

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9 г. Нижнеудинск»**

**Рассмотрено**  
на педагогическом совете  
Протокол № 3 от  
«25» октября 2021 г.

**Утверждено**  
Приказом директора № 115  
от «25» октября 2021 г.

**Рабочая программа  
«Профилактика и коррекция  
агрессивного поведения в  
образовательной среде»<sup>1</sup>**

**Составители:**  
Заместитель директора  
Черных Елена Викторовна  
Педагог-психолог  
Кузьмина Татьяна Николаевна

Срок реализации программы: 2021-2022 гг.  
Участники программы: программа рассчитана  
на обучающихся 1-11 классов, родителей и педагогов

---

<sup>1</sup> Осуществляется в рамках реализации федеральной пилотной площадки  
ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии  
образования»

## Содержание

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Введение
2. Нормативно-правовые документы
3. Содержание программы

### II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1. Структура программы/ этапы реализации
2. Дорожная карта/ годовое планирование реализации программы
  - Инструменты комплексной профилактики агрессивного поведения: специфические мишени воздействия
  - Инструменты комплексной профилактики агрессивного поведения: универсальные мишени воздействия

### III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Современное общество в жизни сталкивается с серьёзными трудностями и внутренними конфликтами, приводящие к многообразию форм аморальных поступков, преступности и других видов отклоняющегося поведения. Все это особенно сильно влияет на подрастающее поколение, имеющие еще неустойчивую психику.

Подростки забывают о нравственности, этике и моральных ценностях.

Современные подростки стали более прагматичными, для них резко возросла значимость материальных ценностей, а для различных категорий трудных подростков – неуспевающих, с аддитивным поведением – характерно отсутствие жизненных целей. Известно, что ценности подросткового социума могут быть негативными и выражаться в отрицании социально одобряемых взрослыми норм, в том числе в сфере здоровья. В этой связи, очевидно, что для нормальной социализации и формирования здорового образа жизни у подростков должны быть сформированы такие идеалы, ценности и жизненные цели, которые способствовали бы позитивному развитию личности. Также естественно, что в переходном возрасте, когда происходит изменение во внешности подростков, практически их всех волнуют проблемы привлекательности и соответствии моде в одежде, значимых факторов во внешности.

Множество подростков не всегда могут адаптироваться к социальным требованиям, не могут раскрыть себя в той или иной сфере и начинают искать себе проблемы, которые в первую очередь ведут к низкой самооценке.

Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с агрессивным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.). Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым поведение. Дети черпают знания о моделях поведения из трех источников. Первый - это семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать ее закрепление. Во - вторых, агрессии они обучаются при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения ("я самый сильный - и мне все можно"), во время игр. И в третьих, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. В настоящее время практически не вызывает сомнений тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей. Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодёжная преступность, особенно преступность подростков.

В быту термин "агрессия" имеет широкое распространение для обозначения насильственных захватнических действий. Агрессия и агрессоры всегда оцениваются резко отрицательно, как выражение наличия

культы грубой силы. В основном же под агрессией понимается вредоносное поведение. В понятии "агрессия" объединяются различные по форме и результатам акты поведения – от злых шуток, сплетен, враждебных фантазий, до бандитизма и убийств. В подростковой жизни нередко встречаются формы насильственного поведения, определяемого в терминах "задиристость", "драчливость", "озлобленность", "жестокость". К агрессивности близко подходит состояние враждебности. Враждебность – более узкое по направленности состояние, всегда имеющее определённый объект. Часто враждебность и агрессивность сочетаются, но нередко люди могут находиться во враждебных отношениях, однако никакой агрессивности не проявляют. Бывает и агрессивность без враждебности, когда обижают людей, к которым никаких враждебных чувств не питают.

#### **Формы проявления агрессивных действий:**

**Физическая** – нанесение телесных повреждений.

**Вербальная** – словесное проявление агрессивности.

**Прямая и косвенная аутоагрессивная** – самообвинение, самоунижение, самоубийство.

**Враждебная** – причинение вреда.

Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодёжная преступность, особенно преступность подростков. Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем.

Понимание особенностей агрессивного поведения детей поможет педагогу и родителям сделать правильный выбор в решении конфликта и применить правильную программу профилактики агрессивного поведения в школе и дома.

**Таким образом,** рост агрессивности, наблюдаемый в последнее десятилетие, требует социально-психологической реализации программы, направленной на профилактику и коррекцию агрессивного поведения школьников. Формирующуюся личность необходимо научить терпимому, благожелательному, гуманному отношению к себе и людям.

В программе использованы психолого-педагогические методы, приемы, техники, классные часы, семинары-практикумы, тренинги, которые помогают снизить общий уровень агрессивности школьников, и учат управлять собой в критических ситуациях.

### **Нормативно-правовые документы**

- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Конституция РФ;
- Закон РФ "Об образовании 273-ФЗ»;
- Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка" от 24.07.1998г. № 124 Ф-З (изменения и дополнения от 20.07.2000г.)
- Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 года № 223-ФЗ (изменения 02.01.2000 г.)
- Закон РФ «Об основах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.01.1999 г. № 120-ФЗ.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2012 г.)
- Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению учащихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования;
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003г., г. Москва)
- Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015г. №ВК – 268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи).

## Основные понятия

*Агрессивность* - готовность к агрессивному поведению (состояние непосредственно перед или во время агрессивного действия). Большинство исследований сводятся к тому, что каждой личности присуща определенная степень агрессивности в связи с тем, что агрессивность – неотъемлемая характеристика активности и адаптации человека, которая способствует выживанию.

*Агрессивные действия* - ситуативная реакция агрессивности. Средство достижения целей, способ психической разрядки, переключение деятельности, форма самореализации и самоутверждения.

*Агрессивное поведение* - в ситуациях повторяемых агрессивных действий говорят об агрессивном поведении или агрессии.

*Агрессия* - поведение или действие, которое противоречит нормам и правилам в обществе, направленное на нанесение психологического или физического вреда, может носить оборонительный характер, может быть формой реакции на психологический или физический дискомфорт (стрессы, тревог, собственного статуса за счет самоутверждения).

*Аутоагрессия* - агрессия, направленная на самого себя. Проявляется через суицидальные попытки и самоповреждение.

*Буллинг* - физическое и (или) психологическое насилие (сознательно планируемое и продолжительное по времени), которое требует вмешательство третьих лиц (руководители организации, педагогов, др. работников, обучающихся, родителей, а иногда и представителей правоохранительных органов). Буллинг не происходит между двумя учениками с одинаковыми физическими возможностями в игровой или дружественной формах. Жертва буллинга преследуется с целью вызвать страх, деморализовать, подчинить, унижить. Б. является групповым процессом, затрагивает не только обидчика и пострадавшего, но также свидетелей насилия, группу (класс), где это происходит. Б. никогда не прекращается сам по себе - всегда требуется защита и помощь пострадавшему, инициатору (обидчику) и свидетелям.

*Вербальная агрессия* - нецензурная брань, повышение тона голоса, бурное проявление негативных эмоций, принуждение, негативное оценивание, оскорбления, угрозы.

*Кибербуллинг* - разновидность буллинга с использованием современных гаджетов, компьютеров, интернета, сайтов, блогов, социальных сетей и др. для распространения сплетен о человеке, конфиденциальной информации, порочащей и оскорбляющей личность через сообщения, письма, комментарии. К. может происходить через размещение в открытом доступе личной информации, фото и (или) видео, чтобы причинить вред, смутить. К. отличается от других видов насилия тем, что позволяет сохранять анонимность, избегать ответственности от своих деяний.

*Контроль (самоконтроль)* - эмоциональный контроль и самоконтроль поведения. Самоконтроль выражается в контроле собственных действий и воздействий. Ситуационное изменение собственного поведения выражается в

том, что человек может менять свое поведение здесь и сейчас, но это касается только определенной (конкретной) ситуации. Самоконтроль поведения - человек меняет поведение в целом, принципиально, изменение надолго и касается большого числа значимых ситуаций. Контроль эмоциональный - контроль, касающийся собственных состояний и эмоций. Самоконтроль - одна из характеристик свободы и ответственности личности. Нет личности там, где нет самоконтроля, нет свободы, нет ответственности.

*Профилактика ксенофобии в образовательной среде* – особый вид социально-педагогической деятельности, направленной на предупреждение, снижение негативных проявлений по отношению к представителям иной культуры и развитие межкультурных коммуникаций субъектов воспитания на основе сотрудничества и взаимопонимания.

## **Содержание программы**

### **Актуальность программы**

Современный ребёнок живёт в мире, сложном по своему содержанию. Это связано, во-первых, с темпом и ритмом технико-технологических преобразований, предъявляющих к растущим людям новые требования. Во-вторых, с насыщенным характером информации, которая создаёт массу "шумов", глубинно воздействующих на ребёнка, у которого ещё не выработана чёткая жизненная позиция. В-третьих, с экологическими и экономическими кризисами, поразившими наше общество, что вызывает у детей чувство безнадежности и раздражения. При этом у школьников развивается чувство протеста, часто неосознанного, и вместе с тем растёт их индивидуализация, которая при потере обще-социальной заинтересованности ведёт к эгоизму. Дети больше других страдают от нестабильности социальной, экономической и моральной обстановки в стране. Далеко не все дети могут контролировать свои поступки. Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У ребенка формируются внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такой ребенок считает агрессивное поведение приемлемым, он не имеет в своем поведенческом «арсенале» другого, положительного опыта. Так как дети не знают, как справиться с негативными эмоциями, возникающими у них в сложных ситуациях, поэтому важно научить ребёнка работать над собой, управлять и владеть своими отрицательными эмоциями. Для этого необходимо выяснить механизмы возникновения и принципы функционирования агрессии и разработать методы профилактики и коррекции агрессивного, асоциального поведения. Эти задачи мы и решаем в настоящей программе.

### **Новизна программы**

Данная программа является комплексной и предполагает сопровождение всех участников образовательного процесса. Программа даёт возможность своевременной корректировки выявленных психологических проблем учащихся, и оптимизации педагогической поддержки по предотвращению агрессивного поведения.

В программе содержатся мероприятия, направленные на профилактику и коррекцию школьников склонных к агрессивному поведению, а также мероприятия по психолого-педагогическому просвещению классных руководителей, учителей-предметников, родителей, способствующие поддержке учащимся и их семьям, находящимся в кризисных ситуациях.

#### **А также в программе:**

- Обоснована множественность причин проявления агрессивности у учащихся.



- Рассмотрены и проанализированы наиболее часто встречающиеся в настоящее время формы проявления агрессивности в поведении учащихся.
- Обоснована необходимость использования значимой для учащихся деятельности, с целью повышения эффективности диагностики, коррекции, профилактики агрессивности.

**Цель: комплексная профилактика агрессивного поведения в образовательной среде**

**Задачи:**

1. Развить у школьников навыки самоконтроля, эффективного межличностного взаимодействия.
2. Научить конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.
3. Закрепить положительные модели поведения.
4. Совершенствовать и расширить знания педагогов и родителей по профилактике и коррекции агрессивного поведения детей.

**Разделы программы:**

**Раздел «Ребёнок»** направлен на осуществление профилактики агрессивного поведения среди учащихся и оказание психолого-педагогической помощи учащимся, склонным к агрессивному поведению.

- обучение навыкам контроля и управления собственным гневом и другими отрицательными эмоциями;
- обучение отреагированию (выражению) собственного гнева и всей негативной ситуации в целом приемлемым способом;
- снижение уровня личностной тревожности;
- формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии;
- развитие позитивной самооценки;

**Формы работы:** индивидуальная и групповая.

**Методы работы:** мозговой штурм, мини-лекция, беседа, дискуссия, разминки (подвижные игры), групповые тренинги с элементами арт терапии, кинотерапии.

**Раздел «Родитель»** направлена на расширение знаний родителей о причинах и факторах, способствующих агрессивному поведению школьников.

**Формы:** Групповые и индивидуальные консультации

**Методы:** дискуссия, беседа, лекции

**Раздел «Педагог»** направлена на актуализацию знаний педагогов о формах, причинах агрессивного поведения и методах оказания педагогической помощи учащимся и их семьям, находящимся в кризисной ситуации.

**Формы:** групповая, индивидуальная

**Методы:** мозговой штурм, дискуссии, групповой тренинг.

**Принципы реализации программы:**

**1. Принцип единства диагностики и коррекции** - в начале осуществления коррекционной работы проводится этап комплексного диагностического обследования, на его основании составляется первичное заключение и формулируются цели и задачи коррекционно-развивающей работы. Во время проведения коррекционного мероприятия осуществляется контроль динамики изменений личности, поведения, деятельности, динамики эмоциональных состояний клиента, его чувств и переживаний в процессе коррекционной работы.

**2. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей подростка** – согласует требования соответствия хода психологического и личностного развития подростка нормативному развитию, с одной стороны, и признание уникальности и неповторимости конкретного пути личности – с другой стороны. Учет индивидуальных психологических особенностей личности позволяет наметить в пределах возрастной нормы, программу оптимизации развития для каждого конкретного подростка.

**3. Принцип системности развития психологической деятельности.** Учет в коррекционной работе профилактических и развивающих задач.

**4. Деятельностный принцип коррекции** - создание условия для ориентировки в трудных, конфликтных ситуациях, организация необходимых основ для позитивных сдвигов в развитии личности. Формирование обобщенных способов ориентировки студентов в различных сферах предметной деятельности, межличностных взаимодействий.

**5. Принцип комплексности методов психологического воздействия** - необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии.

**6. Принцип опоры на положительное в человеке, на сильные стороны его личности.** Этот принцип является важным, так как, опираясь на положительные качества, усиливая и развивая их, компенсируя с их помощью отрицательные черты, педагог-психолог воздействует на подростка и таким образом происходит процесс положительного формирования личности.

**Ожидаемый результат:** обеспечение комплексной профилактики агрессивного поведения в образовательной организации.

**Для школьников:** расширение знаний, снижение уровня агрессивного поведения, углубление осознанности и важности реализации коммуникативной сферы, освоение навыков адекватного ролевого поведения через повышение самооценки.

**Для родителей:** расширение теоретических и практических знаний по профилактике агрессивного поведения детей.

**Для педагогов** полученный багаж знаний поможет актуализировать теоретические знания по этой теме, и получить практические навыки по использованию приёмов коррекции агрессивного поведения, формированию навыков работы с агрессивными детьми.

Деятельность педагогов и родителей по изменению агрессивного поведения детей и подростков станет комплексной, последовательной, посильной и постепенно усложняющейся, это позволит снизить имеющийся у детей уровень агрессии.

**Взаимодействие ребёнка с взрослым человеком**, готовым понять и принять его, даёт агрессивному ребёнку бесценный опыт (возможно, первый в его жизни), что взрослые бывают разные, а мир не только плох, что может положительно сказаться на базовом доверии ребёнка к людям и миру в целом.

**Целевая аудитория:** дети и подростки от 7 до 17 лет, родители, педагоги. Количество вовлечённых в реализацию программы: **1490 человек (724 обучающихся из них 30 человек «группа риска», 41 педагог, 725 родители, законные представители).**

#### **Формы работы:**

- семинары, семинары-практикумы
- консультации
- ролевые игры
- тренинги
- двигательные разминки, упражнения - энергизаторы, активаторы
- релаксация, концентрация
- игратерапия, кинотерапия

#### **Методы работы:**

- **Теоретические:** аналитический обзор научно-методической, психолого-педагогической и специальной литературы по проблеме исследования; анализ и синтез психолого-педагогической, методологической, методической литературы по данной теме; изучение нормативных, инструктивно-методических документов, классификация, сравнение, обобщение.

- **Экспериментальные:** констатирующий, формулирующий, контрольный этапы психолого-педагогического эксперимента.

- **Эмпирические:** анализ продуктов деятельности, социологические опросы, анкетирование, изучение и обобщение опыта, полученного в ходе реализации проекта, метод самооценки и экспертных оценок, социально-психологическое тестирование.

- **Методы математической статистики**

- Беседа, дискуссия, поощрение, метод положительного личного приёма, проектирование, анкетирование, рефлексия

#### **Сроки и этапы реализации программы:**

Продолжительность программы 17 месяцев.

**1 этап подготовительный** (с октября 2021 г. по январь 2022 г.)

**2 этап основной** (с февраля 2022 г. по сентябрь 2022 г.)

**3 этап обобщающий** (с октября 2022 г. по декабрь 2022 г.)

## **Структура программы/ этапы реализации:**

### **1. Первый этап**

#### **Подготовительный/ диагностический**

- Провести диагностику готовности педагогического коллектива к работе в рамках профилактической программы «Профилактика и коррекция агрессивного поведения в образовательной среде».
- Создать рабочую группу по реализации программы «Профилактика и коррекция агрессивного поведения в образовательной среде».
- Провести опрос среди обучающихся:
  - 4 класса (от 30 человек и более)
  - 6 классы (от 30 человек и более)
  - 8 классы (от 30 человек и более)
  - 10 классы (от 30 человек и более)
  - родителей (от 30 человек и более)
  - педагогов (от 30 человек и более)
- Выработать единую нормативную базу для программы «Профилактика и коррекция агрессивного поведения в образовательной среде».
- Определение «Группы риска» по данной проблеме.
- Изучение нормативных, инструктивно-методических документов, методической литературы.
- Проведение совещания о готовности педагогического коллектива работать по программе «Профилактика и коррекция агрессивного поведения в образовательной среде».

### **2. Второй этап**

#### **Коррекционно-развивающий**

##### **Коррекционно-развивающие занятия:**

- тренинги
- развивающие игры
- коррекционно-развивающие игры
- индивидуальные беседы

##### **Просветительские мероприятия:**

- лектории для родителей
- методические совещания для педагогов
- вебинары для педагогов и родителей
- круглые столы для педагогов
- классные часы для обучающихся
- тематические беседы с представителями КДН, полиции

**Индивидуальное консультирование:** проводят педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель, администрация школы.

- детей «группы риска»

- родителей, законных представителей
- педагогов при необходимости
- плановые консультации обучающихся 1-4 классов, 5-9 классов, 10-11 классов

### **3. Третий этап**

**Работа с обучающимися и их родителями (законными представителями), внешними организациями.**

#### **1. Урочная деятельность:**

- **Общеобразовательные предметы**
- **Курсы по выбору:**

**7 класс** «Хочу быть грамотным», «Семья и семейные ценности», «Математика вокруг нас», «История в лицах».

**8 класс** «Избранные вопросы математики», «Основы проектирования».

**9 класс** «Пишем сочинение и изложение: подготовка к ГИА», «ОГЭ без проблем», «География в мире профессий», «Решение сложных задач по информатике», «Трудные задачи по обществознанию», «Путь к себе».

**10 класс** «Финансовая грамотность», «Русское православие: орфография и пунктуация», «Виды сочинений по литературе», «Алгебра + рациональные и иррациональные алгебраические задачи», «Теория государства и права», «Трудные задания по истории: подготовка к ЕГЭ», «Трудные задания по обществознанию: подготовка к ЕГЭ», «Подготовка к ЕГЭ по физике», «Гражданское население в противодействии распространению идеологии терроризма», «Как стать успешным».

**11 класс** «Виды сочинений по литературе», «Русское православие: орфография и пунктуация», «Подготовка к ЕГЭ по математике», «Трудные задания по обществознанию: подготовка к ЕГЭ», «Подготовка к ЕГЭ по физике», «Как стать успешным».

#### **2. Внеурочная деятельность:**

- **Спортивно-оздоровительное направление:**

**1- 4 классы:** кружки «Путешествие по тропе здоровья», «Корректирующая гимнастика».

**5 – 9 классы:** секция «Спортивные игры», кружок «Пионербол».

**10-11 классы:** секция «Спортивные игры».

- **Духовно-нравственное направление:**

**1- 4 классы:** кружок «Этика: азбука добра».

**5–9 классы:** кружки «По следам прошлого», «Основы духовно-нравственной культуры народов России», «Журналистика для начинающих».

**10-11 классы:** секция «Юный допризывник», кружок «Нравственные основы семейной жизни», отряд «Юная армия».

- **Общеинтеллектуальное направление:**

**1- 4 классы:** кружки «Занимательная математика», «В мире книг».

**5–9 классы:** кружки «Основы 3D моделирования, 3D печать», «Дизайн жилого помещения», «Я конструирую робота», «Геоинформационные технологии», «Школа географа-следопыта».

- **Социальное направление:**

**1- 4 классы:** кружок «Финансовая грамотность», КТД «300 минут добра», «Ветеран рядом с нами», «Чистый двор».

**5–9 классы:** кружки «Финансовая грамотность», «Юный инспектор дорожного движения», «Юный спасатель», «Все цвета, кроме чёрного». КТД «Неделя добрых дел», «Ветеран рядом с нами», «Чистый двор».

**10-11 классы:** кружки «Школа волонтера», «Профессиональная карьера». КТД «Неделя добрых дел», «Ветеран рядом с нами», «Чистый двор».

- **Общекультурное направление:**

**1- 4 классы:** кружки МКУ ДО «Фантазия и творчество», «Аппликация. Азы мастерства», «Экодизайн», «Мастерская поделок». Кружок «Волшебный крючок».

**5-9 классы:** кружки «Русский детский фольклор», «Мастерица», «Творческая мастерская», «Создаём красоту».

- С целью проведения профилактической работы и формирования устойчивого нравственно-психологического неприятия к злоупотреблению психоактивных веществ, а также формирования у подростков навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью в школе действует **наркопост**.

- **Дополнительное образование**

- кружок «Активисты школьного музея».
- младшая вокальная группа «Марыся»
- средняя вокальная группа «Радуга»
- старший хор «Гармония»

### **3.Сотрудничество школы и родителей/ работа с родителями:**

- Родительский лекторий:

«Особенности переходного возраста. Профилактика нервных срывов, утомляемости, курения и других вредных привычек».

«Профилактика детского травматизма, правила безопасного поведения в школе и дома».

«Ответственность перед законом: что необходимо знать детям и родителям».

«Об особенностях экзаменационной компании»

«Организация свободного времени подростка»

«Обязанности родителей по воспитанию, обучению, содержанию несовершеннолетних детей»

«Безопасное лето»

- Индивидуальные беседы родителей с классным руководителем, социальным педагогом, педагогом-психологом, администрацией школы

- Посещение семей классным руководителем, социальным

педагогом.

- Консультации с педагогом-психологом.
- Рейды: «Неблагополучная семья», «Подросток».
- Дни открытых дверей для родителей.
- Консультации родителям по интересующим их вопросам «Спрашивали-отвечаем».
- Общешкольные родительские собрания:  
«Основные направления работы школы в новом учебном году»  
«Подведение итогов 2021-2022 учебного года. Подготовка к ГИА, ОГЭ, ЕГЭ»  
«Безопасное лето – 2022»

#### **4.Сетевые сообщества/ сотрудничество с внешними организациями, специалистами:**

- Вся профилактическая деятельность по предупреждению правонарушений и преступлений осуществляется во взаимодействии с органами и структурами системы профилактики: КДН, ОДН МВД, МУЗ ЦРБ, управлением министерства социального развития, опеки и попечительства.
- Для проведения общешкольных и классных мероприятий взаимодействуем с музыкальной школой г. Нижнеудинска, Городским домом культуры, Домом детского творчества, ККЗ «Саяны».
- Организованы посещения городского музея и библиотеки.
- Приглашаем на школьные мероприятия местных журналистов из ТВ 12 (телевидение), газеты «Тракт», «Время местное».



**Дорожная карта/ годовое планирование  
реализации программы  
по профилактике агрессивного поведения в образовательной среде**

**Инструменты комплексной профилактики агрессивного поведения:  
Специфические мишени воздействия**

*Проблематика.*

**1. Вербальная агрессия**

*Мишени воздействия (специфические):*

Индивидуальные психологические консультации,  
развитие навыков самоконтроля

Наименование мероприятия	На кого направлено	Сроки проведения	Ответственные
1. Методика исследования агрессивности личности. (А. Басс, А. Дарки) <b>Приложение № 1</b>	26 чел. 5А,6В,А, 7А,Б,В, 8В,В, 9В	Ноябрь, декабрь 2021 г.	педагог-психолог
2. Тест «Умеете ли вы слушать» или «Оценка самоконтроля в общении» М. Снайдера». <b>Приложение № 5</b>	26 чел. 5А,6В,А, 7А,Б,В, 8В,В, 9В	Апрель 2022 г.	классный руководитель, педагог-психолог
3. Индивидуальные консультации, направленные на обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций	Родители, Педагоги	В течение года	педагог-психолог

*Проблематика.*

**2. Физическая агрессия**

*Мишени воздействия (специфические):*

- развитие навыков самоконтроля
- развитие навыков конструктивного взаимодействия/коммуникативных навыков
- развитие толерантности к различиям
- обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций
- развитие позитивного самоотношения учащихся.

Наименование мероприятия	На кого направлено	Сроки проведения	Ответственные
Коррекционно-развивающие занятия. <b>Приложение № 6</b>	«Группа риска» 26 чел. 5А, 6А, В, 7А, Б, В, 8В, В, 9В	С <b>января 2022</b> г. по <b>ноябрь 2022</b> год	педагог-психолог

Родительский лекторий «Агрессия ребёнка. Причины и профилактика». <b>Приложение № 11, 13</b>	родители	Февраль 2022 г	Классные руководители, педагог-психолог. Директор.
--	----------	----------------	---

*Проблематика.*

### **3. Буллинг**

*Мишени воздействия (специфические):*

- развитие навыков конструктивного взаимодействия/коммуникативных навыков;
- обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развитие терпимости/толерантности к различиям; развитие эмпатии;
- формирование установок на осознанное, рациональное и безопасное использование компьютеров, гаджетов и интернета.

Наименование мероприятия	На кого направлено	Сроки проведения	Ответственные
Видеозанятие по профилактике буллинга в школе.	«Группы риска» 26 чел. 5А, 6В, А, 7А, Б, В, 8В, В, 9В	Декабрь 2021 г.	классный руководитель, педагог-психолог
Анкета «Критерии агрессивного поведения» <b>Приложение № 4</b>	Родители, педагоги	Январь 2022 г.	классный руководитель, педагог-психолог

*Проблематика.*

### **4. Правонарушения**

*Мишени воздействия (специфические):*

- правовое просвещение
- развитие навыков самоконтроля
- развитие навыков критического мышления
- воспитание ответственного и безопасного поведения
- развитие представления школьников о таких нравственных категориях, как достоинство и честь

Наименование мероприятия	На кого направлено	Сроки проведения	Ответственные
1. «Определение склонности к отклоняющему поведению» <b>Приложение № 2</b>	«Группы риска» 26 чел. 5А, 6А, В 7А, Б, В, 8В, В, 9В	Февраль 2022 г.	Педагог-психолог

1. Индивидуальные практические рекомендации родителям, как правильно вести себя с детьми, проявляющими агрессию.	родители	В течение года (по необходимости)	Педагог-психолог Классный руководитель, Директор
Рейды: «Неблагополучная семья», «Подросток».	На семью, «группа риска»	В течение года (по необходимости)	Классный руководитель, социальный педагог

*Проблематика.*

**5. Употребление алкоголя, табака, ПАВ**

*Мишени воздействия (специфические):*

- воспитание культуры здорового образа жизни
- просвещение об опасности зависимостей от алкоголя, табака и ПАВ
- развитие навыков самоконтроля
- обучение продуктивным способам выхода из конфликтных ситуаций/совладания со стрессом
- обучение приемлемым способам выражения негативных эмоций;
- просвещение о здоровом образе жизни, встречи, беседы с людьми, практикующими ЗОЖ

Наименование мероприятия	На кого направлено	Сроки проведения	Ответственные
Комплексная профилактическая программа «Твоя жизнь в твоих руках!» Тренинг.	«Группы риска» 26 чел. 5А,6А,В, 7А,Б,В, 8В,В, 9В	Январь-февраль 2022 г.	Педагог-психолог
Лекторий «Особенности переходного возраста. Профилактика нервных срывов, утомляемости, курения и других вредных привычек».	родители	Ноябрь 2021 г.	Зам. Директора по ВР, социальный педагог, медицинский работник.
Индивидуальные консультации, направленные на коррекцию конфликтных ситуаций	педагоги	В течение года при необходимости	Педагог-психолог

## Инструменты комплексной профилактики агрессивного поведения: Универсальные мишени воздействия

### Проблематика.

#### 1. Вербальная агрессия

#### 2. Физическая агрессия

#### 3. Буллинг

#### Мишени воздействия (универсальные):

- развитие навыков самоконтроля;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия / коммуникативных навыков;
- обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- обучение навыкам совладания со стрессом/ снятия напряжения;
- обучение приемлемым способам выражения негативных эмоций;
- воспитание в детско-взрослой общности на основе сотрудничества и взаимопонимания
- развитие социальных навыков: оказывать помощь и поддержку, вести диалог, взаимодействовать в группе;
- развитие способности к конструктивному взаимодействию с представителями иных национальных культур и нейтрализация рисков проявления ксенофобии
- установление норм и правил бесконфликтного взаимодействия в общих школьных чатах
- развитие у школьников мотивации конструктивного самовыражения;
- развитие позитивного самоотношения учащихся.

Наименование мероприятия	На кого направлено	Сроки проведения	Ответственные
1. Классный час «Дружный класс» <b>Приложение № 7</b>	3- 11 класс	Февраль 2022 г	Классный руководитель
2.Классный час «Конструктивное разрешение конфликтов» <b>Приложение № 8</b>	5-11 класс	Сентябрь 2022 г.	Классный руководитель
3. Консультации родителям по интересующим их вопросам «Спрашивали - отвечаем».	Родители	В течение года	Классный руководитель
4. Анкета «Признаки агрессивности» (входная, контрольная) <b>Приложение № 3</b>	Родители, Педагоги	Ноябрь 2021 г.	классный руководитель, педагог-психолог
5. Семинар-практикум «Профилактика детской агрессивности» <b>Приложение № 10, 12, 13</b>	педагоги	Декабрь 2021 г.	педагог-психолог, социальный педагог

### Проблематика.

#### 4. Правонарушения

#### Мишени воздействия (универсальные):

- правовое просвещение
- развитие навыков самоконтроля
- развитие навыков критического мышления
- воспитание ответственного и безопасного поведения

- развитие представления школьников о таких нравственных категориях, как достоинство и честь

Наименование мероприятия	На кого направлено	Сроки проведения	Ответственные
Классный час «Кодекс правил для ученика»	1-11 класс	В течение учебного года	Классный руководитель
Внеурочные занятия по программе «Все цвета, кроме чёрного».	5 – 9 класс	В течение учебного года	Педагог-психолог
Лекторий «Ответственность перед законом: что необходимо знать детям и родителям». (с приглашением работников ОВД по Н-Удинскому району)	Родители, представители родительского комитета от каждого класса с 1-11 кл.	апрель 2022 г.	Педагог-психолог Классный руководитель, Директор
Семинар «Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков» <b>Приложение № 9</b>	педагоги	Апрель 2022 г.	Заместитель директора

*Проблематика.*

### **5. Употребление алкоголя, табака, ПАВ**

*Мишени воздействия (специфические):*

- воспитание культуры здорового образа жизни
- просвещение об опасности зависимостей от алкоголя, табака и ПАВ
- развитие навыков самоконтроля
- обучение продуктивным способам выхода из конфликтных ситуаций/совладания со стрессом
- обучение приемлемым способам выражения негативных эмоций;
- просвещение о здоровом образе жизни, встречи, беседы с людьми, практикующими ЗОЖ

Наименование мероприятия	На кого направлено	Сроки проведения	Ответственные
1. В рамках «Наркопоста» организована выставка плакатов «Мы за здоровый образ жизни».	Учащиеся с 1-11 класс	Январь-февраль 2022 г.	Классный руководитель, учитель физкультуры.
2. Участие в городских соревнованиях «Лыжня России-22»			
1. Лекторий «Особенности переходного возраста. Профилактика нервных срывов, утомляемости, курения и других вредных привычек».	родители	Ноябрь 2021 г.	Зам. Директора по ВР, социальный педагог, медицинский работник.

2.Дни открытых дверей для родителей.			
Совещание «Формирование мотивации к здоровому образу жизни»	педагоги	Ноябрь 2022 г.	Зам. Директора, медицинский работник

## Список литературы

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков / В.А. Аверин Учебное пособие. – 2-е изд.перераб. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А. 2013. – 379с.
2. Бандура А. Подростковая агрессия // – М.: ИНФРА-М. 2009. — 312с
3. Беличева С.А. Основы превентивной психологии / С.А. Беличева. – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России» 2014. – 199 с.
4. Долгова В. И., Капитанец Е. Г. Психолого – педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. - Челябинск: АТОСКО, 2010. – 110 с
5. Долгова В.И., Р.Д. Дорофеева, В.Л. Юлдашев, Р.М. Масагутов, Э.З. Кадырова. Наркотики, агрессия и преступность. Профилактика противоправного поведения подростков. – Уфа: изд-во «Здравоохранение Башкортостана», 2005. – 108 с.
6. Долгова В. И., Долгов П. Т., Латюшин Я. В. Волонтеру-консультанту антинаркотических программ: монография. – Челябинск: ГОУ ВПО «ЧГПУ»; М.: МГОУ, 2005. – 308 с.
7. Захаров А.И. Психологические особенности восприятия детьми роли родителей / А.И. Захаров // Вопросы психологии. – 2012. – №1. – С. 59-98.
8. Долгова В.И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков: научно-методические рекомендации - Челябинск: АТОКСО, 2010 – 112с
9. Еникеев М.И. Общая и социальная психология / М.И. Еникеев. – М.: Изд-во гр. НОРМА-ИНФРА–М 2010. – 378с.
10. Захаров Л.И. Психотерапия невротиков у детей и подростков / Л.И. Захаров. – СПб.: Питер 2012. – 239 с.
11. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская. – М.: Академия 2004. –288 с.
12. Захаров А.И. Психологические особенности восприятия детьми роли родителей / А.И. Захаров // Вопросы психологии. – 2012. – №1. – С. 59-98.
13. Заика Е.В. Психологическая характеристика личности подростков с отклоняющимся поведением / Е.В. Заика Н.П. Крейдун А.С. Янчина // Вопросы психологии. – 2010. – №4. – С. 83-91.
14. Кулагина И. Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология // – М.: Сфера 2013. — 463 с.
15. Коклюхин В.В. Отклоняющееся поведение. Поиск моделей. Актуальные проблемы борьбы с антиобщественным поведением / В.В. Коклюхин. – М.: ИНФРА-М 2012. – 250с.
16. Личко А.Е. Психопатия и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – М.: ООО Апрель ПРЕСС ЗАО изд-во ЭКСМО-Пресс 2009. - 416 с.
17. Можгинский Ю.Б. Агрессия подростков / Ю.Б. Можгинский. – СПб.: Издательство «Лань» 2009. – 328с.
18. Паренс Г. Агрессия наших детей / Г. Паренс. – М.: ИНФРА-М 2012. – 344с.
19. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан // Психологический журнал. – 2011. – №5. – С. 3-18.
20. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М. Семенюк. – М.: ИНФРА-М 2011. – 245с.
21. Фурманов И.А. Детская агрессивность / И.А. Фурманов. – Мн.: Пресс 2011. – 274с.

Тест № 1

**Инструкция.** Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»).

Опросник

№	Утверждение	Ответы	
		да	нет
1	Во время спора я часто повышаю голос.		
2	Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.		
3	Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.		
4	Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.		
5	Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.		
6	Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.		
7	Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.		
8	Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.		
9	Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.		
10	В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.		
11	Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.		
12	Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.		
13	У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.		
14	В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.		
15	Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.		
16	Когда я сердит, то обычно мрачнею.		
17	В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.		
18	Раньше у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.		
19	Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.		
20	Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.		
21	Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.		
22	Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.		
23	Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.		
24	Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.		
25	Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.		
26	Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.		
27	В детстве я избегал драться.		



28	Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.		
29	Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.		
30	Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.		
31	Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.		
32	Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.		
33	Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.		
34	Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.		
35	Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.		
36	Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.		
37	Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.		
38	Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.		
39	Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.		
40	Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.		

## Приложение 2.

### Тест № 2

**Инструкция.** Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам.

- Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку.

- Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет».

- Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

### Опросник

№	Утверждение	Ответы	
		да	нет
1	Я не люблю яркую одежду.		
2	Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.		
3	Бывает, что я иногда ссорюсь с родителями.		
4	Иногда я сильно нервничаю, что просто не могу усидеть на месте.		
5	Иногда бывает, что немного хвастаюсь.		
6	Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.		
7	Я всегда говорю только правду.		
8	Даже если я злюсь, я стараюсь не ругаться.		
9	Если бы меня обидели, то я обязательно должен отомстить.		
10	Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.		
11	Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.		
12	Я иногда не слушаюсь родителей.		
13	Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.		
14	Иногда мне так хочется сделать себе больно.		
15	Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица «Семь раз отмерь, один раз отрежь».		

16	Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие, токсические вещества.		
17	Правы люди, которые считают, что «Если нельзя, но очень хочется, то можно».		
18	Я не люблю спорить.		
19	Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.		
20	Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.		
21	Иногда я скучаю на уроках.		
22	Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.		
23	Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.		
24	Я часто огорчаюсь из-за мелочей.		
25	Чтобы получить удовольствие, я нарушаю правила.		
26	Меня раздражает, когда девушки курят.		
27	Бывало, что я пробовал спиртные напитки.		
28	Я пробовал курить.		
29	Мне нравится, когда другие меня боятся.		
30	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.		
31	Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.		
32	Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.		
33	Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.		
34	Иногда я бываю таким злым, что хватаю какую-нибудь вещь и ломаю её.		
35	Мне понравилось бы прыгать с парашютом.		
36	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.		
37	Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.		
38	Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.		
39	Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.		
40	Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.		
41	Я бы сделал что-нибудь плохое, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.		
42	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.		
43	Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.		
44	Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.		
45	Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.		
46	Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.		

### Тест № 1

#### Ключ для обработки теста

Суммируются баллы по каждому типу агрессии. Каждое утверждение в соответствии с ключом - 1 балл.

Тип агрессии	номер утверждения	
	Да	Нет
<b>ВА</b>	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
<b>ФА</b>	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
<b>ПА</b>	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
<b>ЭА</b>	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23

СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31
----	--------------------------	----

Результаты подсчетов заносятся в сводную таблицу по каждому классу.

### Сводная таблица результатов

класс	№ учащегося п/п	Тип агрессии				
		ВА	ФА	ПА	ЭА	СА
5	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	...					

класс	№ учащегося п/п	Тип агрессии				
		ВА	ФА	ПА	ЭА	СА
6	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	...					

### Тест № 2

#### Ключ для обработки теста

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается суммарный балл и заносится в сводную таблицу.

**Примечание.** Некоторые пункты входят одновременно в несколько шкал опросника.

№	Наименование шкалы	Ключ
1	Шкала установки на социально-желательные ответы	2 (нет), 3 (нет), 5 (нет), 7 (да), 11 (нет), 12 (нет), 21 (нет), 40 (нет)
2	Шкала склонности к преодолению норм и правил	1 (нет), 6 (да), 17 (да), 25 (да), 26 (нет), 38 (да), 39 (нет), 41 (да)
3	Шкала склонности к аддиктивному поведению	16 (да), 17 (да), 20 (да), 25 (да), 27 (да), 8 (да), 30 (да), 36 (да), 41 (да), 44 (нет)
4	Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	14 (да), 23 (да), 31 (да), 35 (да), 41 (да), 42 (да), 45 (да), 46 (да)
5	Шкала склонности к агрессии и насилию	8 (нет), 9 (да), 13 (да), 18 (нет), 19 (да), 22 (да), 23 (да), 29 (да), 33 (да), 34 (да), 37 (нет), 43 (да)
6	Шкала волевого контроля эмоциональных реакций	4 (да), 10 (да), 15 (нет), 24 (да), 32 (да), 33 (да), 43 (да)
7	Шкала склонности к делинквентному поведению	17 (да), 22 (да), 26 (нет), 27 (да), 28 (да), 30 (да), 36 (да), 39 (нет), 41 (да), 43 (да)

### Сводная таблица результатов

Класс	№ п/п учащегося	Шкала	Шкала	Шкала	Шкала	Шкала	Шкала	Шкала
		установки на социально-желательные ответы	склонности к преодолению норм и правил	склонности к аддиктивному поведению	склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	склонности к агрессии и насилию	волевого контроля эмоциональных реакций	склонности к делинквентному поведению
5	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	...							

Класс	№ п/п учащегося	Шкала	Шкала	Шкала	Шкала	Шкала	Шкала	Шкала
		установки на социально-желательные ответы	склонности к преодолению норм и правил	склонности к аддиктивному поведению	склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	склонности к агрессии и насилию	волевого контроля эмоциональных реакций	склонности к делинквентному поведению
6	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	...							

### Приложение 3

#### Анкета «Признаки агрессивности» (выявление агрессивности в ребенке)

Поставьте любой знак в графе «часто» или «редко» напротив каждого высказывания.

Подросток	Часто
1. Спорит, ругается со взрослыми	
2. Теряет контроль над собой	
3. Винит других в своих ошибках.	
4. Завистлив, мстителен.	
5. Сердится и отказывается что-либо сделать	
6. Специально раздражает людей.	
7. Отказывается подчиняться правилам.	
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные	

действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.	
---	--

Сосчитайте количество ответов « *Часто* ». Если **4** из **8** высказываний часто проявляются у ребенка в течение не менее 6 месяцев, то можно предположить, что ребенок является агрессивным.

#### Приложение 4

##### Анкета Критерии агрессивного ребенка.

1. Временам кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может, промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинят себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желаниенайти виновных.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждениеоценивается в 1 балл.

Критерии оценки.

Высокая агрессивность - 15-20 баллов.

Средняя агрессивность - 7-14 баллов.

Низкая агрессивность - 1-6 баллов.

#### Приложение 5.

## Тест на оценку самоконтроля в общении (М. Снайдер)

Тест разработан американским психологом М. Снайдером. Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них Вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву "В", если неверным или преимущественно неверным - букву "Н".

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: "Я такой, какой я есть в данный момент". Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое "Я", мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

### Подсчет результатов

По одному баллу начисляется за ответ "Н" на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ "В" на все остальные. Подсчитывайте сумму баллов. Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0-3 балла - у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас "неудобным" в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов - у Вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов - у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

## Приложение 6

### "Коррекция агрессивного поведения подростков"

Вводное

## **Занятие 1 «Агрессивность - что это?»**

### **Цель:**

- 1) Формирование у детей знаний об эмоциональном мире человека и способа управления им.
- 2) Раскрыть сущность понятий «Агрессия», «Агрессивность»
- 3) Показать, каким эмоциональным состояниям они соответствуют;
- 4) Учить дифференцировать эмоциональный мир человека по мимике, жестам, тембру голоса.

### **1. Упражнение «Мое имя»**

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На тренинге нам представится возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему при рождении, кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, некоторым, нравится, чтобы их называли сокращенно, например Макс, Ден. Есть люди, которые любят себя называть, исходя из своих увлечений, интересов.

У вас есть 30 секунд, чтобы придумать себе игровое имя, написать его на бэйдже и представить себя группе. Все остальные члены нашей группы в течение всего тренинга будут обращаться к вам только так.

### **Принятие правил**

Прежде чем мы начнем наше общение, нам необходимо принять общие правила работы в группе.

### **Базовые правила групповой работы:**

- конфиденциальность (все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно становиться достоянием третьих лиц).
- принцип добровольного участия в группе (члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях).
- доброжелательная, открытая атмосфера (недопустимы агрессивные действия и высказывания по отношению друг к другу)

### **Ход занятия:**

#### **Приветствие :**

*Упражнение «Комплимент»*

#### **Основная часть:**

*Вводная беседа:* объявление темы занятия, постановка целей;

*Прослушивание аудиозаписей с фрагментами ситуаций, показывающих агрессивное поведение людей.*

*Дискуссия:*

#### **Вопросы к детям:**

- Как вы думаете, какие чувства испытывают участники разговора?

Кто в разговоре ведет себя неправильно? В чем это проявляется?

Как можно назвать такого человека?

Что вы чувствовали, пока прослушивали запись?

В ходе совместного обсуждения ситуаций, подвести детей к обсуждению понятий «Агрессивность», «Агрессия».

**Агрессия** - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому существу, не желающему подобного обращения.

**Агрессивность** - это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

В жизни каждого человека бывают случаи, когда в него вселяются «драконы»: гнев, обида, агрессивность, зависть. Эти чувства набрасываются на нас и держат в цепких

лапах. Человек становится злым, сердитым, недовольным. Он даже может причинять неприятности и боль другим.

#### **Вопросы к детям:**

- А вы можете припомнить какой-нибудь случай, когда вы сталкивались с агрессивностью другого человека?
- Как он выглядит? (лицо, голос, поза)
- Как вы думаете, приятно общаться с таким человеком?

г) *Практическая часть: составление коллажа*

Мы с вами сегодня выяснили, что представляет собой агрессивный человек и что такое агрессия вообще. А сейчас я предлагаю вам составить коллаж на темы «Агрессия», «Агрессивность». Работа в группах. Перед вами ватман, картинки из журналов, комиксов, фломастеры, клей. Используя эти предметы, попробуйте изобразить агрессивность так, как вы ее себе представляете.

#### **Обсуждение коллажа**

- Как вы думаете, удалось ли вам изобразить агрессию и агрессивность?
- Какой группе наиболее точно удалось это сделать?

д) *Тренинг эмоций*

Детям предлагается показать:

- шаловливого мышонка;
- разгневанного мышонка;
- веселого мышонка;
- агрессивного мышонка.

Вопросы:

- какое задание было легче выполнить, какое сложнее, почему?
- Каким лучше быть?

е) *Итог занятия:*

- что нового узнали на занятии?
- Что конкретно для себя ты почерпнул из всего сказанного и услышанного?
- Что понравилось на занятии, что нет?

ж) *Релаксация:* прослушивание спокойной музыки.

## **Занятие 2. Понятие личности. Кто Я? Кто Ты? Понятие границ личности.**

### **Развитие личности.**

Цель: сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении. Выработать установку на ценность каждой отдельной личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

Разминка: Обмен чувствами

10 определений «Кто Я?», обсуждение.

**Мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность».** Осознание себя как ценной личности

**Упражнение «Я никогда не...»** участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...» (Например – «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение верно. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности и пальцы надо загибать по честному. Нужно оговорить, что не считаются вещи, связанные с



половыми различиями. Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т. е. Это может благотворно влиять на самооценку человека.

**Игра в границы «Скажи стоп»** Участники по очереди подходят друг к другу. Можно разными способами. Тот к кому подходят должен сказать «стоп», когда на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

Проблема перехода границ, чувства, которые возникают когда переходят границы. Внимательное отношение к границам, ощущение своих физических границ, осознание эмоций возникающих при нарушении границ

**Упражнение «Обозначь ситуацию»** Участникам предлагаются ситуации. Необходимо определить, о чем в этой ситуации идет речь: о чувствах, мыслях или поведении.

Предлагаемый набор ситуаций

1. Ты ищешь новый способ решения задачи по математике.
  2. Тыходишь к холодильнику и достаешь банку с компотом.
  3. Ты краснеешь от смущения.
  4. Ты мечтаешь о летних каникулах.
  5. Ты ешь мороженое.
  6. Ты предвкушаешь завтрашний день рождения.
  7. Ты радуешься неожиданной посылке.
  8. Ты быстро мчишься вниз с горы на велосипеде.
  9. Ты огорчаешься оттого, что отец пообещал, но забыл взять тебя в гости.
  10. Ты приходишь в ярость оттого, что вместо ожидаемой четверки, получил двойку.
  11. Ты аккуратно развешиваешь одежду в шкафу.
  12. Ты огорчаешься, от известия, что лучший друг переезжает в другой город.
  13. Ты пытаешься решить пойти в кино или поиграть с друзьями.
  14. Ты злишься оттого, что в школе хулиган отобрал твой новый калькулятор.
  15. Ты размышляешь над тем, продолжить ли учебу в школе или пойти в училище.
  16. Ты плачешь оттого. Что друг (подруга) поссорился с тобой
  17. Ты выполняешь домашнее задание.
- Ты сердисься из-за того, что сестра включила радио очень громко
18. Ты выбираешь себе книгу в библиотеке

### **Анкета «Откровенно говоря...»**

Дата занятия.....

Мое тренинговое имя.....

1. Во время занятия я понял, что.....
2. Самым полезным для меня было.....
3. Я был бы более откровенным, если.....
4. Своими основными ошибками на занятии считаю.....
5. Мне не понравилось.....
6. Больше всего мне понравилось, как работал.....
7. На следующем занятии я хотел бы.....
8. На месте ведущего я.....

### **Релаксация**

#### **Занятие 3. «Прогноз погоды»**

**Цель:** научить ребенка приемлемым способом сообщить о своем плохом настроении, уважать состояние души другого человека.

**Материалы:** Бумага и восковые мелки.

**Инструкция:** Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать ребятам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на стол, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюду.

Поощрение использования "прогнозов погоды" детьми поможет создать более гармоничную атмосферу в группе, научит считаться с настроением друг друга. Если взрослый будет время от времени представлять детям свой личный "прогноз погоды", это позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

#### Упражнение «Камушек в ботинке»

**Цель:** научить детей с помощью метафоры сообщать о своих трудностях.

**Инструкция:** Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сигнала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

#### Упражнение «Спустить пар»

**Цель:** работа с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и воспитателями.

**Инструкция:** Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спуска пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

## **Релаксация**

### **Занятие №4. «Распознаем эмоции»**

**Цель:** расширение способов взаимопонимания, развитие умений распознавать эмоции.

**Задачи:**

1. Развивать умения понимать эмоции.
2. Сформировать значимость понимания эмоций других людей.

#### **Упражнение № 1. «Здравствуй, мне очень нравится...»**

Участники вправе сами закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким.

**Упражнение № 2.** Опрос «Почему важно понимать чувства и эмоции других людей?»

#### **Упражнение № 3. Упражнение «Передача чувств по кругу»**

Все члены группы очень плотно друг к другу садятся на стульях в круг. Все закрывают глаза. Задача в том, чтобы передать по кругу какое-нибудь чувство без слов, только используя прикосновения к рядом сидящему члену группы, в соответствии с передаваемым чувством. Тренер назначает того, кто делает это первым. После этого участник может открыть глаза, а член группы, воспринявший переданное чувство, должен передать его следующему члену группы. При этом совсем не обязательно в точности повторять движения предыдущего члена группы, главное — передать то же самое чувство, состояние, при этом можно использовать другие движения, прикосновения.

После того как чувство передано по кругу, оно возвращается тому, кто его отправил. К этому моменту все сидят с открытыми глазами. Каждого, начиная с первого участника, спрашивают, какое чувство получил, какое отправил. В результате находят того или тех людей, из-за которых произошло искажение.

#### **Упражнение № 4. «Атомы и молекулы»**

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

#### **Упражнение № 5. «Поделись со мной»**

**Цель упражнения:** эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств: нежность, умение сочувствовать, умение создавать хорошее настроение, эмоциональность, доброжелательность, интеллект, организаторские способности, твердость характера, решительность, креативность. Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать" Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Рефлексия.

### **Занятие 5 «Я и мои эмоции»**

#### **Задачи:**

Научить выражать свои эмоции приемлемым способом;

Научить находить альтернативные стили поведения в конфликте;

Познакомить с конструктивными способами общения.

#### **Приветствие: Упражнение**

##### **Разминка.**

##### **Упражнение «Имитация движения поезда»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие внимания.

Выполняется, стоя в кругу. Первый участник делает один хлопок, следующий выполняет два притопа ногами, третий – один притоп, четвертый делает два хлопка и т.д. по кругу.

#### **Основное содержание занятия.**

Прежде чем начать наше занятие я хочу вам рассказать оду притчу.

##### **Притча «Безвредная змея»**

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-нибудь. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала, причиняя людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

##### **Вопрос для обсуждения.** В чем мораль этой притчи?

Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро. Другими словами, притча говорит о том, что каждая личность должна обладать определенной нормой агрессивности. В этом случае агрессивность выполняет защитную функцию. Отсутствие агрессивности (кстати, в переводе с английского *aggression* означает всего лишь «напористость») приводит к пассивности, ведомости, конформности.

##### **Упражнение «Датский бокс»**

**Цель:** показать, что агрессивность может быть конструктивной (способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером).

В древности Данию населяли племена варваров. Мужчины были очень агрессивны и часто устраивали кровавые бои. Однажды мудрец, обеспокоенный тем, что мужское население может истребить друг друга, предложил им бескровный способ разрешения конфликтов. Этот способ получил название «Датский бокс». Все делятся на пары, протягивают руки как для рукопожатия, смыкают пальцы в замок, ладони участники прижимают друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к замку ладоней. Задача: как можно больше раз в течение 2 минут поймать и прижать большой палец противника. Следить за стратегией поведения противника.

#### **Упражнение «Разожми кулак!»**

**Цель:** показать возможные стили поведения в травмирующей ситуации.

Участники группы разбиваются на пары, один сжимает руку в кулак, другой должен его разжать за 1-2 минуты. Затем меняются ролями и ситуация повторяется.

**Вопрос для обсуждения:** кому и как удалось это сделать. Возможны разные варианты – можно силой, можно просьбой, можно легким поглаживанием.

А что может случиться, если агрессия выйдет за пределы допустимой нормы? Сказка «Солнце и ветер». *Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан сильнейшим». И вот ветер стал дуть, очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял плащ.*

**Вопросы для обсуждения:** Кто выиграл в этом споре и почему? Всегда ли можно добиться своего силой? Как еще можно добиться своего?

#### **Упражнение «Волшебный базар»**

**Цель:** проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения, обучение позитивной оценке и принятие собственных негативных качеств.

Ваши классные руководители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но мне кажется, каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? Но как бы там не было, у всех есть такие качества, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас будем играть в игру «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами. Возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите «КУПЛЮ», ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, напишите качества, которые вы хотите приобрести. Приколите этот лист бумаги на грудь. Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре. Итак, мы на «волшебном базаре» Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны. Обязательно торгуйтесь, обменивайтесь двойным или тройным обменом, ищите варианты. Помните правило – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен.

#### **Упражнение «Поймай руку»**

**Цель:** снятие негативного настроения, восстановление телесной и умственной работоспособности, концентрации внимания.

Выберите себе, пожалуйста, партнёра и встаньте друг напротив друга. Тот из вас, кто старше по возрасту, будет «ловцом». Он расставляет руки и держит их на уровне бёдер, на расстоянии около 25 см друг от друга. Кисти его рук образуют открытую ловушку. Задача второго – провести свою левую или правую руку между обеими руками партнёра, не касаясь этой ловушки, т.к. она в любой момент может захлопнуться. Если «ловец» поймает руку партнёра, то они меняются ролями. Рука, до которой дотронется «ловец», считается пойманной.

### **Упражнение «Спектр эмоций»**

**Цель:** осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния.

В жизни ваше Я-эмоциональное меняется в зависимости от оценки вас другими (значимыми). Подумайте, что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова. Выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент времени, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае».

1. «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»
  2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе велели!»
  3. «Может быть, ты мне поможешь?»
  4. «Пошёл прочь, а то ударю!»
  5. «Я не могу заняться с тобой, я занят. Так что проваливай!»
  6. «Какой ты способный!»
  7. «Твоя работа сделана безобразно. Посмотри, до чего ты докатился!»
  8. «Брось эту работу, тебе её всё равно никогда не сделать!»
  9. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»
  10. «Если ещё раз принесёшь двойку — получишь ремня, лентяй!»
- Возможные ответы: печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.

### **Упражнение «Лозунг против агрессивности»**

Каждому участнику предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности, на основе выработанного каждым для себя на предыдущем занятии понимания агрессивности. Процесс рисования длится 7 -10 минут. После этого все рисунки рассматриваются и обсуждаются. Далее участникам предлагается разбиться на группы по признаку сходства рисунков. Важно, чтобы каждый сделал самостоятельный выбор в пользу той или иной группы. Заключительный этап – презентация лозунгов каждой группы.

### **Упражнение «Ванька-встанька»**

**Цель:** снятие напряжения

Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из участников выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные, вытянув руки перед собой, покачивают стоящего в центре из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В кругу может побывать каждый желающий. После проведения упражнения ведущий спрашивает, кому удалось максимально расслабиться и довериться своей группе. Тем, кто побывал в круге необходимо оценить степень своего доверия по 5-ти балльной шкале. Поинтересоваться у участников с низким доверием, почему они не смогли расслабиться и что им мешало полностью довериться группе.

### **Упражнение «Выпустить пар»**

**Цель:** формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчики несерьезны». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «выпустить пар». Если кому-то из вас совершенно не на что будет пожаловаться, то просто скажите: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно выпускать пар». Когда круг «выпускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. Анализ Что говорили? Какие чувства вызвали обращения в ваш адрес? Что удивило? Готовы ли вы изменить в себе то, что мешает другим?

### **Упражнение «Подарок»**

**Цель:** сближение, взаимодействие и взаимоуважение в коррекционной группе.

Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. В этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, предназначенный именно тебе.

Каждый находит в комнате листок (в виде звездочки, цветка и т.д.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание. Примеры пожеланий: 1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным. 2. Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника. 3. В споре умей выслушать собеседника до конца. 4. Уважай чувства других людей. 5. Любую проблему можно решить. 6. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься. 7. Не сердись, улыбнись. 8. Начни свой день с улыбки. 9. Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего. 10. Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь. 11. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия. 12. Всегда внимательно выслушай своего собеседника. После того как все нашли свои «подарки», ребята возвращаются в круг. Предложите всем зачитать то, что написано на их листочке, и подарить эти слова всем присутствующим.

**Заключение.** Общество, больное агрессией и нетерпимостью, заражает и свое молодое поколение. Опасность состоит в том, что эта «болезнь» может стать врожденной и массовой, превратиться из социальной патологии в социальную норму, поэтому необходимо продолжать более детальное и глубокое рассмотрение данной темы, как на уровне психологической и педагогической наук, так и на уровне практической работы с подростками.

## **РЕФЛЕКСИЯ**

С участниками группы проговаривается, что делали, какой опыт приобрели, как этот опыт будет помогать в жизни.

### **Занятие 6. «Способы конструктивного общения»**

Цель: научить подростков конструктивно отстаивать свою точку зрения.

Задачи:

1. Сформировать умение отстаивать свою точку зрения;
2. Расширить способы коммуникации.

#### **Упражнение №1. "Давайте поздороваемся"**

Цель: приветствие и настрой на дальнейшую работу.

Время выполнения: 5 минут.

Вначале упражнения педагог и подростки говорят о разных формах приветствия реально существующих и шуточных. Затем подросткам предлагается поздороваться плечом, рукой, спиной и т.д. и выдумать свои необычные способы приветствия и поздороваться ими. Будет намного лучше, если движения и способы приветствия не будут повторяться.

#### **Упражнение № 2. «Мои цели»**

Цель: поиск способов эффективного достижения целей.

Каждый участник кратко рассказывает о своих важных целях, о том, как он их собирается реализовывать, что для этого уже сделано и делается, отвечая на возможные вопросы группы.

#### **Упражнение № 3. «Кот Леопольд»**

**Цель:** повышение уровня коммуникации, обучение способам убеждения.

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе. Психолог напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безбидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

#### **Упражнение № 4. «Моя критика»**

Цель: расширение способов коммуникации.

Каждый вспоминает ситуацию своей неудачной критики и по очереди разыгрывает ее, пользуясь алгоритмом конструктивной критики и обращаясь к одному из партнеров. Партнер соглашается с критикой, когда будет к этому расположен.

#### **Упражнение № 3. «Катастрофа в пустыне»**

Задачи: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, потренировать способности выделять главное и отсеивать «шелуху», видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги и т.д.

Ведущему следует акцентировать внимание при обсуждении результатов на таких аспектах, как получение обратной связи участниками друг о друге (в силу своей эмоциональной насыщенности игра позволяет хотя бы на какое-то время «отключить» механизм психологической защиты и стать самим собой – именно поэтому она эффективна на первых этапах групповой работы).

Время: не менее полутора часов.

Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Ведущий дает группе следующую инструкцию:

- С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

Охотничий нож.

Карманный фонарь.

Летная карта окрестностей.

Полиэтиленовый плащ.

Магнитный компас.

Переносная газовая плита с баллоном.

Охотничье ружье с боеприпасами.

Парашют красно-белого цвета.

Пачка соли.

Полтора литра воды на каждого.

Определитель съедобных животных и растений.



Солнечные очки на каждого.  
Литр водки на всех.  
Легкое полупальто на каждого.  
Карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, является следующий: «Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему».

Ответы участников с необходимостью сопровождаются рефлексией, цель которой – в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности. Возникшая в результате дискуссия подогревается ведущим, задающим уточняющие вопросы примерно такого типа:

Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)? Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?

Была ли выработана общая стратегия спасения? Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении? Ты не согласен с принятым решением? Почему тебе не удалось отстоять свое мнение?

Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?

Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?

Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?

Какие способы поведения оказались наименее результативными?

Какие только мешали общей работе?

Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

Обсуждение итогов игры должно подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовывать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. Как правило, в процессе обсуждения затрагивается очень широкий спектр проблем: фазы, через которые проходит практически любая дискуссия, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и т.д.

При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы. От ведущего зависит, чтобы эта обратная связь не превратилась в серию взаимных обвинений, а носила бы конструктивный характер и была принята участниками.

Практически всегда возникает вопрос о «правильном» ответе на проблему дискуссии. Такой ответ дается ведущим, но с оговоркой, что это мнение зарубежных экспертов, с которым мы вправе не соглашаться, но вынуждены учесть важность выбора

стратегии спасения для ранжирования предметов: либо двигаться по пустыне к людям, либо ждать помощи от спасателей. Если в группе при обсуждении практически не поднимался вопрос о стратегии, то на этом этапе обнаруживается, что часть участников молчаливо подразумевала первый вариант, в то время как другая часть имела в виду второй. Этим выявляется еще одна причина взаимного непонимания.

Итак, ответы:

Вариант «Ждать спасателей» (кстати, по мнению экспертов, предпочтительный).

Полтора литра воды на каждого. В пустыне необходима для утоления жажды.

Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.

Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.

Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.

Парашют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.

Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.

Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.

Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.

Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.

Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.

Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.

Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.

Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.

Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.

Пачка соли. Значимости практически не имеет.

Вариант «Двигаться к людям». Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид:

Полтора литра воды на каждого.

Пачка соли.

Магнитный компас.

Летная карта окрестностей.

Легкое полупальто на каждого.

Солнечные очки на каждого.

Литр водки на всех.

Карманный фонарь.

Полиэтиленовый плащ.

Охотничий нож.

Охотничье ружье с боеприпасами.

Карманное зеркало.

Определитель съедобных животных и растений.

Парашют красно-белого цвета.

Переносная газовая плита с баллоном.

Иногда прояснение взаимных впечатлений и открытый обмен обратной связью на первых этапах тренинга затруднены, и хотя эта игра остается полезной и эффективной, она не способна полностью снять психологические защиты участников. Для ослабления напряжения на этой стадии используются психо-гимнастические игры с релаксационной направленностью.

Рефлексия.

### **Занятие № 7 «Закрепляем способы конструктивного общения»**

Цель: закрепление способов конструктивного поведения.

Задачи:

1. формирование доброжелательного отношения друг к другу;
2. повторение способов преодоления агрессии;
3. повышение уровня жизненного оптимизма.

#### **Упражнение-разминка №1. «Дракон ловит свой хвост»**

Цель: разминка.

Время выполнения: 5 минут.

Описание упражнения. Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне.

Опрос:

Какие способы борьбы с агрессией вы помните?

Назовите их?

А какие используете?

#### **Упражнение № 2. «Чего я достиг»**

**Цель:** выявить динамику изменения поведения подростков.

Участники рисуют рисунок «Мои достижения», круг «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Участники отвечают на вопрос. Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая своих достоинства, а преувеличивая их (я невероятно умная). Группа поддерживает каждого участника.

Обсуждение:

1. Мои достижения
2. Что мне нравится, что я люблю в самом себе?

#### **Упражнение № 3. «Подарок человечества»**

Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

Время выполнения: 20 минут.

Я подарок человечеству.

Ведущий: «Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища аплодисментами и заявлениями: «Это действительно так!»

Замечания: не останавливайте подростков, даже если для ведущих вам кажется, что их аргументы не убедительны.

#### **Упражнение № 4. «В чем мне повезло в этой жизни»**

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, завершение занятия.

Время выполнения: 5 минут.

Участники сидят в кругу, им необходимо рассказать о том, в чем им повезло в жизни. Упражнение начинается с ведущего. Если участник затрудняется высказаться, остальные участники могут ему помочь в этом.

#### **Упражнение № 5. «Чемодан».**

Один из участников выходит. А остальные начинают в дорогу ему собирать чемодан, в который он набирается то, что, по мнению группы, пригодится ему для общения с людьми. Все пожелания записываются и вручаются на память.

Рефлексия

## Занятие 8 «Я - агрессивный?»

**Цель:** 1) Продолжать знакомство с понятиями «Агрессия», «Агрессивность»;  
2) Закреплять умение определять эмоциональное состояние близких людей;  
3) Учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, вербализировать собственные переживания.

### Ход занятия:

#### Приветствие.

Упражнение «Улыбка».

#### Основная часть:

##### *Вводная беседа:*

На прошлом занятии мы с вами познакомились с понятиями «Агрессия», «Агрессивность».

- Что такое агрессия?
- Что такое агрессивность?
- Вспомните, как выглядит человек, который находится в состоянии гнева, обиды? (мимика, жесты)

*Дискуссия:* А сейчас вспомните случай из своей жизни, когда вы сами находились в состоянии гнева, т. е. испытывали злость, обиду, ненависть (высказывания детей по очереди). (В ходе высказываний задавать наводящие вопросы)

- Вспомни, какие физические ощущения ты испытывал?
- Когда ты был рассержен, что тебе хотелось сделать? (ответы типа ударить, толкнуть, накричать - свидетельствуют об агрессивных тенденциях)
- Долго ли ты успокаивался? Что этому содействовало? (убедили, что не прав, высказал все, что хотел, не обращали внимания и т. д.)
- Что ты чувствовал, когда начал успокаиваться?
- Вспоминая этот случай, что чувствуешь сейчас?
- Хочешь, чтобы это повторилось?

В конце всех высказываний необходимо подвести детей к выводу, что состояние гнева, злости действует отрицательно не только на самого себя, но и на окружающих.

#### Практическая часть:

##### *Рисование*

- Вы мысленно представили себя в состоянии, когда вы обижены, сердиты, озлоблены. Попробуйте изобразить себя на листе бумаги.
- Тебе самому нравится, то, что ты увидел?
- Каким бы хотел видеть себя всегда?

Давайте изобразим это?

##### *Тренинг эмоций:*

Предлагаются фразы типа: «Иди сюда», «Не мешай мне» и т. п. произнести:

- грубо, со злостью, громко;
- вежливо, спокойно.

Вопросы:

Что вы ощущали, когда к вам обращались грубо, вежливо?

- Что вам хотелось сделать, когда к вам обращались грубо, вежливо?
- Были у вас случаи, когда вы разговаривали с кем-нибудь грубо, со злостью. Почему?
- Что вы чувствовали при этом?
- К чему может привести грубость?

*Игра «Гневная гиена»*

Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилеет от голода и жажды и прыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке:

Я - страшная гиена

Я - гневная гиена

От гнева на моих губах

Вскипает пена.

(Выразительные движения, усиленная жестикация).

- Что ты чувствовал, когда был страшной гиеной?
- Что тебе хотелось сделать?

г) *Итог занятия:*

- можете ли вы назвать поступок, который вы описывали вначале занятия, назвать проявлением агрессии?
- Хотели бы вы научиться контролировать свои эмоции?

д) *Рефлексия.*

- Я сегодня узнал...

### **Занятие 9 «Ух, как я зол!» - 1**

**Цель:** 1) Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта;

2) Продолжать учить детей различать эмоции злости, обиды, гнева.

3) Учить различать агрессию по ее формам.

**Ход занятия:**

**1) Приветствие:**

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь! скажите добрые слова друг другу»

**2) Основная часть:**

**1. Вводная беседа:**

Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого нет?

Приведите примеры. Когда люди обижаются друг на друга, за что? (ответы детей).

Попробуйте на несколько секунд превратиться в психоаналитиков и ответить на вопрос:

«Почему мы обижаемся?» «Почему мы испытываем злость, раздражение?» (причины, которые заставляют человека обижаться и злиться, т. е. проявлять агрессию).

*В процессе обсуждения подвести детей к выводу, что иногда проявление агрессивности - это не что иное, как желание привлечь к себе внимание, скрыть свой страх перед чем-то, а чаще всего неумение адекватно реагировать на происходящие вокруг события.*

Вы уже приводили примеры ситуаций, которые выводили вас из себя, злили. А теперь давайте выполним упражнение, которое поможет вам выявить те «раздражители», которые заставляют вас быть такими.

**Практическая часть:**

*Упражнение «Что меня злит»*

В первом столбике таблицы запишите все то, что вызывает в вас раздражение, злит, сердит.

Во второй запишите действия, которые вы предприняли бы в ответ на «раздражитель» (порукаюсь, порву, побую ит. д.)

Анализ заполненных таблиц. В ходе анализа подвести к выводу, что агрессия бывает «вербальная» и «физическая»

*Вербальная (словесная)*- многочисленные отпоры, отрицательные отзывы, критические замечания; выражения отрицательных эмоций: недовольство другими в форме брани, затаенной обиды, ярости, ненависти; высказывания мыслей и желаний агрессивного

содержания («Я больше всего хотел бы убить его»), или в форме проклятия, оскорбления, угрозы, обвинения.

*Физическая* - использование физической силы против другого лица.

*Упражнение «Геометрия обиды»*

Предложить вопросы, типа:

- Если агрессивность одежда, то какая?
- Если посуда, то какая?
- Если знак препинания, то какой?
- а если цветок, то какой?

Заканчивается обсуждение вопросами о цвете агрессии, и ее соотношениями с геометрическими фигурами. Последние вопросы задаются всем без исключения.

На втором этапе нужно изобразить какую-то конкретную обиду, подписав ее и, используя только тот цвет и те геометрические фигуры, которые были названы.

Обсуждение: что приходит в голову при взгляде на мой рисунок, на рисунок товарища.

### **Итог занятия:**

В одной и той же ситуации люди могут испытывать совершенно разные чувства, в зависимости от качеств своего характера.

**Рефлексия:**- на этом занятии я узнал...

### **Занятие 10. «Ух, как я зол!» - 2**

**Цель:** 1) Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств;

2) Учить дифференцировать противоположные эмоциональные состояния: враждебность и дружелюбие;

3) Продолжать учить анализировать свои поступки и поступки других людей.

### **Ход занятия:**

#### **Приветствие:**

*Упражнение «Пожелание»*

Начнем работу с высказывания пожелания друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, также высказывая свое пожелание. Будьте внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

### **Основная часть:**

*Вводная беседа:*

Эмоции - непосредственные реакции на предметы и явления. Мы с вами уже говорили о таких эмоциях, как гнев, злость, обида. А какие эмоции вы еще знаете? Я предлагаю вам выполнить упражнение «Словарь чувств». (На выполнение задания 3 минуты). Далее составляется общий словарь.

### **Практическая часть:**

*Упражнение «Словарь чувств»*

Эмоции: веселье, грусть, радость, удивление, интерес, гнев, страх, презрение, отвращение, стыд, печаль, вина, обида, зависть, скука, любовь, удовольствие, гордость, разочарование, тоска.

Посмотрите еще раз внимательно словарь и скажите, на какие две группы можно разделить эмоции? (Положительные и отрицательные) А бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Есть ли чувства, не приносящие никакого вреда? Чтобы выяснить это, я предлагаю вам выполнить упражнение.

*Упражнение «Полезность и вред эмоций»*

Задание: определить возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред. Например, страх. *Вред* - удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. *Польза* - позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Я предлагаю вам каждому взять по две эмоции, и «разложить по полочкам»

Вывод: каждая эмоция может быть и полезной и вредной для человека.

Чувства и эмоции являются самым быстрым источником информации о том, что происходит вокруг, но в то же время любое чувство может блокировать поступающую из внешнего мира информацию. Так, например, сильная радость от полученного письма иногда не позволит заметить грусть другого, который не получает весточки ни от кого (например, если человек в армии.) А как можно узнать какие эмоции вы испытываете, ведь вы не видите себя со стороны? (ответы детей) Да, как правило, это узнается по собственным ощущениям: «засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «разгорелись уши», «встали дыбом волосы», «участился пульс» и т. д.

### **Упражнение «Реагирование на гнев через движение»**

Попросить детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева. Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях тела они наиболее сильные. Затем попросите их встать (если они сидели), и пусть совершают движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства, которые они испытывают. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

*Обсудите с детьми:* легко ли было выполнять упражнения; в чём они испытывали затруднения; что они чувствовали во время выполнения *упражнений*; *изменилось ли их состояние после выполнения упражнений.*

Так вот я снова предлагаю вспомнить свое состояние, когда вы в гнев. Какие физические ощущения вы испытывали?

А теперь давайте попробуем изобразить эти физические ощущения так, как вы их себе представляете.

### **Рисование.**

Вопросы:

- Вам понравилось то, что вы видите?

-Какие чувства вызывают эти изображения? (неприязнь, отвращение, смех).

На этом мы с вами закончим наше занятие. Я предлагаю в заключение выполнить упражнение.

### **Упражнение «Хрюкните те, кто...»**

Ведущий предлагает «Хрюкните те, кто...». Дети должны издавать смешные звуки: хрюкать, мычать, пищать, рычать и т. д. по команде ведущего.

– любит смотреть телевизор;

- не любит читать;

- получил вчера «2»;

- Хочет постричься;

- любит отдыхать на природе;

- прогулял урок и т. д.

### **Рефлексия:**

-Что нового я узнал?

#### **Занятие 12. «Суд над агрессией»**

**Цель:** 1)Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии;

2)Создание условий для осознания подростками психологической природы агрессивности;

3) Обучение способам разрядки обиды и агрессии.

**Ход занятия:**

**Приветствие:**

*Упражнение «Настрой»*

Цель: 1) Снятие напряжения;

2) Настрой детей на работу.

Дети заходят в комнату и рассаживаются. Закрывают глаза, делают несколько глубоких вдохов и шумных выдохов и представить себя в ситуации, предшествующей началу занятия. Детям предлагается мысленно завершить то, что им кажется недоделанным и постепенно возвратиться в комнату, медленно открывая глаза. После этого осмотреть комнату и установить визуальный контакт друг с другом.

**Упражнение «Объект агрессии».** Цель выполнения задания состоит в освоении социально приемлемого способа разрядки гнева и от реагирования негативных эмоций. Существует несколько вариантов выполнения задания. Мы приведем два из них.

Вариант 1. Сядьте поудобнее. Расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или по ступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него.

Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. Послушайте, что говорит вам этот человек, что вы отвечаете. Прислушайтесь к своим ощущениям. Какие чувства испытываете? А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все не увереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Что вы теперь слышите, чувствуете?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. Глубоко вдохните 3-4 раза и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

*Обычно ребята говорят, что злость ушла, и даже стало жалко человека.*

**Упражнение «Храм тишины»**

Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. На счёт семь закройте глаза.

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, на выражение их лиц, на их фигуры... Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, на его скорость, шум... Гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поздороваетесь с этим человеком? Или пройдете мимо?... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Большая вывеска его гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете



тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь в полной и глубокой тишине...

Когда вы захотите покинуть это здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы теперь себя чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины», чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда!

На счет семь медленно отрываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните.

Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями. Изменилось ли ваше состояние?

#### **Упражнение «Поплавок в океане».**

Если вы почувствуете, что в стрессовой ситуации у вас возникает внутреннее напряжение, если вы опасаетесь потерять контроль над собой, вам поможет это упражнение.

Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. На счёт семь закройте глаза.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, карты, компаса, руля, весел... Вы движетесь туда, куда вас несут ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку воды под собой, поддерживающую вас... Прислушайтесь, какие другие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

На счет семь медленно открываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните. Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями.

#### **Рефлексия**

Встаньте, пожалуйста, в круг. Итак, мы с вами познакомились с понятиями: агрессия и ее видами, агрессивное поведение, акт агрессии и его участники. Научились выполнять психологические упражнения, помогающие снять напряжение, накопившуюся отрицательную энергию. Давайте зачерпнем из этого удивительного, волшебного круга чудесного опыта, который мы получили, то что нам пригодиться в жизни. Пусть этот опыт помогает вам в жизни бережнее относиться к окружающим, быть настоящим хозяином в стране своих чувств, учиться безвредным способам разрядки напряжения, гнева и отрицательной энергии.

## **Приложение 7**

### **Классный час «Дружный класс»**

**Цель:** Формирование у детей навыков дружелюбного общения, терпимости, уважения к людям.

**Форма проведения:** Беседа с элементами тренинга.

**Ход:**

Учащиеся сидят вокруг столов на стульях.

**Учитель:**

- агрессия – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим, а агрессор – это тот, кто осуществляет агрессию; тот, кто ведёт себя как захватчик, первым нападая на окружающих.

- Давайте подумаем, почему люди становятся агрессивными?

### **Ответы детей.**

**Учитель:** Как, по вашему мнению, а в нашем классе есть признаки проявления агрессии по отношению друг к другу?

**Ответы детей.** Ответы допускаются только да или нет (без фамилий, без примеров).

Вниманию учащихся предлагается мультипликационный фильм «Крошка Енот».

### **Учитель:**

- В какой конфликтной ситуации оказался Крошка Енот?
- Как вы думаете, кем он был – агрессором или жертвой? Докажите.
- Какой выход нашел Крошка Енот из этой ситуации? Правильно, воспользуемся примером Крошки Енота. Для того чтобы улучшить отношения в классном коллективе, необходимо правильно построить взаимоотношения между всеми членами коллектива, необходимо научиться уважать себя и других, разрешать конфликтные ситуации. Первым шагом для создания такой благоприятной атмосферы в классе послужит совместное создание и выполнение правил нашего класса. Каждый из вас будет работать над составлением правил. Чтобы вам было легче, я предлагаю начертить вспомогательную таблицу. В первом столбике запишите, что можно делать в нашем классе, а во втором – что категорически запрещено. Дети работают.

– Давайте составим общие правила класса, которые будут называться:

«В нашем классе все против агрессии!».

Правила, учитель записывает на доске.

1. Мы поддерживаем добрые взаимоотношения между собой.
2. Не поддерживаем агрессора, когда говорят: «Давай подразним вместе!» – или: «Давай спрячем вещи!» Каждый из нас отвечает: «Нет!»
3. Не отвечаем агрессией на агрессию, ведь зло порождает новое зло.
4. Каждый ставит себя на место жертвы.
5. Обсуждаем случаи проявления агрессии. Сообщать о случаях агрессивного поведения – не значит ябедничать.
6. Всегда встаем на сторону жертвы. Родители, учителя, одноклассники готовы помочь каждому ученику, когда его обижают.
7. Игра должна быть честной: все соблюдают правила.
8. Мы не исключаем из игры и из общих дел никого, и это здорово!
9. Мы называем друг друга по имени.
10. Мы уважаем друг друга.

**Учитель:** Правила нашего класса мы приняли, а как же сделать так, чтобы каждый из нас их соблюдал?

Учащиеся высказывают свои мнения. Учитель и сами учащиеся строго следят за выполнением данных правил, по мере необходимости вносят поправки и дополняют их. Все случаи проявления агрессивного поведения (ни один не должен быть оставлен без внимания) обсуждаются, конфликты разрешаются, предупреждаются более тяжелые последствия.

## **Приложение 8.**

### **Классный час «Конструктивное разрешение конфликтов»**

#### **Цели:**

- познакомить детей с понятием «конфликт» и «конфликтная ситуация»;
- способствовать формированию позитивного отношения к людям;
- побуждать детей к сотрудничеству и взаимопониманию.

**Форма проведения:** час общения.

**Оформление:** Эпиграф на доске "Те кто, не могут сварить суп, заваривают кашу", таблички с незаконченным предложением: "Причиной конфликта было то, что .....", "Способы предупреждения конфликтов: мягкое противостояние, конструктивное предложение".

### **Ход мероприятия:**

Организационный момент. В начале занятия учитель задает ситуацию-провокацию. К доске выходят 2 учащихся. Им дается игровое задание: быстро и красиво нарисовать здание. Учащиеся начинают рисовать. Учитель останавливает игру и просит начать все сначала, потому что учащиеся допустили ошибку. Так он останавливает игру несколько раз, перебивает учащихся и выдвигает все новые и новые претензии: здание должно быть объемным, а не плоским, крыша – современная и т.д. Затем учитель дает возможность учимся закончить рисунок. После чего он сообщает, что все равно художники неправильно выполнили задание, например, нарисовали жилой дом, а надо было школу. Поэтому победителей в игре нет.

- Вам понравилась такая игра? Учащиеся после выполнения задания расстроены.
- Почему?
- Что произошло в данной ситуации? (конфликт)
- Почему рисунок не получился? (комментарии учащихся: плохо объяснили, не поняли и т.д)
- Что не было сделано до начала работы? (не обговорили правила выполнения рисунка)
- Можно было избежать конфликта? (можно)
- Как?

### **Ответы учащихся.**

**Учитель:** Сегодня я хочу поговорить с вами о причинах конфликтов и путях их решения. Что же означает слово «конфликт»? Какие ассоциации оно у вас вызывает?

**Ответы учащихся.** (Ссора, хлопанье дверью, драка, спор, слезы, крик, неприязнь и т.д.)

**Учитель** – Давайте послушаем, какое определение этого слова дано в словарях русского языка. **Конфликт**- столкновение противоположных сторон, мнений, сил; серьезное разногласие, острый спор. Осложнение в международных отношениях, приводящих иногда к вооруженному столкновению. Столкновение, серьезное разногласие, спор. (Ожегов С.И.)

- Ребята, приходилось ли вам "заваривать кашу"? В чём это заключалось? **Ответы учащихся.** (Примерные: напутал чего-то, перессорился со всеми, попал в трудную ситуацию и т.д.)

**Учитель:** А есть другая поговорка со словом каша: "С тобой каши не сварить". О ком так говорят?

**Ответы учащихся** (примерные: о бестолковых, ленивых, несговорчивых, о таком человеке с которым невозможно договориться).

**Учитель:** Прочитайте эпитафию к классному часу. Как бы вы объяснили его значение?

**Ответы учащихся.** (Тот, кто не способен к общению и пониманию, попадает в запутанные ситуации. Кто не может ладить с людьми, то постоянно создаёт трудности для себя и других. Если в коллективе не могут работать дружно, там любое дело превращается в кашу).

**Учитель:** если коллектив не может работать дружно, в этом коллективе постоянно выясняются отношения, копятся обиды, происходят столкновения. Как их избежать? Как прекратить "расхлёбывать" кашу, которую заварили во время таких столкновений? Об этом мы и будем говорить во время классного часа. А сейчас поднимите руки, кому приходилось когда-либо участвовать в конфликтной ситуации? Давайте вспомним, отчего возникла ваша конфликтная ситуация. Что было причиной конкретного конфликта? Для этого предлагаю вам закончить предложение, записанное на доске: "Причиной конфликта было то, что....."

**Ответы учащихся** (примерные: мы с подругой обе хотели быть лидерами в классе. У нас совершенно разные характеры. Мне не понравилось его поведение. Мы стали болеть за разные футбольные команды.

**Учитель:** как мы видим, конфликты возникают по самым разным поводам, но причины у всех схожие: несовпадение целей, желаний, оценок, неуважение к другим, неумение общаться. Давайте посмотрим, как схематически можно отразить нарастание конфликта (заранее подготовленные таблички с этапами конфликта)

6. РАЗРЫВ.

5. АГРЕССИЯ.

4. УНИЖЕНИЕ.

3. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ.

2. НЕДОВОЛЬСТВО.

1. НЕСОГЛАСИЕ.

-Немного поиграем.

Игра-упражнение «Собери рукопожатие». Участникам предлагается в течение 30 секунд пожать руки как можно большему числу других участников, каждому партнеру руку можно пожимать лишь один раз. Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Цель: Разминка, сплочение группы.

Задание в группах: обсуждение ситуаций.

1) Мама решила проверить школьный дневник дочери. Когда она взяла дневник в руки, из него выпал сложенный в несколько раз листок. Мама развернула листок и увидела, что это записка. За чтением записки ее застала дочь, вернувшаяся от подруги. Девочка вырвала записку из рук матери. Та накричала на дочь. Девочка хлопнула дверью и закрылась в комнате. Ответьте на вопросы: - Кто участвует в конфликте? - Кто виноват в конфликте? - Каковы позиции участников конфликта?

2) Два 7-х класса решили провести между собой встречу по футболу. В назначенное время ребята собрались на школьном стадионе. Не было только вратаря 7 «А» класса. Никто не знал, почему он отсутствует. Его одноклассники попросили не начинать игру и подождать некоторое время. Но футболисты 7 «Б» стали требовать начинать немедленно. Было понятно, что без вратаря команда 7 «А» обязательно проиграет. Завязался спор. Страсти накалялись. Один из ребят нечаянно наступил на ногу капитану команды соперников. Тот не сдержался и, размахнувшись, ударил обидчика по лицу. Удар был таким сильным, что парень упал. На его защиту бросились товарищи. Началась драка. Драку остановил учитель, проходивший мимо. В результате игра так и не состоялась, настроение было испорчено. На следующий день произошел неприятный разговор в кабинете директора. Ответьте на вопросы: - Что такое конфликт? - Почему возник конфликт? - Какими могли быть пути развития данного конфликта и его последствия?

3) Группа подростков собралась послушать музыку. Мнения разделились: одни хотели слушать поп- музыку, а другие были любителями «металла». Завязался спор, который мог перерасти в крупную ссору. Вдруг один из подростков, вспомнив мультфильм про кота Леопольда, громко крикнул: «Ребята, давайте жить дружно!» Всем стало смешно и весело. Быстро договорились слушать любимую музыку поочередно: сначала поп-музыку, затем «металл». Все остались очень довольны. Ответьте на вопрос: Благодаря чему удалось избежать конфликта?

**Учитель:** поговорим о собственном поведении в конфликтной ситуации. Проведем небольшое тестирование. Вам необходимо ответить на несколько вопросов используя следующие условия выставление баллов:

Если подобным образом ведете себя часто – 3 балла

от случая к случаю – 2 балла

редко – 1 бал

Вопрос 1. Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?

1. Угрожаю или дерусь

2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.

3. Ищу компромиссы.

4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.

- 5.Избегаю противника.
- 6.Желаю во, чтобы то ни стало добиться своей цели.
- 7.Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем категорически – нет.
- 8.Иду на компромисс.
- 9.Сдаюсь
- 10.Меняю тему.
- 11.Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
- 12.Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
- 13.Немножко уступлю, и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
- 14.Предлагаю мир.
- 15.Пытаюсь обратить все в шутку.

На доске: 1 6 11 А 2 7 12 Б 3 8 13 В 4 9 14 Г 5 10 15 Д

Подсчитайте количество баллов под номерами...

Узнайте количество баллов по типам.

Определите свой стиль (больше всех баллов по буквам)

А. – это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что-то бы то ни стало, стремитесь выиграть. Это тип человека, я всегда прав.

Б. – это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы всегда стараетесь предложить альтернативу, ищете решение, удовлетворили бы обе стороны.

В. – «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

Г. – «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» своей добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

Д. – «уходящий» стиль. Ваше кредо – «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения. Делаем выводы из тестирования. Получив результаты теста, возможно, кто-то из вас открыл что-то новое в себе. Но не стоит воспринимать это как нечто неизменное. Это повод задуматься и в дальнейшем изменить свою точку зрения, самого себя.

Игра практикум. Существуют разные способы выхода из конфликта. В ходе этой игры мы рассмотрим некоторые из путей выхода из конфликта.

**Учитель.** Разделимся на группы. Раздать задания (выбираются наиболее типичные конфликтные ситуации). Обсудить конфликтную ситуацию, предложить найти выход из этой ситуации.

Ситуация №1

Класс условно разделен на две микрогруппы, в которых и там и там, есть сильные лидеры, активисты, отличники. На протяжении учебного года идет конкуренция между ними за оценки, за учительское уважение, за авторитет перед классом, за первенство. Все это выражается на уроках в колких шутках, в насмешках в адрес друг друга. На переменах – «стычки», ссоры и даже были случаи драк. Эта ситуация напрягает весь класс. Как ребята конструктивно могут разрешить данную ситуацию?

Ситуация №2

В класс пришла новая девочка. Очень симпатичной внешности, хорошо одевается, хорошо учиться, отличается неординарностью и своеобразностью. Девочка сразу же заняла ведущие позиции перед одноклассниками – мальчишками. Естественно девчонкам в классе эта ситуация не нравится. Сначала «новенькая» была предупреждена о том, если она будет так вообразать, то ей в этом классе не учиться. Но ничего не изменилось. Ее встретили на улице, и состоялся предметный разговор. Она же в ответ заявила, что ее не интересует мнение девочек. Как добиться понимания?

Ситуация №3

На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули

пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать? Как не испортить отношения с другом? Как объяснить все родителям? Идет активное обсуждение ситуаций, в ходе которого необходимо найти конструктивный выход.

**Вывод учителя** (заранее подготовлены на доске или ватмане Правила) Существует много способов решить возникшую конфликтную ситуацию, но необходимо знать правила предупреждения конфликтов. Вот эти правила (вывешивается на доску плакат с этими правилами, ребята с ними знакомятся).

- ✓ НЕ ГОВОРИТЕ СРАЗУ СО ВЗВИНЧЕННЫМ, ВОЗБУЖДЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.
- ✓ ПРЕЖДЕ ЧЕМ СКАЗАТЬ О НЕПРЯТНОМ, ПОСТАРАЙТЕСЬ СОЗДАТЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНУЮ АТМОСФЕРУ, ОТМЕТЬТЕ ЗАСЛУГИ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ХОРОШИЕ ДЕЛА.
- ✓ ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОСМОТРЕТЬ НА ПРОБЛЕМУ ГЛАЗАМИ ОППОНЕНТА, ПОСТАРАЙТЕСЬ «ВСТАТЬ НА ЕГО МЕСТО».
- ✓ НЕ СКРЫВАЙТЕ ДОБРОГО ОТНОШЕНИЯ К ЛЮДЯМ, ЧАЩЕ ВЫСКАЗЫВАЙТЕ ОДОБРЕНИЕ СВОИМ ТОВАРИЩАМ, НЕ СКУПИТЕСЬ НА ПОХВАЛУ.
- ✓ УМЕЙТЕ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ МОЛЧАТЬ, КОГДА ВАС ЗАДЕВАЮТ В МЕЛКОЙ ССОРЕ, БУДЬТЕ ВЫШЕ МЕЛОЧНЫХ РАЗБОРОК.

Рефлексия: К.Р. Ребята, сегодня мы с вами поговорили о причинах конфликтов и путях их решения. - Считаете ли вы обсуждение данной темы полезной, и изменит ли оно ваше поведение в конфликтных ситуациях?

## Приложение 9.

Семинар для педагогов

### «Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков»

#### Содержание

1. Актуальность
2. Что такое агрессия
3. Специфика проявления агрессивности детей на разных стадиях возрастного развития
4. Характерологические особенности агрессивных детей и подростков
5. Роль семьи в формировании модели агрессивного поведения детей и подростков
6. Профилактика и коррекция детской агрессии

Заключение

Литература

#### 1. Актуальность проблемы

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов, но и для общества в целом. Актуальность темы несомненна, поскольку число детей с таким поведением с каждым годом все более и более нарастает и проявляется. При этом от него страдает в первую очередь само подрастающее поколение.

Учителя в школе отмечают, что агрессивных детей с каждым годом становится все больше, с ними трудно работать, и, зачастую, учителя просто не знают, как справиться с их поведением. Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих терминах: «грубиян», «нахал», «хулиган»- такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения, причем не только в школе, но и дома.

Агрессивное поведение - явление сложное. Причин обуславливающих его, множество. В обществе бытует мнение, что в первую очередь дети попадают под отрицательное влияние сверстников, но практика доказала, что самое большое влияние оказывают именно взрослые, которые окружают детей. Следовательно, профилактическую работу необходимо начинать с взрослых людей.

Так как в настоящее время педагоги очень часто сталкиваются с агрессией и конфликтными ситуациями в образовательном учреждении, то начинать профилактическую работу в данном направлении, было решено с психолого-педагогической поддержки педагогов и классных руководителей. Для этого был разработан и проведен психолого-педагогический семинар «Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков».

Цель семинара: обобщение психологических знаний природы детской агрессивности и обучение педагогов практическому использованию приемов коррекции агрессивного поведения, формирование навыков работы с агрессивными детьми.

### **Ход семинара.**

Информационный материал для выступления

## **2. Что такое агрессия**

**Агрессия** (лат. *aggressio* - нападение) — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Цель агрессии – причинение вреда окружающим (людям, животным, имуществу).

Необходимо разграничивать понятия «агрессия» и «агрессивность». Агрессия - это поведение (индивидуальное или коллективное), направленное на нанесение физического, либо психологического вреда или ущерба.

Агрессивность - относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное. Существуют различные точки зрения по вопросу природы агрессивности:

- агрессивность – врожденное, инстинктивное свойство человека;
- агрессивность – поведенческая реакция на фрустрацию;
- агрессивность – характеристика поведения, формирующаяся в результате научения.

В силу своей устойчивости и вхождения в структуру личности, агрессивность способна предопределять общую тенденцию поведения.

### **Виды агрессивного поведения**

- физическая агрессия – физические унижения,
- косвенная агрессия (сплетни, топанье ногами, хлопанье дверьми),
- вербальная агрессия (крики, вопли, ссоры, угрозы, проклятья),
- негативизм, обида, подозрительность.

## **3. Специфика проявления агрессивности детей на разных стадиях возрастного развития**

Агрессивность и жестокость как свойства личности формируются преимущественно в детском и подростковом возрасте. Первоначально они возникают как конкретно-ситуативные явления, источником которых являются внешние обстоятельства. Агрессивные действия детей еще не определяются внутренней логикой их характера, а обусловлены сиюминутными побуждениями без учета и понимания их нравственного значения. Однако в результате неоднократного повторения такого поведения при отсутствии должной его оценки и корректирующих воздействий, эти явления постепенно приобретают устойчивый характер, отрываются от ситуации, в которой первоначально возникли, превращаются в черту личности.

Особенно повышенная агрессивность проявляется в начальном звене: в силу возрастных особенностей дети еще не умеют в полной мере контролировать свои эмоциональные проявления, управлять своими поведенческими реакциями и, при этом, характеризуются несформированностью элементарных навыков общения, налаживания коммуникаций. В начальном звене агрессия проявляется как в вербальной, так и в физической форме. Учащиеся 2 – 4, а в отдельных случаях и 5 классов не умеют договариваться в спорных вопросах, уступать другим ребятам в игре, решать возникающие конфликты неагрессивным способом. Школьники данной категории, в основном, общаются посредством грубых слов, выражений и кличек, не используют во взаимодействии с окружающими элементарные вежливые слова, часто прибегают к физическим формам воздействия на обидчика – могут толкнуть, ударить, укусить и т.п.

**Первое место**, с учетом учебной деятельности младшего школьника, занимает отметка. Для детей младшего возраста становится главным. Младшему школьнику трудно увидеть разницу степени подготовки и интерпретации материала собственного и его одноклассников. У ребенка возникает чувство несправедливости учителя по отношению к нему, еще хуже, когда и родители настроены против учащегося. Эмоции захлестывают и ребенок «встает на тропу войны», его поведение меняется в худшую сторону. Он сердится, гневается и, наконец, выплескивает свою агрессию на окружающих, еще хуже, если ребенок все наболевшее носит в себе.

**Вторая**, не менее важная, проблема – критика. Дети младшего школьного возраста очень чувствительны к критике, какой бы безобидной она не казалась.

**Третьей проблемой** - невнимание родителей огорчает детей, затем вызывает чувство вины и страха, которые трансформируются в агрессию.

**Четвертая проблема** – это взаимоотношение учащихся с друзьями или другими одноклассниками.

Существует много причин агрессивного поведения детей младшего школьного возраста, поэтому родителям и учителям следует уделять особое внимание данному возрасту. Ведь те проблемы, которые остались у ребенка с детства переходят в юность, а после и во взрослую жизнь.

**Агрессия в подростковом возрасте (13-16 лет) проявляется, прежде всего в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей.** Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова), в меньшей степени агрессия выражена в отношении к неодушевленным предметам, но всё же, если присмотреться она существует, и самая скрытая форма агрессии – аутоагрессия – это агрессия против себя, самая опасная из подростковых агрессий, именно из-за нее в будущем возникает огромное количество психологических проблем.

#### **4. Характерологические особенности агрессивных детей и подростков**

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 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.

#### **Как развивается агрессия у детей:**

Недовольство – раздражение – злость – гнев – ненависть – ярость.

**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. Гиппенрейтор, 1998). Агрессивное поведение детей - это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимание к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах.

#### **5. Роль семьи в формировании модели агрессивного поведения детей и подростков**

Большое значение в становлении агрессивного поведения ребенка в семье и вне ее, а также характера взаимоотношений с окружающими в зрелые годы 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.

Семьи агрессивных детей имеют свои особенности:

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.
4. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственного поведения часто противоречат друг другу, и к ребенку предъявляются взаимоисключающие требования.
5. Основные воспитательные средства, к которым всегда прибегают родители агрессивных детей, - это физические наказания, угрозы, лишение привилегий и отсутствие поощрений, частые изоляции детей, сознательное лишение любви заботы в случае проступка, причем сами родители не испытывают чувства вины при использовании того или иного метода наказания.
6. Родители агрессивных детей не пытаются разобраться в причинах деструктивного поведения своих детей.

Исследования показывают, что основной причиной проявления агрессии является отсутствие родительской любви и заботы. «Недолюбленным» детям, в семьях которых

царит атмосфера недоверия, насилия и оскорблений, сложнее адаптироваться в учебных заведениях, так как они несут подобную схему общения в общество.

Агрессивное поведение, прежде всего, вызвано недопониманием в семье.

В подростковом возрасте происходит половое созревание и психологическое взросление, желание конфликтовать со всем миром, и особенно – учителями и родителями, ограничивающими жизнь. Этот период наиболее сложный и противоречивый для любого подростка. Психологические особенности агрессивного поведения подростков зависят от их места в обществе, социального уровня.

### **Профилактика и коррекция детской агрессивности**

Столкновение с детской агрессивностью всегда вызывает растерянность у взрослых. Но некоторые проявления жестокости, упрямства и непослушания не всегда свидетельствуют о наличии у ребенка каких-либо психических отклонений, часто он просто не знает, как себя правильно вести, и ему достаточно просто немного помочь, оказать поддержку. Психологи говорят, что с агрессивными или демонстративными детьми работать легче, чем с замкнутыми или заторможенными, так как они быстро дают понять, что с ними происходит.

#### **Рекомендации родителям:**

Для профилактики детской агрессивности очень важно поддерживать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки. Чувство защищенности и уверенность в родительской любви способствуют более успешному развитию ребенка. Чем более уверенным в себе он станет, тем реже будет испытывать гнев, зависть, тем меньше в нем останется эгоизма.

Родителям следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного, подавая детям пример просоциального поведения (заботы о других, помощи, сочувствия и т. д.).

Необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Наибольшую агрессию проявляют те дети, которые никогда не знают, какую реакцию родителей вызовет их поведение на этот раз. Например, за один и тот же поступок ребенок в зависимости от настроения отца мог получить либо подзатыльник, либо поощрение.

Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.

Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей. Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как злость, жестокость и упрямство.

Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими. К тому же у них всегда должна быть возможность обсудить спорные вопросы с родителями и объяснить им причины своих поступков — это способствует развитию чувства ответственности за свое поведение.

Ребенок имеет право выражать свои отрицательные эмоции, но делать это не с помощью визга или тумаков, а словами. Надо сразу дать понять ребенку, что агрессивное поведение никогда не принесет выгоды. Необходимо учить ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся», «я расстроился». Когда взрослый рассержен, важно сдерживать гнев, но высказать свои чувства громко и сердито: «Я поражен и обижен». Ни в коем случае не обзывайте ребенка глупым, тупым и т.д. — он будет так же вести себя с другими детьми.

Чем больше будет агрессии со стороны взрослого, тем больше враждебности зародится в душе ребенка. Не имея возможности ответить своим непосредственным обидчикам — родителям, педагогам ребенок отыграется на кошке или побьет младшего.

Иногда ребенку нужно просто понимание, и одно лишь ласковое слово способно снять его озлобление. В других случаях только принятия и сочувствия ребенку бывает недостаточно.

Очень активным и склонным к агрессии детям следует создать условия, позволяющие им удовлетворить потребность в движении, а также заняться интересующим их делом. Например, можно предложить им занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях или в постановке спектаклей, организовывать для них разные игры, длительные прогулки или походы.

#### **Рекомендации педагогам:**

1. Включить в социально одобряемую деятельность - трудовую, спортивную, художественную, организаторскую и т.д.
2. Привлекать к повседневному постоянному труду по самообслуживанию.
3. Использовать занимательные формы деятельности, «секретную» работу, элементы игры.
4. Использовать поощрения – материальные и моральные – с целью формирования нравственной зрелости и положительного отношения к делу, себе, другим людям. Система жетонного поощрения за строго оговоренное поведение, с правом на привилегии. Наказаниями можно многое разрушить, но ничего не создать, подкрепление изменяет поведение ребёнка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева, умению владеть собой.
6. Использовать метод неприятных последствий (что будет, если ты и дальше будешь так агрессивен).
7. Вместо конкуренции развивать навыки сотрудничества, готовность идти друг другу навстречу, умение просить помощи и помогать другим, быть терпимым к недостаткам других, считаться с интересами других.
8. Обучать сдерживанию агрессии, самоконтролю, снятию мышечного напряжения.
9. Выявлять конфликтогены (слова, поступки, жесты, интонации), которые пробуждают агрессию у ребёнка, тренировать изменения его поведения в трудных ситуациях.
10. Обучать ненасильственному разрешению конфликтов.

## **Приложение 10.**

### **Семинар-практикум для педагогов «Профилактика детской агрессивности»**

**Цель:** повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по вопросам эмоционального развития детей, профилактика агрессивного поведения всех участников образовательного процесса.

#### **Задачи:**

1. ознакомление педагогов с основными аспектами понятий «агрессия» и «агрессивное поведение»;
2. раскрытие и анализ важности от реагирования негативных эмоций, как детьми, так и взрослыми;
3. обучение педагогов практическим приемам и упражнениям выражения гнева социально приемлемыми способами;
4. рекомендации для педагогов по профилактике агрессивного поведения детей;
5. снижение эмоционального напряжения.

1. Приветствие «Волшебники». Я Вам предлагаю съесть волшебную конфету, после этого вы превратитесь в добрых волшебников, и сможете пожелать друг другу то, что пожелаете. (приветствие и пожелания друг другу)
2. Мини-лекция педагога-психолога с использованием презентации.

Понятия «агрессия», «агрессивное поведение».

Проблема агрессивного поведения детей достаточно актуальна в наши дни. Психологи отмечают, что агрессивных детей становится с каждым годом все больше и больше.

Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих терминах: «грубиян», «нахал», «драчун», - такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения, причем не только в ДОУ, но и дома. Агрессивность как энергия необходима для нормального развития ребенка, иначе он не смог бы ни познавать окружающий мир, ни защищаться, ни конкурировать с другими людьми. А вот беспокоиться по поводу эмоционального развития ребенка нужно тогда, когда агрессия становится недостаточно мотивированной или вообще не имеет никаких оснований. Для того чтобы помочь детям с агрессивным поведением самим справиться со вспышками агрессии, необходимо понимать, что же это такое, каковы причины и формы ее проявления.

**Агрессия** - это мотивированное **деструктивное поведение**, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Агрессивность - это свойство личности, выражающееся, по мнению А.А. Реан, в готовности к агрессии. Существует несколько различных подходов в изучении и объяснении феномена агрессивности, также как и классификации видов агрессии.

#### **Выделяют 5 видов агрессии:**

физическая (действия против кого-либо),  
раздражение (вспыльчивость, грубость),  
вербальная (угрозы, крики, ругательства),  
косвенная (сплетни, злобные шутки, топанье, выкрики в толпе),  
негативизм (манера поведения).

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства.

#### **Факторы, влияющие на появление агрессии.**

На становление агрессивного поведения ребенка оказывают влияние множество факторов:

1. Проявлению агрессивных качеств у ребенка могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.
2. Просмотр агрессивных телепередач, компьютерные игры со сценами насилия.
3. Ссоры, конфликты, грубость в семье.
4. Регулярное проявление у родителей одного или нескольких из вышеуказанных видов агрессивного поведения.
5. Неразумные, не соответствующие возрасту требования, ограничения и наказания, накладываемые родителями по отношению к ребенку.
6. Строгое наказание, без проведения разъяснительных бесед, за любое проявление агрессивности у ребенка. В этом случае ребенок учится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любых других ситуациях. Напротив такое поведение родителей возвращает, развивает в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.
7. Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности.
8. Недостаточное время, уделяемое родителями ребенку. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого.
9. Ревность к другим детям.

10. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными.

11. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего. Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.

#### **Агрессивное поведение проявляется как:**

- стремление привлечь внимание окружающих. Например, ребенок не выделяется среди сверстников умением петь или рисовать, но если он разрушит снежную крепость, которую дети строили вместе с воспитателем, его непременно заметят и будут говорить о происшествии весь день. Рецепт здесь только один: действия и слова взрослых должны постоянно убеждать ребенка в том, что его любят не за что-то, а несмотря ни на что;

- удовлетворение потребности в чем-либо (самоутверждение); защита от окружающего мира (лучший способ обороны - это нападение). Такое поведение свойственно детям, чьи родители не имеют четкой стратегии в воспитании и могут по-разному оценивать поступки своего чада в зависимости от настроения, наличия рядом посторонних. Ребенок знает, что от людей можно ожидать всего, что угодно, не доверяет окружающим и поэтому ведет себя агрессивно - на всякий случай;

- разрядка, снятие напряжения, направленные как на других, так и на себя (аутоагрессия). Одна из причин аутоагрессии - строгий запрет на проявление агрессии по отношению к другим людям. Труднее всего ребенку выплеснуть негативные эмоции на сильных и могущественных взрослых, особенно на родителей, любовь которых он боится потерять. В этом случае не стоит ждать, пока ребенок сам успокоится, следует сразу ему помочь.

- Выброс энергии. Часто вспышки агрессивного поведения напрямую спровоцированы установками или запретами взрослых. У детей, особенно у активных, накапливается много энергии. Которая обязательно должна расходоваться. Согласно первому закону физики энергия не исчезает бесследно, а ведь у ребенка ее предостаточно. Если запрещать детям играть, бегать, прыгать и даже шуметь и галдеть, то непременно столкнешься с детской агрессией. Организм ребенка найдет именно такой выход из положения, чтобы не «взорваться» от переизбытка энергии.

#### **Обсуждение «Портрет» агрессивного ребенка.**

«Следует отличать агрессивность от проявления возрастных кризисов. Если отклонения поведения связаны с кризисом - это не расстройство поведения, необходимо пережить это, быть гибкими, перестроить свое отношение к ребенку на более терпимое. В этом нам поможет составление портрета агрессивного ребенка».

### **3. Практическая работа**

**Педагогам предлагается дать характеристику агрессивного ребенка, предложив свои качества и возможные варианты поведения.**

Агрессивный ребенок:

- не понимает чувств и переживаний других людей;
- ощущает себя отверженным;
- часто ругается со взрослыми;
- создает конфликтные ситуации;
- сваливает вину на других;
- часто спорит со взрослыми;
- теряет контроль над собой;
- импульсивен (только в момент агрессии);
- часто дерется;
- не может адекватно оценить свое поведение;

- имеет мускульное напряжение (руки, ладони, скулы);
- часто специально раздражает взрослых;
- толкает, ломает, крушит все кругом;
- завистлив, мстителен;
- раздражителен;
- винит других в своих ошибках;
- стремится разозлить маму, воспитателей;
- думает, что он не хуже других;
- имеет низкий уровень эмпатии;
- часто сердится и отказывается что-либо делать.

#### 4. Игра «Снежки»

**Цель:** практически путем показать зарождение агрессии, сложность восприятия команд в момент агрессии.

**Инструкция:** Участники разбиваются на две группы. Им даются газеты для «создания» снежков, каждый участник «лепит» один снежок. Группы становятся друг напротив друга на расстоянии 5-6 м, их разделяет веревка на полу.

**Задача:** каждая группа по сигналу должна забросить как можно больше снежков соперникам, при этом снежки можно отбивать, чтобы они не упали на свое поле или перебрасывать их на поле соперников. Выигрывает та команда, у кого окажется меньше «снежков» на поле.

**Игра начинается и заканчивается по сигналу (свисток), после финишного сигнала бросать уже нельзя. В голову бросать запрещено.**

**Примечание:** Игра повторяется 3-4 раза: первый раз дать совсем немного времени на игру, не прерывать возникающие эмоциональные высказывания испоры участников.

**Вопросы для обсуждения:**

- Как возникает агрессия, почему это происходит?
- Почему так трудно остановиться?
- Можно ли услышать кого-то в возбужденном эмоциональном состоянии?

**Вывод:**

«Когда мы увлечены игрой, возникает азарт, поэтому сложно остановиться моментально по сигналу, все равно находятся игроки, продолжающие соревнование; более темпераментные и эмоциональные люди быстрее поддаются возбуждению и начинают доказывать свою точку зрения.

Агрессия возникает в ходе определенной ситуации, раздражающей ребенка, или провокации со стороны взрослого; практически никогда ребенок не слышит, к чему его призывают в данный момент; очень сложно остановиться сиюминутно, успокоиться».

#### 5. Обсуждение. Кривая гнева.

**Инструкция.** Участникам круглого стола предлагается рассмотреть кривую гнева (рис.) и обсудить все фазы протекания агрессивной вспышки.

**Комментарии.**

**Первая фаза (А)** - фаза запуска, или внешнего/внутреннего стимула. Этим стимулом, провокатором вспышки гнева может служить все, что угодно; несправедливо сделанное замечание, окрик, внезапная боль и т. п. На этой фазе взрослый не всегда может предугадать, что произойдет дальше; разозлится ребенок или сможет быстро переключиться на что-либо другое. Это та фаза, когда можно предотвратить вспышку гнева, отвлечь ребенка, направить его энергию в нужное русло или, что очень важно, научить его справляться со своим состоянием.

**Вторая фаза (В)** - фаза обострения. Кривая гнева начинает подниматься вверх. Это время, когда тело физиологически начинает готовить себя к предстоящему сражению: повышается уровень адреналина, напрягаются мышцы, учащаются дыхание, пульс. Но все же на этой стадии, особенно на начальном этапе,

еще можно предотвратить предстоящую вспышку. И если взрослый не остановит нарастающий поток гнева у ребенка на этой фазе, придется долго ждать, пока он придет в себя. Чтобы научить его справляться со своим гневом и лучше владеть собой, на стадиях А и В можно давать ему инструкции: «Успокойся», «Сядь в кресло и посиди 5 минут», «Сделай несколько глубоких вдохов». Можно умыть ребенка прохладной водой. Позже он сам будет прибегать к этим замечательным способам управления гневом.

**Третья фаза (С)** - фаза кризиса, пик гнева. Ребенок начинает кричать, топтать ногами, ругаться и т. д. У всех детей это проявляется по-разному. Ребенок уже не слышит взрослого, не понимает просьб, требований. Читать нотации бесполезно. Единственное, что можно сделать - это следить за его безопасностью.

**Четвертая фаза (D)** - фаза плато, или спада гнева. Она протекает у всех детей по-разному. Одним присущи отдельные дополнительные вспышки, у других гнев идет на спад.

**Пятая, последняя, фаза (E)** - фаза депрессии, которая может наступить после кризиса. Теперь снова можно разговаривать с ребенком, и только на этой фазе он услышит, что ему говорят.

**Уточнение:** данная кривая характерна не только для детей, но и для взрослых, поэтому очень важно контролировать собственные негативные выплески в момент общения с ребенком.

**Вопрос:** Что нужно сделать для профилактики агрессивного поведения? Какие советы вы можете дать родителям? (практическая работа раздать листы)

#### **Подведение итога:**

Что нужно делать для профилактики агрессивного поведения детей

1. Первым делом нащупать все болевые точки в семье.
2. Нормализовать семейные отношения.
3. Ликвидировать все агрессивные формы поведения близких, помнить, что ребенок видя все, подражает.
4. Принимать его таким, какой он есть, и любить с о всеми недостатками.
5. Что-то требуется от ребенка, учитывать его возможности, а не то, как вам хотелось бы это видеть.
6. Попытаться погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
7. Дать ему понять, что он любим, даже если и семье появился новорожденный.
8. Научить его общению со сверстниками.
9. При драчливости ребенка главное - не разъяснить, а предотвратить удар.
10. Помнить, что и слово может ранить ребенка.
11. Понимать ребенка

#### **Как перевести агрессию в позитив?**

Существует несколько этапов снижения агрессивности ребенка и стабилизации его эмоционального состояния. Необходимо научить ребенка выражать свой гнев в социально-приемлемой форме и открыто. Какие способы вы знаете? ответы

**Способы выражения (выплескивания) гнева (проигрывается с педагогами):**

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. «Бои» мечами.
4. Попрыгать на скакалке.
5. Используя «стаканчик (мешочек) для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
6. Пускать мыльные пузыри
7. Налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
8. Устроить «бой» с боксерской грушей.

9. Пробежать по площадке детского сада или стадиону.
10. Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей).
11. «Попинать (поколотить)» подушку.
12. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
13. Скомкать несколько листов бумаги, выплеснув всю свою злость, а затем их выбросить (кидать друг в друга, кидать в корзину).
14. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его.
15. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.
16. Использовать физические силовые упражнения.
17. Сильно потопать ногами.
18. Лопать воздушные шары ногами.
19. Колотить молотком по пластилину, по жестяным банкам.
20. Написать все обидные слова.
21. Нарисовать портрет (без лица). Бить в него мячами.
22. Бить яйца.
23. Бить посуду.

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому будут полезны любые релаксационные упражнения.

**(картотека игр предлагается)**

**Упражнение «Гора с плеч»**

**Инструкция** «Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось "гору с плеч". Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе станет легче».

**Упражнение «Солнечный зайчик»**

**Инструкция.** «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он по бежал по лицу, нежно погладь его ладонями: сначала лобик, носик, ротик, щечки, погладь голову, шею, животик, ручки, ножки, он забрался за шиворот погладь и там. Он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

**Упражнение «Врасти в землю»**

**Инструкция** «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко стисни зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны».

**Упражнение «Возьми себя в руки»**

**Инструкция** «Как только ты почувствуешь, что хочется кого-то стукнуть, что-то крикнуть, обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – эта поза выдержанного человека. Ты - хозяин своих эмоций».

**Упражнение «Ты – лев»**

**Инструкция** «Закрой глаза. Представь льва, царя зверей - сильного, могу чего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!»

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают, как вести себя в конфликтных ситуациях. На этом этапе очень важны сюжетно ролевые игры, показывающие взаимодействие между людьми в различных ситуациях. И конечно, сами взрослые должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей. Кроме того, формирование таких позитивных качеств личности, как эмпатия, доверие к людям, доброта, происходит во время позитивного общения с ребенком, за совместным обсуждением книг, просмотром фильмов и передач и прочее. Если мы будем помнить, что за любыми вспышками ярости или гнева у детей скрывается боль, обида или разочарование, то нам



будет легче справиться со своей агрессивностью, удержать свои негативные эмоции для того, чтобы понять своего ребенка и помочь ему.

## Приложение 11.

### Родительский лекторий «Агрессия ребёнка. Причины и профилактика».

#### **Цель:**

Познакомить родителей с понятием «агрессия», особенностями поведения агрессивных детей.

Предложить практические советы по работе с агрессивными детьми.

#### **Задачи:**

Знакомство родителей с признаками проявления агрессивного поведения.

Знакомство родителей с приемами работы с агрессивными детьми.

#### **Ход:**

Уважаемые родители! Тема нашей сегодняшней встречи серьёзна и трудна. Это тема проявления нашими детьми жестокости и агрессии к друг другу. Давайте же попробуем разобраться в причинах агрессивности и рассмотрим пути коррекции поведения наших детей.

Рождаясь, ребенок имеет лишь два способ реагирования - это удовольствие и неудовольствие.

Когда ребенок сыт, у него ничего не болит, пелёнки сухие - тогда он испытывает положительные эмоции.

Если же ребёнок испытывает по какой - либо причине дискомфорт, то он своё недовольство проявляет криком, плачем.

С возрастом ребёнок начинает проявлять свои протестные реакции в виде действий направленных на других людей.

#### **Что же такое агрессия?**

Агрессия в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, основной целью которой является самозащита и выживание в мире.

Агрессия может проявляться:

**физически** (ударил)

**вербально** (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).

**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.

Как проявляется агрессивное поведение у детей?

Агрессивное поведение детей выражается всегда по-разному. И это поведение можно разделить на несколько видов:

1. **Внешняя агрессия** – она направлена на окружающих людей, животных. Ребенок может кричать, обзывать, угрожать, дразнить окружающих. Так же он может свою агрессию выражать жестами – пригрозить кулаком или пальцем, кривляться, передразнивать. Помимо устной и жестовой агрессии, ребенок может перейти и к физической, т. е. он может подрасться, толкнуть.

2. **Внутренняя агрессия** – эта агрессия направлена на самого ребенка. Он может себе кусать ногти, биться головой об стену, кусать свои губы, выдергивать ресницы или брови.

И к первому и ко второму виду агрессии нужно отнестись серьезно. Постараться понять, почему она появилась, и потом провести коррекцию агрессивного поведения у детей.

## **Что означает такое поведение ребёнка и откуда оно берётся?**

Как научить своего ребенка безопасно для себя и других проявлять недовольство и гнев?

### **Причины агрессивного поведения:**

- ✓ Заболевание центральной нервной системы
- ✓ Чувства страха, недоверия к окружающему миру, угрожающие безопасности ребенка;
- ✓ Столкновение ребенка с невыполнением его желаний, запретами на удовлетворение определенных потребностей;
- ✓ Отстаивание своей личности, территории, обретение независимости и самостоятельности.

Агрессивное поведение ребёнка может быть вызвано различными причинами, но все они схожи в том, что у ребенка они вызывают чувство гнева или дискомфорта. Справиться с ними ему совсем не просто.

### **Рекомендации по эффективному взаимодействию с детьми с агрессивным поведением:**

- Упорядочить систему требований, следите за своими поступками, показывая личный (*положительный*) пример.
- Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
- Дайте понять ребёнку, что вы его любите таким, какой он есть.
- Собственным примером приучайте ребёнка к самоконтролю.
- Направьте его энергию в положительное русло: в спорт, где ребёнок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением
- Предъявляя ребёнку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
- Игнорируйте лёгкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- Включайте ребёнка в совместную деятельность, подчёркивайте его значимость в выполняемом деле.
- На проявление агрессии устанавливайте жёсткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».
- Научите ребёнка жалеть окружающих. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдания близким людям.
- Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый (скажите ему: «*Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!*»).
- Если у ребёнка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему можно предложить, громко спеть любимую песню, пробежать несколько кругов возле дома или вокруг сада, покидать мяч об стену, порвать бумагу.
- Если профилактика агрессивного поведения детей будет проводиться постоянно, то агрессия ребёнка может и не коснуться.
- Нужно следить за содержанием фильмов и мультфильмов, которые просматривает ваш ребёнок.
- Следить за друзьями ребёнка, их поведением. А так же ознакомиться с играми, в которые играют дети.
- И главное любить и понимать своего ребенка.

*Уважаемые родители, предлагаю вашему вниманию игры, которые помогут вам снять напряжение у вашего ребёнка. (проиграть с родителями)*

### **Игры для снижения агрессивности ребенка.**

#### **«Игрушка в кулаке».**

(Игра способствует снятию напряжения и переключает на положительные эмоции).

Попросите ребёнка закрыть глаза. Дайте ребёнку в руку какую-нибудь красивую игрушку, конфетку. Теперь попросите его сильно-сильно сжать кулак и подержать так какое-то время. После этого пусть ребёнок раскроет ручку и увидит красивую игрушку.

### **«Мешочек гнева»**

(«Мешочек гнева» нужно использовать каждый раз, когда ребёнок на кого-то злится) Заведите дома «мешочек гнева», чтобы ребёнок мог воспользоваться им для выражения своих агрессивных эмоций. Для этого возьмите обыкновенный мешочек, насыпьте туда муку, песок либо какую-то мелкую крупу (*примерно полстакана*). После чего хорошенько завяжите шарик. Теперь познакомьте ребенка с новой игрушкой. Его можно кидать, бить им о стену или об стол.

Для борьбы с агрессией нужны:

- Терпение. Это самая большая добродетель, какая только может быть.
- Объяснение. Подскажите ребенку, чем интересным он может заняться.
- Поощрение. Если вы похвалите своего ребенка за хорошее поведение, то это пробудит в нём желание ещё раз услышать эту похвалу.

Подходит к концу наша встреча. Хочется, чтобы она оказалась для вас полезной, вызвала раздумья, желание построить взаимоотношения в своей семье по-своему.

### **Запомните «золотые» правила воспитания:**

- Учитесь слушать и слышать своего ребенка.
- Постарайтесь сделать так, чтобы только вы снимали его эмоциональное напряжение.
- Не запрещайте детям выражать отрицательные эмоции.
- Умейте принять и любить его таким, каков он есть.

## **Практические рекомендации родителям и педагогам, как правильно вести себя с детьми, проявляющими агрессию**

### **1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии**

- В тех случаях, когда агрессия детей и подростков неопасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии: **полное игнорирование** реакций ребенка/подростка (весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения);
- Выражение понимания чувств ребенка (**«Конечно, тебе обидно, но...»**);
- Переключение внимания, предложение какого-либо задания (**«Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»**);
- Позитивное обозначение поведения (**«Ты злишься потому, что ты устал»**).

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок-подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

### **2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности**

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест и уводят от решения проблемы. Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло **«здесь и сейчас»**, не припоминая прошлых поступков, иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного «чтения морали» лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации. Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта (**«Ты ведешь себя агрессивно»**);
- констатирующий вопрос (**«Ты злишься?»**);

- раскрытие мотивов агрессивного поведения («**Ты хочешь меня обидеть?**», «**Ты хочешь продемонстрировать силу?**»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («**Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне**», «**Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит**»);
- апелляция к правилам («**Мы же с тобой договаривались!**»).

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: *заинтересованность, доброжелательность и твердость*. Последняя касается только конкретного проступка; ребенок/подросток должен понять, что взрослые любят его, но они против того, как он себя ведет.

### **3. Контроль над собственными негативными эмоциями**

Родителям и педагогам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает у взрослых сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших чувств. **Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.**

### **4. Обсуждение проступка**

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но прежде всего для самого маленького агрессора.

### **5. Сохранение положительной репутации ребенка**

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком/подростком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка («**Ты неважно себя чувствуешь**», «**Ты не хотел его обидеть**»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
  - не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
  - предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.
- Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

### **6. Демонстрация модели неагрессивного поведения**

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма - бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание. Это слушание без анализа, дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего его интересуют наши замечания;

внимательно - иначе человек обидится, и общение прервется или превратится в конфликт.

Все что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;

- пауза, дающая ребенку возможность успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

### **7. Снижение напряжения ситуации.**

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией, - уменьшить напряжение ситуации.

**Типичными неправильными действиями** взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, переkreщенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали»;
- наказание или угрозы наказания;
- обобщения типа: «**Вы все одинаковые**», «**Ты, как всегда, ...**», «**Ты никогда не...**»;
- сравнение ребенка с другими детьми (не в его пользу);
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

### **8. Не усиливать напряжение ситуации**

Основная задача взрослого, сталкивающегося с агрессией - снизить напряжение ситуации.

Невербальные сигналы, снижающие напряжение:

- Пространственное положение педагога по отношению к школьнику. Та пространственная позиция, которую педагог занимает по отношению к школьнику, является важным невербальным аспектом коммуникации. Чем меньше расстояние, тем большее впечатление производят слова руководителя.

Оптимально близким является расстояние в метр или полтора. Если человек переступает эту границу, он вторгается в интимное пространство другого человека и его действия будут восприниматься этим другим как помеха. У детей эта граница находится чуть

ближе. При инцидентах и кризисных ситуациях для разговора необходимо расстояние увеличить по сравнению с обычным.

- Тон голоса и визуальный контакт. Кроме того, что голос может звучать громко или тихо, существенную роль при разговоре играет еще и разница в тоне и скорости речи. Тон голос необходимо понижать при общении, тогда коммуникация становится менее категоричной. Долгий и продолжительный визуальный контакт повышает напряженность во взаимоотношениях, может восприниматься как проявление подозрительности и агрессивности ребенком. Поэтому визуальный контакт должен быть менее частый и продолжительный.

- Движения. Движения педагогов, должны быть хорошо предсказуемыми. Это повышает чувство безопасности у детей. Дети, прошедшие через жестокое обращение пугаются неожиданных движений. Особенно это актуально во время инцидентов и кризисов, т.к. у педагогов в данное время возникает потребность быстрее передвигаться, но спокойствие можно увеличить прибегая к замедленным движениям.

- Физический контакт. Как и все учащиеся испытывают потребность в физическом контакте. Но отличаются друг от друга в том, что хотят контактов в разные моменты жизни и по-разному. В один момент ребенок ластится, а в другой — отказывается от физического контакта. У прошедших через физическое насилие, реакция на физический контакт еще менее предсказуема. Педагогам и воспитателям в каждом индивидуальном случае придется изучить, какие формы физического контакта приемлемы, а какие - нет.

**Варианты нестандартных решений** взаимодействия педагогов для предупреждения агрессивного поведения учеников.

**- Признать силу ученика.**

Правило вытекает из принципа «Чем больше давление, тем сильнее сопротивление, и наоборот». Прием заключается в том, чтобы не втягиваться в обреченную на проигрыш битву, а, напротив, неожиданно признать силу ученика: «Я действительно не могу заставить тебя работать, пока ты сам этого не захочешь». Признание власти (силы) подростка часто разряжает напряженную ситуацию, т. к. означает фактически признание равенства статусов ученика и учителя как личностей. Люди властные часто агрессивны, нападают на других, атакуют и задевают окружающих. С ними трудно строить партнерские отношения, однако необходимо создать атмосферу кооперации, а не конфронтации.

**- Убрать зрителей.**

Убрать сторонних наблюдателей с места происшествия не всегда возможно, особенно если конфликт происходит в классе. Но в некоторых случаях, например, если произошла драка на перемене в коридоре, это вполне осуществимо, хотя и нестандартно. Если все же свидетелей устранить не удастся, можно «устранить конфликтное обсуждение». Например, на уроке, когда какой-нибудь ученик вступил с педагогом в яростную полемику по теме, не относящейся к уроку (он при этом чувствует горячее внимание всего класса), просто сказать: «Мы обязательно закончим обсуждение этого вопроса, когда прозвонит звонок на перемену». Зрители разойдутся, и «провокаатор» без публики может потерять интерес к конфронтации. Спектакли обычно проваливаются без поддержки зрительного зала.

**- Перенести обсуждение вопроса.**

Если ваше состояние недостаточно комфортно, лучше отложить противостояние до того момента, когда вы почувствуете себя более уверенно. Необходимо выбрать более удобное время и место для продолжения дискуссии.

**- Делать записи.**

Держите под рукой специальную записную книжку. Когда ученик начинает допекать вас, достаньте книжку и скажите: «Я согласен выбрать время для обсуждения с тобой этого вопроса. Сегодня в тринадцать тебе подходит?». Запишите совместно выбранное время и место для личной беседы. Ничего больше говорить не следует, переключитесь на деятельность.

### **- Озадачивать «агрессора».**

Когда вас выводят из себя с помощью словесных замечаний, можно отвечать так, как если бы они были безобидными, незначительными или даже очевидными. Этот ответ ясно даст понять, что вами нельзя манипулировать, если вы этого не хотите. Две наиболее эффективные техники в этом случае: 1) соглашаться с учеником; 2) менять тему.

### **- Изменить тему.**

Если не отвечать на словесный вызов, необходимо изменить тему и тем самым прекратить конфликт. Например, в ответ на любой вызов подростка можно неожиданно спросить его совсем о другом. Так следует реагировать вновь и вновь, пока подросток не придет к выводу, что продолжать воевать не стоит. Главная задача педагога — прекратить агрессивную выходку и снять напряжение.

Иногда, несмотря на самые изящные решения и гениальные находки, конфронтация нарастает и переходит в стадию взрыва. В этом случае следует контролировать состояние ребенка, наблюдая за признаками нарастающей агрессии (изменением цвета лица, агрессивной мимикой, учащением дыхания, напряженной позой, повышением двигательной активности, повышением громкости и напряжения его голоса и т. д.).

При остановке неадекватного поведения необходимо помнить, что нельзя говорить длинные предложения, фразы, повышать голос, кричать.

Поведение взрослых должно быть максимально спокойным, движения замедленными, жестикация сведена к минимуму. Лучше всего пользоваться короткими наставлениями.

### **Этапы короткого наставления:**

1. Вступите в контакт.
2. Назовите адекватное поведение в данной ситуации.
3. Объясните почему.

Во время инцидентов и кризисов вступление в контакт может быть затруднено. В таком случае лучше всего говорить о том, чем занимается подросток, или вступить в контакт нейтральным образом, например:

«Петя, хочу тебе что-то сказать». Другая возможность - обозначить чувство (например: «Мне показалось, что ты на что-то сердись?»).

Вступление в контакт может происходить следующим образом: скажите что-то положительное, чем учащийся занимается или занимался, упомяните что-нибудь нейтральное и назовите чувство. Пример: Коля ты внимательно работал над заданием, сейчас мне кажется, тебя что-то тревожит).

### **При использовании короткого наставления важно помнить следующее:**

1. наставляйте на поведение, легко выполнимое для подростка;
2. постройте, используя несколько наставлений, поведение, исключающее проблемное поведение;
3. используйте невербальные сигналы, снижающие напряжение;
4. не отвлекайтесь от темы;
5. сделайте ситуацию предсказуемой, подсказывая каждый раз следующий шаг.

Если «взрыв» неизбежен или произошел, лучше всего использовать тактику удаления ребенка (его изоляция от зрителей и участников конфликта), которая дает возможность обеим сторонам успокоиться перед стадией обсуждения (разрешения).

Тактика удаления рассматривается как временная изоляция. Серьезность проступка определяет, на какое время необходимо удалить провинившегося. В случае неподчинения ученика необходимо либо вызвать «группу поддержки», либо предоставить выбор способа разрешения конфликта. Предоставление выбора способствует формированию чувства ответственности за свои решения. Этот прием нельзя использовать, когда проступок так опасен, что он должен быть изолирован немедленно.

### **Этапы удаления:**

- 1) вступите в контакт;

- 2) назовите неадекватное поведение и попросите прекратить;
- 3) скажите, что последует отделение, назовите место и количество минут;
- 4) сопроводите учащегося к месту отделения;
- 5) назовите там адекватное поведение;
- 6) назовите адекватное поведение после отделения;
- 7) еще раз назовите длительность отделения и закончите.

### **Заключение**

Работа педагога и родителей по изменению агрессивного поведения детей и подростков должна быть комплексной, последовательной, посильной и постепенно усложняющейся, это позволит снизить имеющийся у детей уровень агрессии.

Агрессивное поведение не является неизбежным, его можно избежать или уменьшить частоту его проявления.

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.

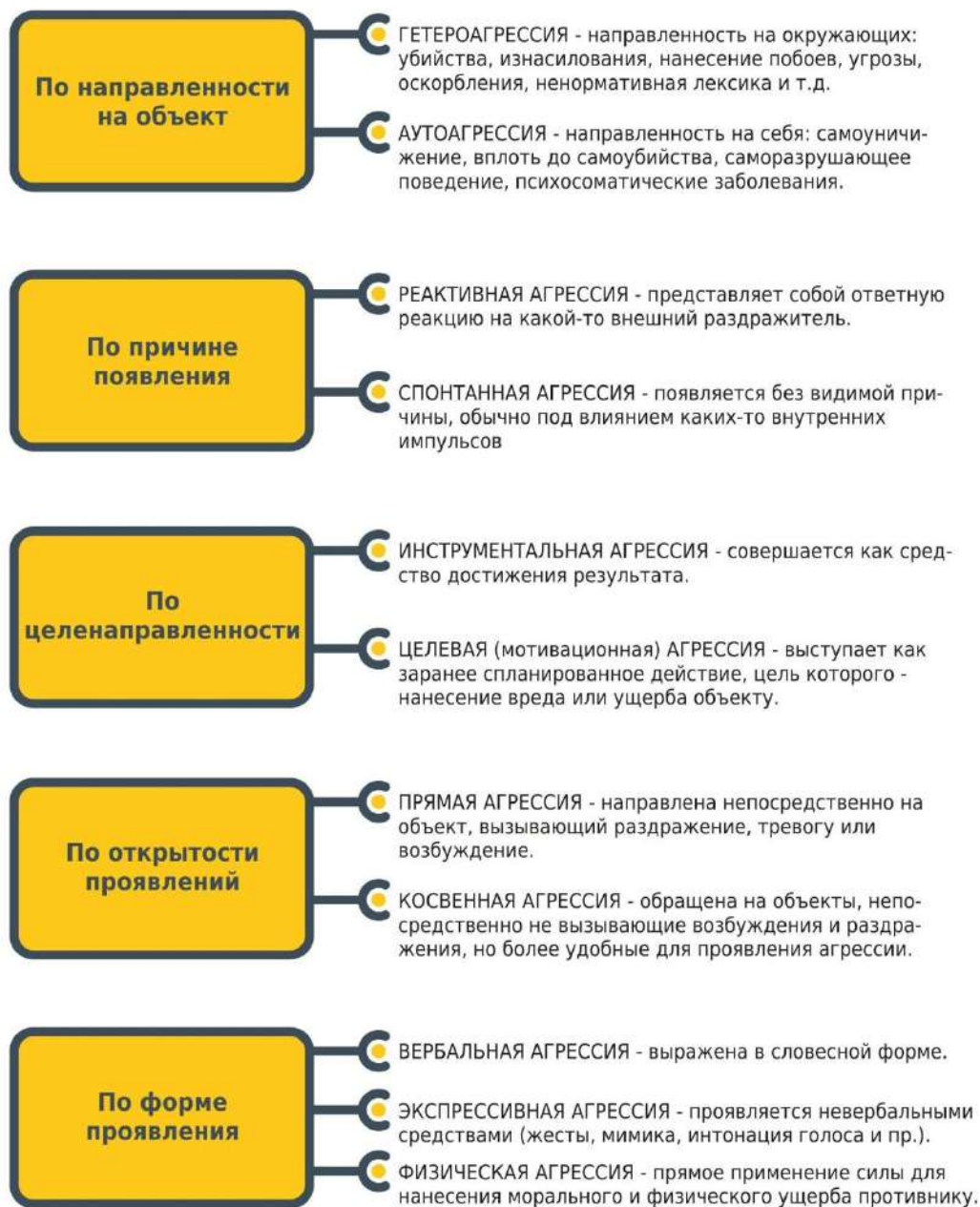
Предлагаемый материал и его обсуждение позволит участникам семинара актуализировать теоретические знания по этой теме, и получить практические навыки по использованию приемов коррекции агрессивного поведения, формированию навыков работы с агрессивными детьми.

## **Приложение 12**

### **Памятка для педагогов**

Такая классификация имеет практическую значимость, поскольку позволяет более четко увидеть в каждой конкретной ситуации преимущественный вид агрессивного поведения ребёнка и найти наиболее приемлемые способы коррекции.





## Приложение 13

### Памятка для родителей и педагогов ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и неуправляемость эмоций и настроений;

САМОУТВЕРЖДЕНИЕ своей самостоятельности и индивидуальности, возможность возникновения конфликтных отношений с взрослыми; возникают трудности во взаимоотношениях со взрослыми: негативизм, строптивость, бунт против взрослых, безразличие к оценке успехов, к школе (отсутствие авторитета возраста; отвращение к необоснованным запретам; восприимчивость к промахам родителей и учителей);
ВЕДУЩАЯ деятельность – ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ, освоение новых норм поведения и отношений с людьми на основе необходимости «завоевать» признание, расположение и уважение сверстников к себе, поиск друга, поиск «своей» компании;
Формирование САМООЦЕНКИ, ХАРАКТЕРА;
Возможно возникновение акцентуаций характера и ДЕЗАДАПТИВНЫХ ФОРМ поведения
Формирование собственных взглядов, протест против диктата взрослых, самостоятельный выбор референтной группы;
Отсутствие подлинной самостоятельности, наличие <i>повышенной внушаемости и конформизма по отношению к ровесникам</i>
Развитие ЛОГИЧЕСКОГО мышления, способности к теоретическим рассуждениям и самоанализу, к оперированию абстрактными понятиями
<i>Самоконтроль и планирование деятельности еще затруднено</i>
<i>Повышенная утомляемость и эмоциональность, импульсивность, противоречивость</i>
Склонность к риску, агрессивности как приемам самоутверждения
Появление сексуальных влечений и интересов
Формирование САМОСОЗНАНИЯ своего «Я», эгоидентичность
Избирательность в учении, сензитивность для развития общих и специальных способностей
Центральное личностное новообразование – возникает <b>«чувство взрослости»</b>
<i>Второе психологическое рождение ребенка – «страх потери Я» (быть самим собой со своим неповторимым душевным миром или быть вместе с людьми, друзьями, быть, как они)</i>
Новообразование: возникновение <b>социального сознания и самосознания;</b> <b>самоопределение</b> (осознание себя в качестве члена общества, подготовка к выбору будущей профессии, своего места в жизни)