Феруза РАСУЛОВА,
INTERNATIONAL ISLAMIC ACADEMY OF UZBEKISTAN, doctor of philosophy PhD, Senior teacher of the Department of religious psychology and pedagogy
E-mail: f.rasulova@iiau.uz
A.Kadiri 11, Tashkent, 100011, Uzbekistan

ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ РАБОТЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ С АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

PSYCHOCORRECIONAL WORK OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST WITH AGGRESSIVE BEHAVIOR OF CHILDREN AND TEENAGER

АГРЕССИВ ХУЛҚ-АТВОРЛИ БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР БИЛАН АМАЛИЙ ПСИХОЛОГНИНГ ПСИХОКОРРЕКЦИОН ИШИ

Ключевые слова: *агрессия, коррекция, эмоция, гнев, самоуправление, тренинг, метод, игры.*

Калит сўзлар: *агрессия, коррекция, эмоция, ғазаб, ўзини-ўзи назорат қилиш, тренинг, метод, ўйин.*

Keywords: *aggression, correction, emotions, fury, self-management, play, training, methods.*

Сегодня во всем мире введется широкомасштабная работа по предотвращению правонарушений, преступлений и агрессивных действий среди несовершеннолетней молодежи. Решение данной проблемы является приоритетной задачей социальных институтов и общественных организаций в плане обучения и воспитания детей, обеспечения их физического, психоэмоционального развития.

Изучение проблемы агрессивного поведения детей и молодежи рассматривается в мировой психологической науке как отдельное направление исследований. В научных работах в этом направлении изучаются биологические, психологические, социальные, социально-психологические детерминанты и особенности репрезентации агрессивного поведения. При этом большое внимание уделяется важности выявления способов предотвращения агрессивного поведения, пониманию условий и механизмов его проявления и внедрению этого знания в практику. В этой связи вопросы, связанные с отклоняющимся поведением детей и подростков, их агрессивность, эмоциональная неустойчивость, неспособность к самоконтролю чувств определяются как наиболее актуальные проблемы.

В нашей стране вопросы воспитания молодежи подняты до уровня государственной политики. Сегодня благодаря независимости в семьях и учебных заведениях в сердца молодых людей вкладывается понятие морали, принципы нравственной чистоты. Гармоничное воспитание молодежи, оберегание ее от чуждых идеологий, формирование у нее навыков противостояния идеологическим угрозам является важным направлением политики нашего государства. В Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах, были обозначены такие задачи как «Воспитание физически здоровой, духовно и интеллектуально развитой, самостоятельно мыслящей, преданной Родине молодежи с твердыми жизненными взглядами, повышение ее социальной активности в процессе углубления демократических реформ и развития гражданского общества». В связи с чем, в структуре преобразований, осуществляемых сегодня в стране, важное место занимают вопросы повышения активности подростков в обучении, развитие их способности к эмпатии в межличностных отношениях, адекватного оценивания себя как личности, помощь им в поиске и обретении своего места в социуме, а также проблемы усовершенствования психологических механизмов формирования нравственных умений.

Проблема детской и подростковой агрессивности, а также смежных ей форм поведения в современной психологической науке рассматриваются как приоритетные темы научных исследований. В зарубежной психологической науке выполнено и выполняется множество работ по изучению факторов и причин возникновения и развития агрессивного поведения детей и подростков: в частности, А. Бандура и Р.Уолтерс изучали взаимосвязь насилия и девиантной агрессивности, O.Barnett, C.L.Miller-Perrin было изучено влияние родительского воспитания на возникновение детской агрессивности, А.Басс уточняется значение агрессивного поведения в осознании подростками своего места в обществе, Б.Крейхи изучено влияние манипулятивного влияния средств массовой коммуникации на побуждение к агрессивному поведению.

Сущность агрессии как предмета исследования раскрыта в работах К.Лоренца, А.Бандуры, в научных работах Д.И.Фельдштейна изучены психологические особенности подростков, совершивших преступления, Р.Берон, Д.Ричардсон изучали причины формирования детской и подростковой агрессии и агрессивного поведения, Л.М. Семенюк, Г.Э.Бреслав рассмотрены вопросы профилактики и коррекции агрессии.

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов и психологов, но и для общества в целом. В этой статье говорится о направлениях коррекционной работы, проводимой с агрессивными детьми, указаны коррекционный метод и техника, показывающие отношение к негативным ситуациям. 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. Научно-методические аспекты коррекции склонности к агрессии, обсуждаются вопросы психокоррекции агрессивного поведения подростков, методология этой работы, сущность тренинговых занятий и их результаты. Здесь представлен анализ методических подходов по коррекции эмоциональных нарушений, используемых в когнитивной терапии, гештальттерапии, поведенческой терапии и других направлений психотерапии. В нашем исследовании также были применены методики различных психотерапевтических направлений. В частности, на основе когнитивного, гештальт и поведенческих подходов была разработана программа «Тренинга модификации поведения». В ходе тренинга решаются следующие задачи: осознание собственных потребностей; реагирование на негативные эмоции и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния; формирование адекватной самооценки; обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов; формирование позитивной моральной позиции, жизненных перспектив и планирования будущего.

Болаларнинг тажовузкорлигини кучайиши нафақат ўқитувчилар ва психологлар, балки бутун жамият учун энг муҳим муаммолардан биридир. Ушбу мақолада тажовузкор болалар билан олиб бориладиган коррексион ишларининг йўналишлари ҳақида гап боради, салбий ҳолатларга муносабатни кўрсатадиган тузатиш усули ва техникаси кўрсатилган. Агрессив болалар билан ишлашнинг ушбу коррексион йўналишининг мақсадлари ва вазифалари болани муаммоли вазиятда ўзини назорат қилишнинг турли усулларини кўришга ўргатиш, шунингдек, болага конструктив хулқ-атвор кўникмаларини шакллантиришга ёрдам бериш, шу билан муаммоли вазиятда унинг хатти-ҳаракатларига таъсир қилиш доирасини кенгайтириш ва минималлаштириш (идеал ҳолда олиб ташлаш) дан иборат. Агрессияга мойилликни бартараф этишнинг илмий ва услубий жиҳатлари ўсмирларнинг тажовузкор хатти-ҳаракатларини психокорректсия қилиш масалалари, ушбу ишнинг методологияси, машғулотларнинг табиати ва уларнинг натижалари келтирилган. Бунда когнитив терапия, гесталт терапияси, хулқ-атвор терапияси ва психотерапиянинг бошқа соҳаларида қўлланиладиган ҳиссий касалликларни тузатиш бўйича услубий ёндашувлар таҳлили келтирилган. Хусусан, когнитив, гесталт ва хулқ-атворли ёндашувлар асосида «Хулқ-атворни модификасия қилиш тренинги» дастури ишлаб чиқилган. Тренинг давомида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади: ўз эҳтиёжларини англаш; салбий ҳис-туйғуларга жавоб бериш ва ҳиссий ҳолатни тартибга солишни ўрганиш; этарлича ўзини ўзи қадрлашни шакллантириш; мақсадли хулқ-атвор, ички ўзини ўзи бошқариш ва салбий таъсирларни олдини олиш усулларига ўргатиш; ижобий ахлоқий позитсияни шакллантириш, ҳаёт истиқболлари ва келажакни режалаштириш шулар жумласидандир.

Increased aggressiveness of children is one of the most acute problems not only for teachers and psychologists, but also for society as a whole. This article refers to the directions of correctional work with aggressive children, specifies correctional method and technics that express one's attitude towards negative situations. The goals and objectives of this corrective direction of work with aggressive children are to teach the child to see different behaviors in a problem situation, and also help the child to develop constructive behavior skills, thereby expanding the range of his behavioral reactions in a problem situation and minimizing (ideally, removing) destructive elements in behavior. Scientific and methodological aspects of the correction of tendency to aggression are discussed issues of psychocorrection of aggressive behavior of adolescents, the methodology of this work, the nature of the training sessions and their results. Here is an analysis of methodological approaches for the correction of emotional disorders used in cognitive therapy, gestalt therapy, behavioral therapy and other areas of psychotherapy. In our study, methods of various psychotherapeutic areas were also applied. In particular, on the basis of cognitive, gestalt, and behavioral approaches, the program "Behavior Modification Training" was developed. The following tasks are solved during the training: awareness of one's own needs; responding to negative emotions and learning how to regulate your emotional state; the formation of adequate self-esteem; training in ways of purposeful behavior, internal self-control and deterrence of negative impulses; the formation of a positive moral position, life prospects and future planning.

Внимание российских психологов в изучении детской и подростковой агрессивности направлено на следующие проблемы: Е.А.Чепракова изучает влияние семьи и семейных отношений на формирование агрессивного поведения, Ю.Б.Можгинский, А.А. Реан, Л.М.Семенюк исследовали возможности коррекции эмоциональных нарушений, отклоняющегося и агрессивного поведения, половозрастные особенности агрессивности, Т.П.Смирнова изучено влияние СМИ на развитие агрессивного поведения детей и подростков, А.А.Шавырина выявляла особенности агрессивного поведения в дошкольном возрасте.

Среди отечественных психологов Э.Г.Гозиевым, Н.Г.Камиловой, Г.К.Тулагановой, Б.М.Умаровым, З.Т.Нишановой проведены исследования психических особенностей детского и подросткового возраста, в которых основное внимание направле-

но на проблемы девиантного поведения, акцентуации характера, детского и подросткового суицида, самооценки и самоконтроля. В работах Н.М.Далимовой изучалось влияние компьютерных игр на формирование агрессивного поведения в подростковом возрасте. А также надо отметит развитие ценностные ориентация у детей.

«Ценностные ориентации проявляются и раскрываются через оценки, которые человек дает себе, другим, обстоятельствам и т. д., через его умение структурировать жизненные ситуации, принимать решения в проблемных и выходить из конфликтных ситуаций, через избирательные линии поведения в экзистенциальных и морально окрашенных ситуациях, через умение задавать и изменять доминанты собственной жизнедеятельности».

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 с 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.

“Учёт возрастных особенностей учащихся важнейший фактор как процесса воспитания” утверждают учёные. 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 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 «доброго 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.

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.

Причины агрессии детей и методы их коррекции.

Причина	Методы коррекции
1. Недостаток двигательной активности, недостаток физической нагрузки	• подвижные игры • спортивные эстафеты • «минутки радости» между занятиями
2. Дефицит родительского внимания, неудовлетворенная потребность в родительской любви и принятии	• беседа с родителями • направление к психологу • наблюдение за поведением ребенка • совместное включение в сюжетно – ролевые игры • налаживание эмоционального контакта с ребенком

3. Повышенная тревожность (комплекс несоответствия)	-//-
4. Усвоение эталонов агрессивного поведения в семье	• беседа с родителями • направление к психологу
5. Косвенно стимулируемая агрессия (СМИ, игрушки)	• препятствовать появлению в группе таких игрушек или направлять их агрессивный потенциал в положительное русло • проигрывать и оговаривать сюжеты положительных мультфильмов и сказок • аретопсихотерапия • ненавязчивое разъяснение поступков действующих лиц • давать способы и образцы миролюбивых способов общения • обсуждать книги, предусмотренные программой • перевод драк в конструктивное русло: игры в пиратов, похитителей сокровищ
6. Низкий уровень развития игровых и коммуникативных навыков	• подвижные, сюжетно-ролевые игры, игры на понимание эмоционального состояния • психогимнастика, игры на мимическое и пантомимическое самовыражение • обучение приемам саморасслабления • разработка программ обучения коммуникативным навыкам

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.

Как и во что играть с агрессивным ребенком?

- работа с гневом
- обучение самоконтролю
- работа с чувствами
- конструктивные навыки общения.

Сразу отметим, что агрессивность как свойство личности ребенка или взрослого следует отличать от «доброкачественной» агрессии, возникающей в ситуации опасности и исчезающей, когда человеку ничто не угрожает. Такая ситуативная агрессия имеет совершенно нормальный защитный характер, и вряд ли стоит корректировать ее в поведении ребенка. В этом случае имеет смысл просто научить его адекватным и принятым в обществе способам проявления агрессивных чувств. Говоря же об истинной («злокачественной») агрессивности, мы имеем в виду устойчивые свойства личности, которые выражаются в повышенной готовности к агрессии. Внешние проявления агрессивности могут несколько различаться в разные возрастные периоды.

Так, у дошкольников и младших школьников критериями агрессивности являются такие характеристики:

– часто теряют контроль над собой;

– часто спорят и ссорятся с окружающими;

– отказываются выполнять просьбы взрослых;

– могут намеренно вызывать у других чувство злости и раздражения;

– склонны винить других в своих ошибках и неудачах (могут вымещать свой гнев и на неодушевленных вещах);

– часто испытывают чувства злости, гнева и зависти;

– не способны забыть об обиде, не отплатив;

– мнительны и раздражительны.

У детей среднего школьного возраста и подростков агрессивность может проявляться следующим образом:

– часто угрожают другим людям (словами, жестами, взглядом);

– периодически выступают инициаторами драк (могут использовать ранящие предметы);

– не испытывают сострадания, проявляют жестокость к людям и животным, намеренно могут сделать им больно (словом или физически);

– неразборчивы в средствах достижения своих целей (например, могут применять в качестве мести воровство,

порчу личных вещей обидчика и т. п.);

– не считаются с мнением родителей, их запретами и ограничениями (вплоть до побега из дома);

– имеют трудности в отношениях с учителями, открыто конфликтуют или прогуливают уроки.

Если вы считаете, что для вашего ребенка характерны хотя бы половина из описанных проявлений агрессивности, соответствующих его возрасту, причем проявляются они не менее чем в течение полугода, то значит, ваш ребенок действительно обладает агрессивностью уже как качеством личности. Если вы пришли к такому не очень приятному заключению, то не стоит отчаиваться или пытаться все свои силы приложить к тому, чтобы

защитить окружающих от своего сына или дочери. Думающему и педагогически грамотному родителю лучше потратить время и силы на анализ сложившейся ситуации и поиск путей помощи самому ребенку.

Давайте, прежде всего, разберемся в причинах детской агрессивности. У данного свойства могут быть три основных источника.

Во-первых, семья, в которой растет ребенок, может сама демонстрировать агрессивное поведение (если не физическое, то на словах) и закреплять подобные проявления у ребенка. Некоторые родители склонны к двойным стандартам. На словах они однозначно плохо относятся к проявлениям агрессии у детей, выражают желание воспитать ребенка добрым и бесконфликтным. Но в, то, же время они не в силах скрыть свое восхищение, наблюдая за тем, как их чадо умеет решать проблемы со сверстниками, бесстрашно вступая в драки или применяя более тонкие методы принуждения. Нужно ли говорить, что дети при выборе модели поведения ориентируются, вовсе не на то, что говорят их родители, а на то, что те думают, что чувствуют и как сами себя ведут.

Во-вторых, агрессивному поведению дети могут учиться и в процессе общения со сверстниками. В дошкольном возрасте критерий силы является весьма значимым для большинства детей, мальчики особенно стремятся к обладанию этим качеством, так как детское сообщество никак нельзя назвать демократичным. Следовательно, кто самый сильный, тому все можно - принцип, который часто можно увидеть в действии, наблюдая за общением ребят в детском саду. Если вы считаете своего ребенка агрессивным, подумайте, насколько «бойцовый» класс или группу он посещает! Как там принято решать конфликты? Если «борьба за выживание» характерна для всего детского коллектива, то вам стоит позаботиться о том, чтобы подыскать ребенку еще какое-либо детское общество, где была бы другая атмосфера. Это может быть кружок по интересам, детский лагерь или круг детей ваших друзей. Главное, чтобы ваш ребенок получил качественно другой опыт общения (без необходимости агрессии).

В-третьих, обучающей агрессивности моделью могут быть не только реальные люди, но и персонажи, являющиеся продуктами творчества. Уже не вызывает сомнений, что сцены агрессии и насилия на экранах телевизоров, мониторов и страницах книг способствуют повышению агрессивности у маленьких зрителей, делая их готовыми в любой момент воспользоваться деструктивными, жесткими, но очень эффективными способами решения конфликтов. Так что не будет лишним обратить внимание на то, что смотрит, читает и во что играет ваш ребенок.

Теперь, когда мы рассмотрели внешние подкрепления агрессивности, можем перейти к ее внутренним причинам.

Здесь главной является очень простая мысль: человек, у которого все хорошо, не ведет себя агрессивно. То есть агрессивность - это внешнее проявление, прежде всего внутреннего дискомфорта. Как правило, агрессивным детям свойственна высокая тревожность, ощущение отверженности себя, несправедливости окружающего мира и неадекватная самооценка (чаще всего заниженная). Бурные протестные и злобные реакции маленького «агрессора» являются его способом привлечения внимания окружающих к своим проблемам, невозможности справиться с ними в одиночку.

Так что первое, что требуется от вас, как от взрослого, пытающегося помочь агрессивному ребенку, это искренняя симпатия, принятие его как личности, интерес к его внутреннему миру, понимание чувств и мотивов поведения. Постарайтесь акцентировать внимание на достоинствах ребенка и его успехах в преодолении трудностей (как внешних, так и внутренних), учите его тому же. Словом, попытайтесь сделать все возможное, чтобы вернуть мальчику или девочке самоуважение и позитивную самооценку. Если вашего обычного взаимодействия для этой цели окажется недостаточно, можно использовать специальные игры, описанные в статье «Во что играть с тревожными детьми».

Во-вторых, необходимо вести специальную терпеливую и систематическую работу в четырех направлениях:

- работать с гневом - обучать ребенка общепринятым и неопасным для окружающих способам выражения своего гнева;
- обучать самоконтролю - вырабатывать у ребенка навыки владения собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева или тревожность;
- работать с чувствами - учить осознавать собственные эмоции и эмоции других людей, формировать способность к сопереживанию, сочувствию, доверию окружающим;
- прививать конструктивные навыки общения - обучать адекватным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, способам выхода из конфликта.

Реализовать эти коррекционные направления вам помогут игры и игровые приемы, описанные ниже.

Работа с гневом

В нашем обществе принято считать, что воспитанный человек не должен проявлять свой гнев. Однако если мы каждый раз сдерживаем эту эмоцию и не даем ей выхода, ни в какой форме, то мы превращаемся в «копилку гнева», а это уже сродни бомбе замедленного действия. Когда ваша копилка будет полна, то «излишки» гнева выльются либо на случайно подвернувшегося под руку человека, либо истерикой и слезами, либо начнут «откладываться» в самом человеке, приводя к различным проблемам со здоровьем.

Надеюсь, что вы убедились в том, что от гнева нужно освобождаться. Конечно, это не значит, что каждый раз нужно «идти врукопашную». Это можно сделать и менее разрушительными способами, описанными ниже. Кстати, они будут полезны не, только, детям, но и взрослым. Так что можно осваивать их вместе с ребенком и применять по мере необходимости в своей жизни, тем самым показывая пример своему сыну или дочери.

«Мешочек криков». Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгом. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом.

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый «мешочек криков» вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в «баночку криков» или даже «кастрюлю криков», желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

«Листок гнева». Вы наверняка уже встречались с печатными вариантами такого листа, на котором изображено какое-нибудь чудовище в приступе гнева или вообще-то доброе существо, типа утки, которая пытается в гневе молотком разбить компьютер. Зрительный образ гнева сопровождается такой инструкцией по применению: «В случае припадка ярости скомкать и швырнуть в угол!»

Однако это способ поведения скорее взрослых, детям же просто один раз швырнуть скомканную бумагу в угол обычно недостаточно. Поэтому им стоит предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

Примечание. «Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

А также мы своим научным исследованием изучали научно-методические аспекты коррекции склонности к агрессииобсуждаются вопросы психокоррекции агрессивного поведения подростков, методология этой работы, сущность тренинговых занятий и их результаты. Здесь представлен анализ методических подходов по коррекции эмоциональных нарушений, используемых в когнитивной терапии, гештальттерапии, поведенческой терапии и других направлений психотерапии. В нашем исследовании также были применены методики различных психотерапевтических направлений. В частности, на основе когнитивного, гештальт и поведенческих подходов была разработана программа «Тренинга модификации поведения» из 8 этапов:

I этап – «Осознание личности самой себя и своих чувств». С помощью упражнений на данном этапе осуществляется формирование осознания своих эмоциональных переживаний и чувств других людей, развиваетсяэмпатия.

II этап – «Переоценка своей личности». На данном этапе практическая работа направлена на

изучение внутренних противоречий, отношения к самому себе, осознание своих отрицательных качеств, развитие позитивной самооценки.

III этап – «Работа над чувствами». Задачей этого этапа является устранение эмоционального напряжения, обучение управлению чувствами.

IV этап – «Осознание агрессивного поведения». Этот этап нацелен напомощь в познании своего и чужого агрессивного поведения, выработку конструктивных способов управления агрессивным поведением.

V этап – «Сложности межличностных отношений».Данный этап направлен на формирование способности правильной организации межличностного взаимодействия, развитие эмпативности, обеспечение адекватных детско-родительских отношений,качеств, необходимых для социальной адаптации личности.

VI этап – «Развитие когнитивных процессов». Упражнения данного этапа нацелены на развитие рефлексии действий, формирование уверенности в способности изменить личное поведение, готовности искать, выбирать и принимать необходимые для этого решения.

VII этап– «Стремление к гармоничности».На этом этапе ставится задача достижения личностью психологической гармоничности, т.е. научение личности искать помощи в любой проблемной ситуации в самой себя.

VIII этап – «Работа с родителями и педагогами».Данный этап работы предполагает организацию консультативной и коррекционной работы с родителями и педагогами по устранению факторов, формирующих агрессивное поведение детей.

Целью тренинга является поиск альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей подростков и взаимодействия с окружающими. В ходе тренинга решаются следующие задачи: осознание собственных потребностей; отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния; формирование адекватной самооценки; обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов; формирование позитивных моральной позиции, жизненных перспектив и планирования будущего. Техники, используемые в тренинге, в основном направлены на обучение подростков использованию прямого отказа от нежелательного поведения вместо привычных для них способов агрессивного реагирования, обучение оценке социальных ситуаций, подкрепление торможения и угашение агрессивных стереотипов поведения, неподкрепление отклоняющегося поведения и формирование более адаптивных поведенческих паттернов, усиление и расширение продуктивных поведенческих реакций, минимизацию тревожности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Различные методологические и концептуальные подходы к объяснению детской агрессивности не позволяют однозначно трактовать предпосылки возникновения этого феномена. Однако становится ясно одно: детская агрессивность есть комплексное личностное образование, а причинами агрессивного поведения могут быть как психологические (нарушения в мотивационной, эмоциональной, волевой или нравственной сферах), так и социально–психологические факторы (дезинтеграция семьи, нарушение эмоциональных связей в системе детско–родительских отношений, особенности стиля воспитания). В развитии ребенка трудно переоценить значение семьи, школы и махали. Условия, ситуации и социально-психологический климат в них во многом определяют качества личности ребенка. Нездоровый климат в семье, школе и махалле, нездоровые взаимоотношения приводят к снижению уровня воспитательного воздействия, к появлению отрицательных тенденций развития, в том числе, к преступному поведению.

Вероятно, следует признать, что детская агрессивность появляется на свет вместе с рождением ребенка и является естественной реакцией на преграды, мешающие удовлетворению жизненно важных потребностей реализации «принципа удовольствия». В дальнейшем развитие детской агрессивности зависит от отношения к ней родителей и ближайших родственников ребенка, а позднее – успешности и скорости процессов поло–ролевой идентификации и социализации. Кроме всего прочего, существует масса побочных, ситуативных факторов, которые могут стимулировать или провоцировать возникновение агрессии в ребенка. К таким факторам можно отнести присутствие других людей (в особенности значимых, референтных) и их оценка поступков ребенка, способности самого ребенка оценить и понять причины агрессии другого, гностические возможности ребенка и уровень развития его нравственности.

В заключение еще раз необходимо вернуться к проблеме эффективности психокоррекции агрессивного поведения. Здесь следует отметить, что описанный выше подход дает определенные положительные результаты. Однако, как показывает опыт, эффект от психотерапевтической работы существенно возрастает, когда присутствует ощутимая поддержка усилий психолога и ребенка со стороны родителей и педагогов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Bandura A, Uolters R. Podrostkovaya agressiya: izuchenie vliyaniya vospitaniya i semeynix otnosheniy. – M.: Eksmo press. 2000.
2. Bandura A, Uolters R. Podrostkovaya agressiya: izuchenie vliyaniya vospitaniya i semeynix otnosheniy. – M.: Eksmo press. 2000
3. Buss A. The psychology of aggression. – N.Y.– 1961.
4. Berkowitz L. Affective aggression: The role of stress, pain, and negative affect. – San Diego, CA: Academic Press. 1998, ex-15
5. Byutner K. Jit s agressivnimi detmi. M., 1991.
6. Kasimova Z.X. Vestnik nauka i obrazovaniya. Mejdunarodnoy nauchniy jurnal.- Moskva.2019. №22 (76). CHast 3. -50s.
7. Lorens K. Agressiya (Tak nazivaemoe «zlo»), M.: Progress, 1994
8. Mirkasimova M. Formirovanie chitatelskoy kulturi studentov.// Tashkent, 2019.№6. Nauchniy jurnal «Islom ziyosi». – 6s.
9. Mirqosimova, M. U. (2019). THE VIEWS OF AHMED YASSAVI ON SPIRITUAL EDUCATION. The Light of Islam, 2019(1), 10.
10. Mojginskiy YU.B. Agressiya podrostkov-emotsionalniy i krizisniy mexanizm. – SPb.:Piter, 1999
11. Nishonova Z.T, Askarova N.A, Rasulova F.F.Diagnostika i psixokorreksiya detey s agressivnim povedeniem. Tashkent. 2011.
12. Parens G. Agressiya nashix detey. – M.: 1997.
13. Rasulova F.F. Detskaya agressiya. Diagnostika i psixokorreksiya. Tashkent. 2018.
14. Rasulova F.F. The Way of Scince. –International scientific journal. -№ 7 (29), 2016, ex-85
15. Rasulova, Z. A. (2017). Novыy metodologicheskiy podxod v izuchenii semeyno-brachnix otnosheniy. Istoriya rossiyskoy psixologii v litsax: Daydjest-ISSN 2415-7953 (RINS), (6), 295-298.
16. Rasulova, F. F. (2016). CHARACTERISTICS OF PRINCIPAL WAYS AND METODS OF CORRECTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR AMONG TEENAGERS. Theoretical & Applied Science, (9), 173-176.
17. Semenyuk L.M. Psixologicheskie osobennosti agressivnogo povedeniya podrostkov i usloviya ego korreksii. Moskva.: – Voronej, 1996.
18. Smirnova T. P. Psixologicheskaya korreksiya agressivnogo povedeniya detey. Seriya «Psixologicheskiy praktikum». — Rostov n/D: «Feniks», 2004
19. Umarov B.M. Sotsialno-psixologicheskie prichini prestupnosti nesovershennoletnix v Uzbekistane. Nauchniy jurnal “Federatsiya”. Rossiya.-2008 g
20. Ergashev, P. S. (2019). Obraz jizni i chuvstvo simmetrii: ob odnoy osobennosti psixicheskogo razvitiya detey sredneaziatskix sigan-lyuli. Kulturno-istoricheskaya psixologiya, 15(2), 65-71.
21. Ergashev, P. S. (2017). CHuvstvo simmetrii kak znakoviy element psixologicheskogo portreta literaturnix geroev russkix klassikov. Prepodavatel XXI vek, (1-2).