникативной) компетентности и практических навыков разрешения конфликтных ситуаций»

Занятие 1. «Создание атмосферы открытости и доверия среди участников тренинга»

Занятие 2. «Овладение приемами анализа трудных ситуаций общения и практическая отработка способов рационального поведения в них»

Занятие 3. «Формирование практических навыков активного слушания и понимания другого человека в трудных ситуациях»

Занятие 4. «Формирование практических навыков активного слушания и понимания другого человека в трудных ситуациях»

Занятие 5. «Способы урегулирования конфликтов»

Занятие 6. «Овладение адекватными приемами саморегуляции поведения и снижения эмоциональных состояний в напряженных ситуациях общения»

Общие советы для персонала

1. Старайтесь не спорить, не пытайтесь разубедить. Если есть возможность переключите его внимание на что-то постороннее.
2. Избегайте конфликтов, не провоцируйте на эмоциональные реакции.
3. Не позволяйте собой манипулировать. Научитесь ему отказывать (спокойная твердость).
4. Если Вы видите, что он голодный, не выспавшийся, усталый и т.п. — постарайтесь скорее это устранить (дать еды, возможность поспать, отдохнуть). В состоянии психического и физического утомления психопатические черты резко усиливаются.

ПОМОЩЬ ПРИ ГНЕВЕ, ЗЛОСТИ, АГРЕССИИ

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или избить подушку).
3. Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
4. Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. В противном случае агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!». Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

Приведем рекомендации, которые будут способствовать позитивному разрешению конфликтов и снижению агрессивности. Прежде всего, необходимо демонстрировать спокойное и уверенное поведение при проявлениях незначительной агрессии со стороны.

Рекомендуется использовать следующие коммуникативные приемы:

- констатация случившегося факта или совершенного поступка,
- раскрытие мотивации поступков;
- проявление собственных чувств по отношению к ситуации; – обращение к правилам или прежним договоренностям.

Также можно использовать следующие техники:

Техника эмоциональной саморегуляции в конфликте

- прояви выдержку, самообладание, сдержи импульсивное поведение, постарайся спонтанно не реагировать на угрозы со стороны инициатора конфликта, выдержи паузу;
- взгляни на ситуацию рационально и трезво; охлади пыл, прояви хладнокровие, трезво и спокойно оцени сложившуюся обстановку;
- обрати внимание на свое тело, позу, мимику, положение рук и ног, жесты, тональность голоса, дыхание. Попытайся придать им спокойное выражение. Если есть возможность уединиться, сделай несколько расслабляющих упражнений, чтобы привести себя в нормальное состояние;
- используй приём визуализации: представь, например, себя перед защитным экраном, спроецируй на него негативные эмоции; уменьши в своём воображении масштаб причиняющих тебе неприятность человека или трудности.

Техника осмысления конфликта в целом

- посмотри на конфликт со стороны, глазами другого участника конфликтного взаимодействия, третьих лиц или же стороннего наблюдателя;
- подумай за другого: «Как бы я оценил сложившуюся ситуацию на его месте?»;
- проследи мысленно историю возникновения конфликта с момента его зарождения и развития, обрати внимание на основные поворотные этапы;

Клинический психолог

Батаева В.А.

Перечень показаний, при выявлении которых школьный психолог должен направлять несовершеннолетнего на прием к детскому психиатру:

- Депрессивные подростки
- Подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками
- Подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи
- Одаренные подростки
- Подростки с плохой успеваемостью в школе
- Беременные девочки
- Подростки, жертвы насилия

Детский психиатр решает вопрос о дополнительном обследовании у мед. психолога, назначении медикаментозной терапии амбулаторно или госпитализации в стационар.