Докійчук Т.В., методист з практичної

психології та соціальної роботи

Практичне заняття

 «Корекція агресивної поведінки через метод соціальних ігор»

***«Дитяча агресія: причини та фахова допомога»***

Слово «агресія» перекладається як «йти до, наближатися» - тобто рухатися до чогось, докладати зусиль і вкладати енергію, щоб щось отримати, взяти, якось змінити навколишнє середовище.

«Агресія - це вмотивована деструктивна поведінка, яка суперечить нормам і правилам існування людей в суспільстві, що завдає шкоди об'єктам нападу (живим і неживим), приносить фізичний і моральний збиток людям або викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруженості, страху, пригніченості і т.п.) ».

*Критерії агресивності дитини*

1. Часто втрачає контроль над собою.

2. Часто сперечається, лається з дорослими.

3. Часто відмовляється виконувати правила.

4. Часто спеціально дратує людей.

5. Часто звинувачує інших у своїх помилках.

6. Часто сердиться і відмовляється зробити що-небудь.

7. Часто заздрісний, мстивий.

8. Чутливий, дуже швидко реагує на різні дії оточуючих (дітей і дорослих), які нерідко дратують його.

  Припустити, що дитина агресивна можна лише в тому випадку, якщо протягом не менше 6 місяців в його поведінці спостерігається 4 з 8 перерахованих ознак.

**Правила роботи з агресивними дітьми :**

1. Бути уважним до потреб дитини.

2. Демонструвати модель неагресивної поведінки.

3. Бути послідовним у покараннях дитини, карати за конкретні вчинки.

4. Покарання не повинні принижувати дитину.

5. Навчати прийнятним способам вираження гніву.

6. Давати дитині можливість проявляти гнів безпосередньо після фруструючої події.

7. Навчати розпізнавати власний емоційний стану і стан оточуючих людей.

8. Розвивати здатність до емпатії.

9. Розширювати поведінковий репертуар дитини.

10. Відпрацьовувати навики реагування в конфліктних ситуаціях.

11. Вчити брати відповідальність за дії на себе.

**Еволюція форм здорової агресії у людини**

* Перинатальна
* Смоктальна
* Різцева (дентальна агресія)
* Молярна агресія       Всі люди можуть мати різну ступінь зрілості агресії в абсолютно різному віці. Зрілість форм агресії говорить про зрілість особистості, її сепарування від інших і можливості задовольняти свої потреби самостійно.
* Зобразимо «посудину» наших емоцій у формі глечика. Помістимо гнів, злість і агресію в самій верхній його частині.

**А чому виникає гнів?**

* Психологи відповідають на це питання дещо несподівано: гнів - почуття вторинне, і відбувається він від переживань зовсім іншого роду, таких як біль, страх, образа.
* Отже, ми можемо помістити переживання болю, образи, страху, досади під почуттями гніву і агресії, як причини цих руйнівних емоцій (II шар «глечика»). При цьому всі почуття цього другого шару - пасивні: в них присутня більша або менша частка страждання. Тому їх нелегко висловити, про них зазвичай замовчують, їх приховують. Чому? Як правило, через острах принизити, здатися слабким. Іноді ж людина і сама їх не дуже усвідомлює ( «Просто розгнівався, а чому - не знаю!»).
* Приховувати почуття образи і болю часто вчать з дитинства. Напевно, вам не раз доводилося чути, як батько наставляє хлопчика: «Не реви, краще навчися давати здачі!»Чому виникають «пасивні» почуття? Психологи дають дуже чітку відповідь: причина виникнення болю, страху, образи - в незадоволенні потреб.

Зосередимося на тих, які пов'язані зі спілкуванням, а в широкому сенсі - з життям людини серед людей. Ось приблизний (далеко не повний) перелік таких потреб: Людині потрібно:

* щоб її любили, розуміли, визнавали, поважали;
* бути потрібною і близькою;
* бути успішною;
* змога себе реалізувати, розвивати свої здібності, самовдосконалюватися,  поважати себе.

Отже, будь-яка потреба з нашого списку може виявитися незадоволеною, і це, як ми вже сказали, призведе до страждання, а можливо, і до «руйнівних» емоцій. Припустимо, людині дуже не щастить: одна невдача слідує за іншою. Значить, не задовольняється її потреба в успіху, визнанні. В результаті у неї може з'явитися стійке розчарування в своїх силах або депресія, або образа і гнів на «винуватців». І так воно є з будь-яким негативним переживанням: за ним ми завжди знайдемо якусь нереалізовану потребу. Знову звернемося до схеми і подивимося, чи є що небудь, що лежить нижче шару потреб? Виявляється, є!

На самому дні емоційного глечика знаходиться найголовніша «коштовність», дана нам від природи - відчуття енергії життя.

Разом з базисними прагненнями воно утворює первинне відчуття себе - почуття внутрішнього благополуччя і енергію життя!

**Коли активність заборонена**

* Стримування здорової агресії викликає образу і навіть ненависть! До тих, хто постійно змушував нас бути зручним і слухняним і зовсім не дозволяв бути спонтанним.
* Є інший вид агресії - руйнівний. Агресія анігіляціонна - спрямована не на отримання бажаного, а на руйнування і знищення об'єкта, який викликає дискомфорт.
* Всі війни, теракти і інші страшні речі, побудовані на анігіляційній агресії - енергії помсти, ненависті і руйнування.

**Агресія, спрямована на себе**

всі види залежної поведінки (вживання алкоголю, наркотиків, адреналінова залежність, психологічна залежність від відносин і т.д.) - це і є напрям агресії на себе, на знищення себе - як фізично, так і психологічно.

**Форми вираження агресії**

***Роздратування*** - дифузне, поки безадресне переживання, коли не зовсім зрозуміла ситуація, неясно хто або що саме приносить дискомфорт. Енергія напруги зростає, але поки не переходить в дію.

***Злість*** - адресне переживання деякого внутрішнього збудження і активності, спрямованої на об'єкт контакту, зменшення дистанції, задоволення потреби або зміцнення кордонів.

***Лють*** - дифузне агресивне, афективний стан сильного гніву, якого немає направлення, кордонів і контролю. Це афективна незріла реакція (характерна для дитячого віку), коли емоції некеровані і звернені до когось всемогутньому, сверхвластному, над значущими, а не до конкретної людини в реальному контакті.

***Ненависть*** - також афективна реакція, основна мета якої - зруйнувати, знищити себе або зовнішній об'єкт.

***Досада*** - злість, змішана з болем втрати. Це почуття пов'язане з чимось, що залишилося в минулому, з переживанням втрати - власних очікувань, відносин, бажаного.

**Непрямі (маніпулятивні) форми агресивної поведінки**

* почуття провини
* образа
* заздрість
* нудьга
* депресія
* психосоматичні прояви і симптоми

**Робота з гнівом: дорослим - навчитися самим і навчити дитину неруйнівної форм вираження гніву наприклад:**

* Малюнок «злої» людини
* «Обзивалки»
* «Листок гніву»
* «Камінчик в черевику»
* «Тух - тубі -дух»
* «Два барана»
* «Датський бокс»
* «Дзижчить, добре тварина»
* «Бачили злого Івана?"

**Формування здатності до емпатії, довіри, співчуття, співпереживання**

* «Я - висловлювання»
* «Глечик емоцій»
* «Інтерактивні ігри»: соціальні ігри, в яких немає переможених і переможців. Виграють усі!

Соціальні ігри Гюнтера Хорна з'явилися в Україні восени 1997 року, коли автор розповів про деякі з них на своєму виступі на Міжнародному симпозіумі з проблем психотерапії та психічних порушень у підлітків в Калузі. В даний час ігри застосовуються для роботи з дітьми, підлітками та дорослими на теренах колишнього пострадянського простору.

Заслуга Гюнтера Хорна в тому, що він показує нам: неважливо чим ви займаєтеся разом з дитиною - граєте з ним в футбол чи в соціальні ігри, головне, щоб ви вміли зчитувати символічний сенс того, що дитина доносить. Гра була для нього засобом встановлення відносин, важливим в тому числі і для його студентів. На своїх семінарах в Карлсруе він із задоволенням ділиться своїми напрацюваннями в області встановлення відносин - не тільки за допомогою образів, а й головним чином за допомогою ігор. Гюнтер Хорн любить говорити, що гра - це хліб, тоді як психотерапія - таблетка. Гра допомагає і виразити себе і відпочити, розслабитися. Крім того, що кожна з ігор виконує свою локальну задачу - «Лепешка» допомагає висловити агресію соціально прийнятним способом, «Псікретики» - називати свої проблеми словами і вирішувати їх, (там навіть на обкладинці у ігор череп, який нагадує про «скелети в шафі» ) - але найголовніше завдання в тому, щоб дитина могла виразити себе природним чином і проективно показати свою картину світу. Я не знаю іншої гри, крім «Лепешка», де дитина сама робить свою фішку. Який колір пластиліну він вибирає, яку фігурку він ліпить, які фантазії він проектує на інших «тварин» - це і є його картина світу і психолог може встановити з дитиною на його полі реально-фантазійний зв'язок. Не вибираючи з наявних образів, а сам створити фішку - це цінний досвід. Це щось дуже крихке, дуже вразливе - і те, що ти можеш підтримати в дитині - чим мене ця гра і підкорила. Це налаштовує на дуже тонкий рівень взаєморозуміння, який неможливий в інших іграх.

Унікальні ігри Гюнтера Хорна сприяють розвитку соціального інтелекту у дітей (вміння спілкуватися), а також розвивають емоційну компетенцію: вчать справлятися зі складними переживаннями, розпізнавати свої почуття і почуття партнерів по грі, виражати різні складні емоції (наприклад, агресію) соціально прийнятним способом. А також дозволяють просто весело провести час в сім'ї або компанії однолітків!

 Незважаючи на те, що гра створювалася для конкретної цільової аудиторії, згодом вона прекрасно себе зарекомендувала при роботі з абсолютно різними родинами. Гра допомагає дітям і батькам усвідомити і поділитися з іншими своїми прихованими переживаннями, непростими думками, а також життєвим досвідом в безпечній обстановці гри. Це сприяє розвитку впевненості в собі і власних силах, адекватному сприйняттю життєвої ситуації. Гра дає можливість звільнитися від негативних переживань і сильних емоцій всім членам сім'ї. Відкриваються нові можливості і ресурси у взаємодії з дитиною, близькими, соціумом. Терапевтичний ефект використання цієї гри в роботі психолога - підвищення якості життя всієї родини, будь то рідні чи прийомні діти.

Кому ця гра рекомендована

1. Сім'ям з кількома дітьми, підлітками або різновіковими дітьми, які часто сваряться, «ділять територію» і важко доходять до компромісів. Гра може використовуватися батьками самостійно, без участі психолога, соціального педагога для налагодження гармонійної атмосфери в сім'ї.

2. Сім'ям з прийомними або зведеними дітьми. Гра може допомогти обговорити сімейні підвалини і виробити єдині ціннісні орієнтири для всіх членів сім'ї.

3. Тим сім'ям, які вже грали в гру «Сімейні Псікретики» і хочуть доповнити її новим комплектом для аналізу сімейних установок і цінностей.

4. Підліткам, або дітям від 8-річного віку, які замислюються про сімейні традиції і бажають щось змінити в своїй майбутній сім'ї у порівнянні з батьківською.

5. Психологам, соціальним працівникам, соціальним педагогам як робочий інструмент для консультування сім'ї, ведення батьківських і підліткових груп, індивідуальних діагностичних і корекційних занять.

**Вправа «Казка по колу»**

**Мета:** напрацювання навичок взаємодії в колективі.

**Вік:** від 2 років

Учасники сидять в колі, кожен має в руках пластилін. Ведучий розповідає казку та виліплює кожну фігурку, яку називає. Учасники повторюють за ним. Був собі черв’ячок. Потім черв’ячок перетворився на намистечко. (всі роблять намисто).

Намисто перетворилося в кульку.

Кулька перетворилася в сердечко.

Сердечко перетворилося у сонечко.

Сонечко перетворилося у красивий куб.

Куб перетворився в красиве ведмежа.

Ведмежа перетворилося у корону.

Корона перетворилося у колобка.

Колобок перетворився у їжачка.

Їжачок перетворився у квіточку.

Соціальна гра «Лєпьошка»,

Правила і опис гри:

Ігрове поле можна зробити самостійно, залежно від кількості гравців буде потрібно:

* Одна ігрова дошка розміром 54 на 54 см.
* Сім різнокольорових клейких стрічок. Наприклад для п’яти гравців: червоний, синій, жовтий, зелений, фіолетовий кольорів. А крім того для любої кількості гравців: голубого, коричневого, білого для виготовлення полів по запропоновані схемі.
* П’ять шматків пластиліну аналогічних кольорів (червоний, синій, жовтий, зелений, фіолетовий)
* Один кубик (як для лото)

Квадратними та прямокутники кусочками наклеюється липка стрічка по черзі із вказаних кольорів клеїться «доріжка».

Якщо збільшується кількість гравців, то автоматично добавляються кольори, розширюється ігрове поле.

**«Лєпьошка»**

В грі гравці самі виліплюють із пластиліну свої ігрові фішки. Тим самим вони дають зрозуміти як вони відносяться до інших гравців, які у них бажання та наміри.

В ході гри між учасниками постійно виникають різноманітні відносини, іноді і такі, коли хтось перетворюється на «Лєпьошку».

В грі відпрацьовується також досвід взаємних звинувачень, вибачень і прохань про допомогу.

Гравці навчаються долати агресивність соціально прийнятним способом, а неприйнятна поведінка карається.

Мета гри - першим прийти до кінцевого пункту – на «Небо людей». Попасти туди можна тільки при допомозі непошкодженої цілої фігурки – фішки людини.

Процес гри часто затягується настільки, що забувається формальна ціль, а справжньою ціллю гри є живі стосунки учасників один з одним.

**Гра проводиться за наступними правилами:**

1. Перед початком гри кожний учасник ліпить із пластиліну свою фігурку тварини, яка служить йому потім в якості фішки. Старт гри розпочинається на полі «Хлів».
2. Кожний гравець являється одночасно власником всіх полів того ж кольору, що і його фігурка.
3. Гравці по черзі кидають кубик і переставляють свою фігурку – фішку через відповідну кількість полів. Розпочинає гру наймолодший учасник.
4. Гравець, якщо на його поле попала фігурка іншого кольору, повинен висловити своє обурення. А винуватець – інший гравець повинен як слід вибачитися або запропонувати виправити те що сталося.
5. Якщо власник поля задоволений вибаченням то він може відмовитися від покарання до тієї фігури що потрапила на його поле. В такому разі наступний гравець може кидати наступний кубик. Якщо володар поля незадоволений вибаченнями, він може зімяти фігурку, вдарити, як завгодно змінити її форму. Також одним ударом зробити з неї «Лєпьошку».
6. На полях свого кольору фігура знаходиться у себе вдома. В себе вдома фігура може залікувати свої рани, змінити себе, відпочити і «розвинути себе». Тільки непошкоджена фігура має право переступити через своє поле і іти далі.
7. Ціль гри – стати людиною і потрапити на «Небо людей». Але сам гравець не може перетворити себе в людину. Для цього потрібна допомога другого гравця, який як в казці зможе «роз чаклувати» другого гравця і перетворити його в людину знову. Це можна зробити коли ціла непошкоджена фігурка знаходиться на своєму полі за кольором. Необхідно також переконати другого гравця чому його тварина хоче і повинна стати людиною.
8. Якщо докази «претворити гравця в людину» переконливі, то його перетворюють. З цього моменту перетворений гравець повинен вести себе як людина гуманно, виважено, ввічливо. Не можна розрушати інші фігурки, які потрапляють на одне із його полів.
9. Якщо ж правила порушуються, то фігурка повертається в «хлів» і він починає гру з початку, але знову в формі тварини.