

Управление по социальной и демографической политике
Правительства Ярославской области

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав
при Правительстве Ярославской области

**Сборник информационно-методических материалов
для специалистов органов и учреждений системы профилактики
безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних**

**«Пути предупреждения и коррекции
агрессивного поведения подростков»**

**Ярославль
2019**

Сборник подготовлен с использованием материалов авторов:
Архиповская О.А., Глазырина Л.А., Иванова Н.Л., Калинина С.Б., Костенко А.С., Лопуга Е.В., Луканина М.Ф., Назарова И.Г., Смирнова О.Г., Пяташова Е.В., Федосенко Е.В., Шелкова В.А.

Редакторы:

Шишакowa И.Е., начальник отдела по делам несовершеннолетних и защите их прав управления по социальной и демографической политике Правительства Ярославской области

Смирнова О.Г., главный специалист отдела по делам несовершеннолетних и защите их прав управления по социальной и демографической политике Правительства Ярославской области

Рекомендовано: специалистам органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних

Оглавление

1.	Введение	с. 3
2.	Справочный материал	с. 6
3.	Факторы, влияющие на формирование агрессивного поведения подростков	с. 11
4.	Организационно-управленческие и информационно-просветительские меры по предотвращению, выявлению и реагированию на случаи насилия в образовательной организации	с. 17
5.	Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Профилактика асоциального поведения	с. 33
6.	Диагностический инструментарий по выявлению и предупреждению агрессивного поведения подростков	с. 39
7.	Описание методов и техник, используемых при составлении программы индивидуальной работы с агрессивными подростками. Программа коррекции агрессивного поведения подростков	с. 46
8.	Групповая психокоррекционная работа, направленная на снижение уровня агрессивности у младших подростков	с. 69
9.	«Методическая копилка» для организации социально-психологической работы со старшими подростками	с. 96
10.	Социально-психологические особенности семьи, провоцирующие агрессивное поведение подростков	с. 105
11.	Материалы для организации практического занятия с родителями (законными представителями) по коррекции агрессивности детей	с. 110
12.	Медиация как эффективный инструмент обеспечения психологически безопасной образовательной среды	с. 121
13.	Список литературы	с. 125

Введение

В последнее десятилетие обеспечение благополучного и защищенного детства стало одним из основных национальных приоритетов в нашей стране.

На федеральном и региональном уровнях принят ряд важных законодательных актов, направленных на предупреждение наиболее серьезных угроз осуществлению прав детей, улучшение положения детей и семей с несовершеннолетними детьми.

В Ярославской области сложилась система межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Осуществляется комплекс мер по выявлению и устранению причин и условий, способствующих безнадзорности, совершению правонарушений несовершеннолетними и профилактике преступлений, совершенных в их отношении, пропаганде ответственного родительства.

Статистические данные Управления Министерства внутренних дел Российской Федерации по Ярославской области свидетельствуют об эффективном функционировании системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Численность подростков, привлеченных к уголовной ответственности, демонстрирует снижение на протяжении последних 6 лет: в 2012 году она составила 596 человек, в 2018 году - 286 человек.

Вместе с тем, вновь появляющиеся угрозы заставляют задуматься о совершенствовании функционирования системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и едином подходе органов и учреждений системы профилактики к противодействию вновь возникающим рискам. Развитие информационных технологий делает доступными для детей и подростков неформальные группы противоправной, псевдо-патриотической, экстремистской направленности, группы с элементами криминальной субкультуры и популярные игры-шутеры («стрелялки»), повышая риски манипулирования сознанием пользователя в сети Интернет. Демонстрируемая в сетевых СМИ и по телевидению видеопродукция, носящая откровенно агрессивный характер, содержащая сцены насилия и мародерства, стимулирует уровень агрессивности зрителя. На этом фоне учащаются случаи моббинга, буллинга, кибербуллинга, появилось такое явление, как «скулшутинг», угрожающее безопасности мест массового скопления людей.

Аудиторией, наиболее подверженной влиянию подобных угроз, являются подростки, которые попадают в «группу риска» в силу амбивалентности мотивов и целей, импульсивности, склонности к самоутверждению, противопоставлению себя окружающим и конфликтности¹, свойственных возрасту. По результатам проведенного в августе 2017 года социологического исследования, доля подростков, готовых взять в руки оружие, увеличилась на 10% по сравнению с 2015 годом, и составляет 15,4% из числа опрошенных. В

¹ Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 1999.

связи с этим под угрозой оказывается в первую очередь безопасность образовательных организаций.

Факторами, усиливающими негативные тенденции, являются попытки «замалчивания» отдельных случаев проявления агрессии в стенах школы, негативный психологический климат во взаимодействии участников образовательного процесса, плохая информированность родителей (законных представителей) о последствиях агрессии и их неготовность работать над снижением уровня агрессивности ребенка вместе со специалистами.

Вопрос обеспечения безопасности детей в образовательных организациях Ярославской области и местах массового пребывания людей поднимается на различных уровнях. Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Ярославской области, территориальными комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав муниципальных районов и городских округов области совместно с Управлением Министерства внутренних дел Российской Федерации по Ярославской области принимаются меры по обмену сведениями о выявлении несовершеннолетних, причисляющих себя к неформальным молодежным объединениям противоправной направленности.

Территориальными комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав проводятся закрытые заседания с приглашением представителей администраций образовательных организаций, в которых обучаются указанные несовершеннолетние, для решения вопроса о целесообразности проведения в их отношении индивидуальной профилактической работы.

При территориальных комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав созданы экспертные группы педагогов-психологов, целью работы которых является оказание консультативной помощи и поддержки специалистам органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в ситуациях рисков и угроз психологической и физической безопасности детей и подростков, обучающихся в образовательных организациях муниципального района (городского округа).

Для эффективного функционирования системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в направлении профилактики агрессивного поведения необходимо подобрать инструменты для решения как организационно-управленческих и информационно-просветительских, так и педагогических и социально-психологических задач.

Данный сборник содержит информационные и методические материалы, направленные на обеспечение психологической безопасности в образовательной организации, выявление и предупреждение проявления открытой агрессии детьми и подростками, организацию индивидуальной коррекционной работы с агрессивным подростком и групповых социально-психологических занятий для школьников младшего и старшего подросткового возраста.

Справочный материал²

Агрессивность – устойчивая черта личности, а также готовность к агрессивному поведению (состояние непосредственно перед или во время агрессивного действия). На всем протяжении развития человека агрессивность играла важную роль в выживании. Большая часть исследователей сходится во мнении, что агрессивность можно рассматривать как биологически целесообразную черту личности, каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности, так как агрессивность является неотъемлемой характеристикой активности и адаптивности человека, которая во многом способствует выживанию и адаптации.

Агрессивные действия – это проявления агрессивности как ситуативной реакции. Агрессивные действия – деструктивные действия, выступающие как средство достижения какой либо цели, способ психической разрядки, удовлетворения блокированной потребности и переключения деятельности, форма самореализации и самоутверждения.

Агрессивное поведение – в случае периодически повторяемых агрессивных действий говорят об агрессивном поведении или агрессии.

Агрессия – (от лат. *aggressio* – нападение) – индивидуальное или коллективное поведение или действие, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы. В качестве объекта могут выступать люди, животные, неодушевленные предметы и сам субъект агрессивных действий. Агрессия может носить оборонительный характер в ответ на нападение, может быть формой отреагирования физического и психического дискомфорта, стрессов, фрустраций, тревоги, выступать как средство достижения некоей значимой цели, в том числе повышения собственного статуса за счет самоутверждения. В данной работе понятия «агрессивное поведение» и «агрессия» рассматриваются как тождественные.

Аутоагрессия – агрессия, направленная на самого себя. Реализуется через суицидальные попытки и самоповреждение.

Бесчинства – один из видов коллективного насилия открытого типа агрессивного поведения, действия группы около 50 или более человек, которые носят враждебный характер, и направлены на нанесение физического вреда людям или имуществу. Принадлежность к крупной обезличенной группе способствует тому, что индивиды ведут себя более агрессивным и асоциальным образом, чем, если бы они действовали в одиночку. Согласно теории деиндивидуализации индивиды, вливаясь в анонимную группу, утрачивают

² При подготовке статьи «Справочные материалы» использовались материалы следующих источников: Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск, 1998.

Глебов В. В. Методы выявления скрытой агрессии. М., 2008.

Глазырина Л. А., Костенко М. А., Лопуга Е. В. Предотвращение насилия в образовательных организациях. Информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций. Барнаул, 2017.

ощущение собственной личности и чувство ответственности за асоциальные действия вследствие подавления внутренних норм и ослабления запретов на негативное социальное поведение.

Буллинг – это сознательно планируемое продолжающееся во времени физическое и (или) психологическое насилие, прекращение которого требует вмешательства третьих лиц – директора, учителей, других работников школы, обучающихся, родителей, а иногда и представителей правоохранительных органов. Буллинг не происходит, когда два ученика с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание производится в дружественной и игровой формах. Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. В образовательных организациях буллинг встречается среди сверстников и часто происходит в отношении младших учеников со стороны более старших. Буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит. Буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Вербальная агрессия – злословие, повышение тона и громкости голоса, аффектация (бурное проявление негативных эмоций), принуждение, негативное оценивание, оскорбления, угрозы.

Дискриминация – предвзятое или отличительное обращение с человеком на основании его национальности, пола, гендерной идентичности и сексуальной ориентации, социально-экономического положения, религиозной принадлежности, инвалидности, особенностей развития или поведения, наличия заболевания или любого другого признака.

Запугивание – угрозы в устной или письменной форме (в том числе с использованием электронной почты, социальных сетей), физических нападков и других действий с целью внушить страх, подчинить жертву, принудить ее к совершению каких-либо действий. Запугивание, принуждение – форма проактивной агрессии, которая имеет внутренний мотив, то есть служит удовлетворению собственных потребностей, и возникает по инициативе агрессора. Запугивание основано на реальном или предполагаемом неравенстве сил обидчика и пострадавшего, направлено на более слабое и беззащитное существо. Если обидчик не получает должного отпора, как правило, он вновь и вновь прибегает к запугиванию – оно становится систематическим.

Инструментальная агрессия – агрессивное поведение, в котором агрессивные действия не являются выражением эмоциональных состояний, а служат каким-то позитивным целям.

Кибербуллинг – буллинг с использованием мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов для преследования человека, распространения о нем конфиденциальной информации, сплетен, порочащих и оскорбительных сообщений. Кибербуллинг может осуществляться через показ и отправление резких, грубых или жестоких

текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео, чтобы причинить вред жертве или смутить ее; создание фальшивой электронной почты, веб-страницы, учетной записи в социальных сетях для преследования и издевательств над другими от имени жертвы. Кибербуллинг отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранять анонимность и тем самым избегать ответственности за свои действия.

Контроль (Самоконтроль) – включает в себя эмоциональный контроль и самоконтроль поведения. Самоконтроль поведения - это контроль собственных действий и воздействий. Если человек смог изменить свое поведение здесь и сейчас, но это касается только конкретной ситуации, это ситуативное изменение собственного поведения. Если человек изменил свое поведение в целом, принципиально, это изменение надолго и касается большого числа значимых ситуаций, говорится о самоконтроле поведения. Эмоциональный самоконтроль – это контроль собственных эмоций и состояний. Чаще всего люди жалуются на отсутствие эмоционального самоконтроля. Самоконтроль – одна из характеристик свободы и ответственности личности. Нет самоконтроля – нет свободы, нет ответственности, нет личности.

Косвенная агрессия – агрессия направленная не на источник фрустрации.

Насилие – применение индивидом или социальной группой различных форм принуждения (вплоть до вооруженного воздействия) с целью приобретения или сохранения политического, экономического, психологического господства, завоевания каких-либо прав и привилегий.

Негативизм – (от лат. *negatio* – отрицание) – промежуточное поведение между открытой и скрытой агрессией – оппозиционно-вызывающее поведение – немотивированное поведение субъекта, проявляющееся в действиях, намеренно противоположных требованиям и ожиданиям других индивидов или социальных групп. Как ситуативная реакция или как личностная черта (за исключением клинических случаев бессмысленного сопротивления) обусловлен потребностью субъекта в самоутверждении, в защите своего «Я», а также является следствием сформированного эгоизма субъекта и его отчуждения от нужд и интересов других людей. Психологической основой негативизма является установка субъекта на несогласие, отрицание определенных требований, форм обращений, ожиданий членов той или иной социальной группы, на протест по отношению к данной группе и отвержение той или иной личности как таковой. Наиболее выражены реакции негативизма у детей в периоды возрастных кризисов. Они находят свое выражение в демонстративном поведении, упрямстве, конфликтности. Психокоррекционные методы работы с такими детьми позволяют устранить негативизм как форму поведения.

Несоциальные формы агрессивного поведения – формы агрессивного поведения, которая не носят враждебного характера и не имеют своей целью причинение ущерба другому человеку. К несоциальным формам относится «доброкачественная агрессия» (Э. Фромм), которая встречается у

представителей органов поддержания порядка и обороны, когда агрессивные действия необходимы для выполнения профессионального и гражданского долга. Сюда также можно отнести самооборону и псевдоагрессию, при которой ущерб наносится ненамеренно. В псевдоагрессию включаются несчастные случаи, спортивная агрессия (фехтование, борьба) и агрессия как качество, необходимое для самоутверждения в условиях конкуренции и является социально приемлемым. Для обозначения данного поведения в современной литературе даже используются специальные определения, такие как напористость, ассертивное поведение, что позволяет избежать неправильной оценки успешного уверенного поведения.

Открытая агрессия – акт конфронтации, физическая борьба или издевательство над другими возможно с применением оружия, запугивание и открытое неповиновение правилам и властям.

Патологическая агрессия – агрессия, которая имеет место при отдельных расстройствах личности и входит синдром различных психических заболеваний. В данном случае агрессия является субъективно мотивированным средством защиты в ответ на иррациональные убеждения, внутренние голоса, параноидальную подозрительность и т.д. По данным Ю.Б. Можгинского, среди подростков, совершивших убийства и максимально жестокие агрессивные действия 82% – здоровы, 12% – невменяемы, т.е. характеризуются патологической агрессией. Из последних 6% – действовали под влиянием бреда и галлюцинаций (психотическая агрессия) и 6% проявили трансформированную агрессию. Однако наличие диагностированной психической аномалии еще не является достоверным прогнозом агрессивного поведения.

Психологическое насилие – включает в себя совокупность намеренных вербальных и поведенческих действий, направленных на унижение достоинства, игнорирование, отторжение, контролирование или социальную изоляцию человека. Психологическое насилие может проявляться в насмешках, обзываниях (присвоении обидных кличек), высмеивании, отказе от общения, недопущении в группу, игру, на спортивное занятие или другое мероприятие, а также в оскорблении, грубых и унижительных высказываниях, ругани, которые подрывают самооценку и самоуважение человека, убеждают его в «никчемности», отверженности со стороны сообщества, обесценивают его личность.

Реактивная агрессия – агрессия, продиктованная внешними причинами, выступает как реакция на кажущуюся или реальную атаку, угрозу.

Сексуальное насилие – это принуждение человека к сексуальным отношениям помимо его желания и воли, а также любые (в том числе и не связанные с принуждением) действия сексуального характера со стороны взрослого в отношении несовершеннолетнего, не достигшего возраста согласия.

Скрытая агрессия – агрессия, которая выражается в замаскированных, незаметных и тайных действиях, предполагает уход от контактов, бездействие с

целью навредить кому-то, причинение вреда себе и самоубийство, избегание прямых непосредственных демонстраций агрессии.

Слабо осознаваемое агрессивное поведение – непреднамеренное агрессивное поведение в состоянии аффекта, когда опасные агрессивные действия совершаются на фоне сужения сознания, резкого снижения самоконтроля, в этом случае личность может не отдавать себе полного отчета в происходящем.

Социальные формы агрессивного поведения – формы агрессивного поведения, которые направляются враждебностью, имеют своей целью причинение ущерба или боли другому человеку, именно их связывают с «действиями социально-деструктивного характера».

Спонтанная агрессия – самопроизвольная агрессия, не являющаяся прямой реакцией на ситуационное воздействие.

Физическое насилие (физическая агрессия) – это действия с применением физической силы в целях причинения человеку боли, дискомфорта, унижения его достоинства. Существует широкий спектр моделей поведения, которые рассматриваются как физическое насилие: удары наносимые рукой, ногой, при помощи каких-либо предметов, избиение, толчки, пинки, подзатыльники, укусы, надиране ушей, принуждение оставаться в какой-либо неудобной или унижительной позе, удушение, дерганье за волосы, тряска и нападение с каким-либо предметом или оружием и др. Самый распространенный вид агрессии.

Фрустрация – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью удовлетворения неких потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели. Может рассматриваться как одна из форм психологического стресса. Проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, наконец, отчаянии. Эффективность деятельности при этом существенно снижается.

Факторы, влияющие на формирование агрессивного поведения подростков

Смирнова О.Г., главный специалист отдела по делам несовершеннолетних и защите их прав управления по социальной и демографической политике Правительства Ярославской области

Подростничество – этап жизни человека, связанный с кардинальными преобразованиями в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений человека, характеризующийся бурным физическим ростом, формированием взрослого организма в процессе полового созревания.

Главная психологическая особенность подростков – личностная нестабильность, когда противоположные черты, стремления и тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость чувств и поведения ребенка.

Основное содержание всех сторон развития подростка – переход от детства к взрослости. С одной стороны, если у окружающих взрослых сохраняется прежнее отношение к подростку как к ребенку, складывается ситуация, порождающая противоречия, в первую очередь, с представлениями подростка о собственной взрослости. Несовпадение в оценке степени взрослости у подростка и взрослых порождает конфликт. При этом, затягиваясь и превращаясь в хронический, он способен тормозить развитие личности, вызывая появление ответных деструктивных, в том числе агрессивно-деспотичных тенденций.

С другой стороны, подростковая агрессия – это побочный эффект пубертатного периода, возникающий в ответ на непринятие подрастающим ребенком реальности, в которой несмотря на его ощущения полноправности в мире взрослых, он остается зависимым от них.

Ребенок в подростковом возрасте претерпевает множество изменений на физическом, физиологическом и психологическом уровне. Меняется внешность, внутренние установки, фильтры восприятия среды и ближайшего окружения. В зависимости от того, обстоятельства какого порядка в большей степени влияют на ребенка в период пубертата, основные факторы формирования агрессивного поведения можно разделить на биологические, личностные, семейные, средовые.

Биологические факторы подростковой агрессии

На агрессивность личности влияет генетическая предрасположенность. Наследственность отражается на чувствительности нервной системы к возбудителям агрессии. Темперамент человека, определяющий лабильность и реактивность нервной системы, – врожденная характеристика. Проявляясь в раннем детстве, темперамент обычно не меняется в течение жизни. У

импульсивного и бесстрашного ребенка скорее возникнут нарушения поведения в подростковом возрасте, чем у спокойного и осторожного³.

Учеными выявлена взаимосвязь уровня агрессии с определенными характерологическими особенностями подростков⁴. Высокая возбудимость положительно коррелирует с вербальной, спонтанной, косвенной агрессией, раздражительностью. Манера поведения возбудимых детей обусловлена не логикой, а импульсом. Для них характерна крайне низкая терпимость.

Выявлена связь также между агрессивностью личности и демонстративностью. Скорее всего, это связано с тем, что для демонстративных подростков важным является стремление произвести впечатление, привлечь к себе внимание. Если это не удастся сделать позитивными способами, то возможно проявление агрессии в качестве реакции на неудачу.

Исследована связь видов агрессии с полом подростка. У мальчиков имеются два пика проявления агрессии: в 12 и 14 лет. У них наиболее выражена склонность к прямой физической и прямой вербальной агрессии. У девочек пики агрессивного поведения отмечаются в 11 и 13 лет и выражаются в прямой вербальной и косвенной вербальной агрессии (исследования Ковалева П.А.)⁵. В исследовании Семенюка Л.Н. показано, что у 10 – 11-летних подростков преобладает физическое проявление агрессии, а по мере взросления на первый план выходит вербальное. В 12 – 13 лет и у мальчиков, и у девочек наиболее выражена такая форма агрессии, как негативизм.

На чувствительность нервной системы к стимуляции агрессии влияет химический состав крови. Психоактивные вещества усиливают агрессивность, снижая уровень вменяемости личности, контроля над поведением, ослабляя способность учитывать последствия совершаемых действий. Поэтому человека, находящегося в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, под воздействием одурманивающих веществ, легче спровоцировать на агрессивное поведение.

Существенно «подпортить» кровь ребенка в пубертате могут изменения внутри него самого, вызванные «гормональным буйством» или половым взрослением. Игра гормонов делает подростков неконтролируемыми. Причем их трудно контролировать не только родителям или учителям. Они сами не всегда способны усмирить свое влечение. Поэтому важно вовремя и правильно перенаправить эту энергию влечения в полезное русло – в танцы или спорт.

Биологические факторы опосредованно влияют и на проявление юношеского максимализма. В поисках себя подросток может менять установки и ценности очень быстро и порой радикально. Восприятие окружающего имеет две оценки – либо плохо, либо хорошо. Полутонов в жизни подростка не

³ Иванова Н.Л., Луканина М.Ф. Пути предупреждения и коррекции агрессивности подростков. Учебно-методическое пособие. Ярославль, 2003.

⁴ Реан А.А., Кудашев А. Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006.

⁵ Шинова Л.В. Методы психологической агрессивности школьников. Учебно-методическое пособие. Саратов, 2016

бывает. Отсюда и протест на любое несоответствие действительности придуманным им самим «нормам».

Много ошибок возникает в связи с неправильным толкованием агрессивного поведения. Бывает, что агрессия имеет болезненную основу, но родители и педагоги ее недооценивают. Бывает, что за тяжелую форму агрессии принимаются нормальные реакции ребенка на ту или иную ситуацию. Конечно, эти реакции могут не нравиться взрослым, но в них нет никакой биологической патологии, таких детей не надо лечить⁶. Распознать симптомы патологической агрессии поможет врач-психиатр.

Личностные факторы агрессии у подростков

Превратить ребенка в жестокого подростка могут не только гормоны, но и его внутреннее эмоциональное состояние. Оно может сформироваться в процессе взросления, достаться с генами или появиться в результате воспитания.

Наиболее значимые личностные причины подростковой агрессии: неуверенность в себе, патологическое чувство вины, обидчивость, пессимистический взгляд на жизнь в целом и ближайшее окружение в частности.

Представление человека о себе, оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков влияет на уровень выраженности агрессивных реакций. Неагрессивные подростки оценивают себя более адекватно. Агрессивные подростки часто имеют экстремальную самооценку: либо чрезвычайно высокую, либо крайне низкую. В последнем случае неуверенность в себе, своих силах и возможностях заставляет подростков выстраивать вокруг себя стены отрицания и противодействия. Это же чувство толкает его самоутверждаться за счет более слабых или заслуживать авторитет перед более сильными.

Уровень проявления вербальной агрессии выше у тех, для кого характерны высокая самооценка и способности к лидерству.

Одной из форм агрессивного поведения подростков является аутоагрессия, т.е. агрессия, направленная на самого себя, которая чревата суицидальными попытками, самоповреждениями, формированием аддиктивного поведения.

Фактор вины может сопровождать неуверенность в себе или быть ее следствием. Вызвать у подростка чувство вины очень просто. Более того, он может сформировать его сам. Но это не значит, что он признает это открыто. Многие подростки маскируют ощущение собственной неполноценности именно под агрессивным поведением.

Еще одна черта характера, которая провоцирует у сверхчувствительного человека в период пубертата острую реакцию даже на самые простые вещи – обидчивость. Обидчивый подросток скорее будет вынашивать свою обиду и действовать исподтишка, что более характерно для скрытой агрессии. Однако долгое «тление» при изощренном манипулировании извне может вызвать акт

⁶ Можгинский Ю.Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. М., 2008.

открытой агрессии, в том числе с применением оружия и не только в отношении обидчика. Поэтому в школьном классе или группе колледжа важно работать не только с теми подростками, кто открыто проявляет агрессию, но и с теми, кто обижен, подвергается гонениям и травле, при этом не жалуется и готов стоически терпеть издевательства. Жертвам школьного буллинга во всех его видах необходима поддержка со стороны взрослых и других подростков.

Недоверие к людям и жизни в целом, пессимистичный взгляд на вещи, которые окружают подростка, могут существенно влиять на его поведение. Окружающим нравятся оптимистичные активные дети с ярко выраженными просоциальными ценностями. На этом фоне подростки в стиле и настроении «эмо» вызывают у взрослых и друзей ухмылку. Хуже всего, когда человек с пессимистичным взглядом на жизнь не находит людей, способных сбалансировать его мировосприятие и от состояния «все плохо» прийти к принятию многообразия жизни и жизненных сценариев.

Ощущение того, что он (или она) не отвечает ожиданиям окружающего мира (родителей, близких, друзей, учителей и других, значимых для ребенка людей), также может сделать подростка агрессивным. В этом случае внутренняя агрессия на себя самого проецируется на окружающих.

Семейные факторы агрессии у подростков

Многочисленные исследования показали, что для семей, из которых выходят агрессивные дети, характерны особые взаимоотношения между членами семьи. Подобные тенденции психологами описаны как «цикл насилия», дети склонны воспроизводить те виды взаимоотношений, которые «практикуют» их родители по отношению друг к другу. Достоверно установлено, что жестокое обращение с ребенком в семье не только повышает агрессивность его поведения в отношении со сверстниками, но и способствует развитию склонности к насилию в более зрелом возрасте, превращая физическую агрессию в жизненный стиль личности.

Выбор стратегий воспитания родителями также оказывает влияние на подростка. Гипер- и гипоопека родителей в одинаковой степени чреваты вспышками агрессии в подростковом возрасте. В первом случае подросток бунтует, отстаивая таким образом свое право на свободу выбора: что одевать, с кем общаться и т.д. Во втором, выбирает тактику агрессивного поведения для привлечения внимания родителей. Точно так же тинейджер может пойти против правил, устанавливаемых строгими родителями или отвечать агрессией на вседозволенность.

Средовые факторы подростковой агрессии

Ведущим видом деятельности подросткового возраста является интимно-личностное общение со сверстниками. Данные исследований говорят, что среди подростков, занимающих позиции лидеров в подростковом сообществе, 48% составляют лица с уровнем агрессии выше среднего, 33% имеют показатель агрессии средней величины, а 19% низкий уровень агрессии. При этом 43% подростковых лидеров склонны к прямой физической агрессии, 30% к вербальной агрессии, а 27% – к косвенно-вербальной.

Таким образом, активная, настойчивая, физически сильная личность ценится в подростковой среде. Если ценностные установки подростка-лидера асоциальны и деструктивны, то он может либо провоцировать агрессивные проявления в своем кругу, либо проявлять агрессию по отношению к окружению.

Для любого подростка очень важно присутствие значимых людей, которые принимают его особенности, поддерживают и помогают с ними жить. Если такого человека нет, возможен уход в асоциальные подростковые группы в поисках принятия и дальнейшей самореализации. Страстное желание быть принятым референтной группой, делает весьма вероятными разрушение нормальных механизмов контроля, потерю чувства ответственности за свои действия. Происходит так называемая деиндивидуализация. Система контроля у подростка слабеет, и агрессивные импульсы беспрепятственно выражаются. Это может привести к жестоким и аморальным групповым действиям. Ученые выделяют наиболее важные факторы деиндивидуализации: *возбуждение, анонимность и диффузия (размывание) ответственности*.

Известно, что наши действия обычно контролируются моральными правилами, сформированными под влиянием окружения. Когда подростки деиндивидуализированы (в случае сочетания указанных трех факторов), их внутренние запреты слабеют. При этом они в меньшей степени отдают себе отчет в собственном поведении, фокусируя свое внимание на группе и ситуации. Это может привести любого подростка к агрессивным действиям, если группа благоприятствует этому.

Безответственное агрессивное поведение в толпе поощряется *анонимностью*. Все, что затрудняет персональную идентифицируемость членов группы, увеличивает эффект деиндивидуализации. В толпе большинство людей соединены вместе, и в известном отношении не обладают личной идентичностью. И наоборот, если люди знают, что они в значительной степени идентифицируемы, это сохраняет их осознание собственной индивидуальности и побуждает к более ответственным действиям.

Ученые (Д. Майерс) отмечают, что самоосознание и деиндивидуализация являются двумя сторонами одной монеты. Те, у кого повысили самоосознание (ситуативно), демонстрируют возросший самоконтроль, и их действия более четко отражают их установки. Они также становятся более вдумчивыми и потому менее уязвимыми для призывов, которые противоречат их собственным ценностям⁷.

К средовым факторам относятся также фильмы, видеоролики, компьютерные игры, посты с агрессивным содержанием. Окунаясь в такую атмосферу, подросток примеряет на себя роль отрицательного, но крутого героя, и несет ее в реальную жизнь.

В рамках лонгитюдных исследований, проведенных в США, были собраны данные относительно уровня скрытой агрессивности детей и предпочтений телепрограмм с изображением насилия. Выяснилось, что юноши,

⁷ Свенцицкий А.Л. Социальная психология. М., 2004.

которые в возрасте 8 лет предпочитали телепрограммы со сценами насилия, к 18-летнему возрасту были агрессивнее других, даже, несмотря на то, что уже не проявляли подобных предпочтений. Еще больше впечатляет следующий вывод: предпочтение 8-летними мальчиками телепрограмм со сценами насилия определяет тяжесть преступлений, совершаемых в 30-летнем возрасте.

По-видимому, возраст оказывает значительное влияние и на исход профилактики и коррекции при любых психосоциальных вмешательствах, имеющих целью проблемы с поведением. Как правило, наилучшие результаты достигаются у детей младше 8 лет. По мере того как дети становятся старше, эффективность коррекции агрессивного и антисоциального поведения в большинстве случаев снижается⁸. Для окружающих взрослых – это сигнал, что работать по профилактике агрессивного поведения необходимо на ранних этапах социализации ребенка. В подростковом возрасте он демонстрирует то, чему уже научился от родителей, педагогов, других взрослых и СМИ.

Выбор специалистами методов снижения подростковой агрессивности, коррекции и предупреждения агрессивных действий зависит в первую очередь от конкретного случая: особенностей самого ребенка, степени и вида агрессии, сопутствующих факторов. Поэтому подход к решению такой проблемы должен быть сугубо индивидуальным.

Современная психология говорит, что человек не рождается эгоистом или альтруистом, скромным и хвастливым, атеистом или религиозным. Он становится таким. Лишь в процессе развития у здорового человека возникают как социально полезные, так и социально вредные черты. Опыт А.С. Макаренко по формированию нравственной сферы личности трудных подростков установил, что ни состав, ни специфические качества фактов асоциального поведения не определяются «прирожденными механизмами», что «никаких природных трудных характеров нет». Он доказал, что даже наиболее педагогически запущенные подростки – обычные дети, «способные жить, работать, способные быть счастливыми и способные быть творцами».

Агрессивное поведение у подростка – это маркер неблагополучия в какой-то из сфер его жизни. Для ребенка, который чувствует себя полноценным членом семьи, школы, общества в целом, любимым, нужным, способным, уверенным в себе, агрессия в поведении будет просто неприемлема.

⁸Глебов В.В. Методы выявления скрытой агрессии. М., 2008.

Организационно-управленческие и информационно-просветительские меры по предотвращению, выявлению и реагированию на случаи насилия в образовательной организации⁹

Несмотря на предпринимаемые в Российской Федерации в последние годы меры по совершенствованию системы защиты детства и снижению случаев жестокого обращения с детьми, широкое общественное и экспертное обсуждение, проблема насилия в образовательных организациях остается актуальной.

Взаимоотношения среди детей, между детьми и взрослыми в образовательной организации оказывают огромное влияние на становление личности обучающихся и их дальнейшую социализацию. ...Однако тема насилия в образовательных организациях затрагивается нечасто. Широкую огласку получают только случаи крайних форм насилия в школах с применением оружия, драками, захватом заложников.

Несмотря на сложность проблемы, система образования имеет большие возможности для профилактики насилия. Ее профессиональный и организационный ресурс, сфера ее социального влияния позволяют осуществлять комплексное и системное воздействие на всех участников образовательного процесса в целях формирования модели поведения, основанной на взаимном уважении и недопущении насилия в межличностных отношениях и совместной деятельности.

Множественность факторов, которые могут вызывать агрессивное поведение обучающихся или педагогов, диктует необходимость разработки и принятия комплекса организационно-управленческих и информационно-просветительских мер, затрагивающих все аспекты деятельности образовательной организации, и вовлечение в этот процесс всех заинтересованных сторон.

Под *организационно-управленческими мерами по предотвращению, выявлению и реагированию на случаи насилия в образовательной организации*, которые предпринимают администрация образовательной организации и ее педагогический коллектив в сотрудничестве с обучающимися, их родителями, вышестоящими и партнерскими организациями, подразумеваются:

- обеспечение безопасности помещений и территории образовательной организации;
- анализ социально-психологического климата образовательной организации и выработку общей позиции (политики) руководства, педагогического коллектива, обучающихся и родителей в отношении насилия в школе или училище;

⁹ Глазырина Л. А., Костенко М. А., Лопуга Е. В. Предотвращение насилия в образовательных организациях. Информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций. Барнаул, 2017.

– разработку и принятие нормативных документов, правил поведения, должностных инструкций, алгоритмов действий, назначение ответственных за предотвращение, выявление и реагирование на случаи насилия;

– создание или реформирование службы психологической поддержки образовательной организации и определение партнерских организаций и механизмов взаимодействия с ними для оказания помощи пострадавшим от насилия, обидчикам и свидетелям;

– мониторинг уровня комфортности, инклюзивности и безопасности образовательной организации.

Информационно-просветительская работа направлена на повышение осведомленности всех участников образовательных отношений о насилии и его последствиях и на обучение тому, как эффективно ему противостоять, в том числе благодаря развитию личностных и социальных (жизненных) навыков и педагогических компетенций.

Эта работа предполагает:

– изучение в рамках образовательной программы вопросов, связанных с уважением и соблюдением прав человека, гендерным равенством, принятием общечеловеческих ценностей и многообразия;

– реализацию программ воспитательной деятельности, способствующих личностному развитию и нравственному становлению обучающихся, укреплению духа сотрудничества и взаимного уважения, выработке навыков эффективного общения, критического мышления и осмысления стереотипов, ненасильственного разрешения конфликтов, самозащиты, сопротивления давлению, управления эмоциями и преодоления стрессовых ситуаций и другое;

– надлежащую профессиональную подготовку и обучение педагогических работников и другого персонала принципам позитивного воспитания и поддержания дисциплины, исключаям насильственные действия в отношении обучающихся, методам предотвращения агрессивного поведения и проявлений насилия, социально-психологическим технологиям формирования личности и различным стратегиям безопасного поведения;

– информирование родителей о проблеме насилия и поддержку родителей обучающихся, столкнувшихся с проявлением насилия.

При реализации комплекса мер по профилактике насилия в каждой конкретной образовательной организации нужно учитывать ее специфику, текущую обстановку, основные проблемы и существующие возможности для их решения.

Реализация мер по предотвращению, выявлению и реагированию на случаи насилия, оказанию помощи участникам конфликтной ситуации

Противодействие насилию в школе – непрерывный процесс, требующий от всех участников образовательных отношений четкого соблюдения принятых правил поведения, выполнения должностных обязанностей и соблюдения политики образовательной организации в отношении насилия.

Обеспечение безопасности на территории образовательной организации

Ограждение территории школы или училища и организация надзора за всеми входами на территорию и в здание позволяют исключить присутствие посторонних людей. Наличие поста охраны, кнопки тревожной сигнализации и видеонаблюдения за территорией, спортивной площадкой и спортивным залом, коридорами, лестницами, столовой, раздевалками и гардеробами, «укромными» местами способствует поддержанию порядка и профилактике насилия среди участников образовательных отношений. В образовательной организации не должно оставаться безнадзорных мест. Особому контролю подлежат те места, где чаще всего происходят случаи насилия: раздевалки, туалетные комнаты, технические помещения. Туалеты должны быть оснащены индивидуальными кабинками для обеспечения безопасного и комфортного личного пространства.

Наблюдение за ситуацией в помещениях и на территории образовательной организации должны осуществлять в первую очередь сотрудники охраны. Обучающиеся старших классов могут привлекаться к дежурству по школе только под руководством дежурного учителя и администратора и приступать к дежурству после инструктажа о порядке действий и соблюдении личной безопасности в случае возникновения конфликтных ситуаций.

Обучающиеся дежурного класса могут разнять участников конфликтной ситуации и прекратить насилие, если это не угрожает их собственной жизни и здоровью (равные силы, отсутствие в конфликте оружия), и сообщить дежурному учителю или администратору о происшествии. В случае серьезного конфликта дежурные ученики должны немедленно информировать и позвать на помощь дежурного учителя, администратора, охрану, любого работника образовательной организации.

Следует иметь в виду, что обидчики, их сторонники и другие обучающиеся могут негативно относиться к дежурным, которые сообщают работникам образовательной организации о случаях насилия. Дежурным могут угрожать и совершать по отношению к ним насильственные действия. Поэтому всем обучающимся необходимо разъяснить, что информирование о случае насилия проводится в первую очередь в интересах участников конфликтной ситуации, включая обидчика, для прекращения насилия, сохранения жизни и здоровья и предупреждения правонарушений, которые могут повлечь административное и уголовное наказание. Кроме того, при разборе случая насилия и его обсуждении с обучающимися работникам образовательной организации из-за возможных негативных последствий не следует указывать на дежурных (равно как и на любых других) учеников как на источник сообщения о происшествии.

Поддержка позитивного климата в классе

Позитивный социально-психологический климат в классе – во многом заслуга классного руководителя и в то же время – залог доверительных и уважительных отношений между педагогом и учениками, а также среди учеников. В дружном, сплоченном классе (группе), где учитель подает пример

уважительного отношения к каждому ученику, поддерживает конструктивные отношения с другими преподавателями и не агрессивен, но твердо, пресекает любые попытки насилия и издевательств, случаи насилия встречаются редко.

Каждый педагог может своим личным примером демонстрировать негативное отношение к насилию в любых его проявлениях, вести себя так, чтобы поддерживать в классе здоровые отношения. В этом ему поможет следование рекомендациям.

Советы учителю по формированию и поддержанию позитивного социально-психологического климата в классе (группе)

Для поддержания дисциплины и управления образовательным процессом используйте позитивный подход: по мере возможности формулируйте правила поведения и требования к обучающимся в форме «как надо», а не как «не надо» поступать. Подкрепляйте конструктивное поведение учеников зрительным контактом, одобрительным кивком головы или улыбкой.

Привлекайте обучающихся к разным совместным делам, чтобы каждый чувствовал свою причастность к решению общих задач: подготовке мероприятий, дежурству, организации экскурсии, субботника, проведению акций и др. Поощряйте участие застенчивых и робких детей и подростков. Давайте им задания, в которых они смогут реализовать себя в полной мере и преодолеть застенчивость. Поддерживайте желание учеников помогать друг другу в выполнении домашнего задания, подготовке к контрольной, тренировке навыков для сдачи нормативов по физкультуре и др.

Акцентируйте важность и ценность многообразия (культурного, национального, религиозного и др.), а также различных способностей и умений, вкусов и предпочтений, физических и интеллектуальных возможностей. Подчеркните, что все люди в целом и обучающиеся данного класса (группы) в частности чем-нибудь отличаются друг от друга и именно это придает им неповторимость. При необходимости расскажите о причинах, по которым некоторые обучающиеся ведут себя не так, как остальные, объясните, что они испытывают трудности в учебе, имеют ограничения в занятиях спортом и играх из-за нарушений развития или болезни.

Не допускайте сами и пресекайте со стороны других любые насмешки, обидные комментарии в адрес обучающихся, имеющих особые образовательные потребности, особенности в физическом или умственном развитии, внешнем виде, поведении, а также обучающихся, гендерно неконформных, менее успешных в учебе или хуже развитых физически, мигрантов, представителей национальных или религиозных меньшинств, детей, семьи которых имеют низкий социальный и материальный статус.

Не противопоставляйте обучающегося коллективу ни в положительном, ни в отрицательном ключе. Не перехваливайте обучающегося как самого способного, умного, ответственного, чтобы не вызвать к нему зависть. Также не выделяйте обучающегося как единственного, кто не решил задачу, не пробежал дистанцию, не участвовал в мероприятии, чтобы не унижить его и не выставить

на смех. В классе (группе) не должно быть «любимчиков» и тех, кого учитель явно недолюбливает.

Не обсуждайте и не оценивайте личностных качеств обучающегося перед всем классом (группой): не сравнивайте обучающихся, их способности, умения, достижения, не обсуждайте недостатки и слабые места обучающихся, чтобы не провоцировать над ними насмешки и издевательства. Поощряйте сотрудничество, а не соперничество.

Своим личным примером показывайте уважительное отношение ко всем членам учебного коллектива, разъясняйте обучающимся, как вести и разговаривать (общаться) уважительно. Не оставляйте без внимания ни одного случая неуважительного (дискриминационного) поведения или высказывания, унижающего достоинство человека из-за его пола, этнического происхождения, национальности, языка, религиозной принадлежности, социально-экономического положения, наличия инвалидности или заболевания, гендерной идентичности.

Используйте дисциплинарные меры, имеющие воспитательный, а не карательный характер. Вынося обучающемуся порицание, давайте характеристику его поступку и возможным последствиям, а не его личности. Обсуждайте то, что случилось, не делайте заключений, что ученик ведет себя так всегда. Это только закрепляет негативное поведение.

Не призывайте весь класс (группу) к коллективной ответственности за нарушение дисциплины, какой-либо проступок отдельного ученика или его неспособность выполнить коллективное задание.

Ученика, которого в классе (группе) не принимают, или того, кто систематически нарушает дисциплину на уроке, можно посадить рядом с уверенным в себе, имеющим определенный авторитет у одноклассников и неагрессивным сверстником. Не усиливайте изоляцию отвергаемых обучающихся, сажая их отдельно. Если более активный и агрессивно настроенный обучающийся постоянно задирает, обижает своего тихого соседа, рассадите их, не допуская закрепления такого поведения.

В классе (группе), где есть отвергаемые дети, при проведении командных или групповых мероприятий распределяйте обучающихся заранее, чтобы не допустить ситуации, когда ни одна команда не захочет принять их к себе. В таком классе (группе) по возможности избегайте соревнований и соперничества, чтобы в неудаче не обвинили отверженных.

Помогите непопулярному обучающемуся показать свою полезность для коллектива. Привлеките его к участию в мероприятии класса (группы), где он сможет реализовать свои способности. Совместная деятельность сплачивает коллектив.

Помогите обучающемуся сохранить или восстановить свою репутацию, «сохранить лицо». Если он совершил проступок или попал в неловкую ситуацию, дайте ему шанс исправиться.

Всегда отзывайтесь на жалобы учеников. Даже если случай незначительный и не требует немедленных действий, наблюдайте за ситуацией,

чтобы лучше в ней разобраться и вовремя принять меры. Враждебные высказывания обучающихся по отношению друг к другу, оскорбительные записки и рисунки, другие проявления агрессивности не должны оставаться без внимания. Абсолютно недопустимо говорить в ответ на сообщение о насилии или жалобу на притеснение: «Хватит жаловаться!», «Учись сам за себя постоять!», «Сами разбирайтесь».

Сообщение о случаях насилия

В целях своевременного получения информации о фактах агрессивного поведения, насилия или попыток его совершения, конфликтах, возникающих в ученической среде и между обучающимися и работниками образовательной организации, администрация образовательной организации должна предусмотреть простые (и в тоже время гарантирующие безопасность и конфиденциальность) способы и средства сообщения такой информации и оповестить (устно и письменно через памятки, буклеты, вкладки в дневник и др.) об этом всех обучающихся, родителей и работников.

Сотрудники охраны при фиксировании ситуаций, связанных с проявлением насилия, через видеонаблюдение или при обходе здания и прилегающих к нему территорий, а также при получении сообщений от обучающихся, родителей, педагогов или других работников, должны незамедлительно информировать руководство школы (училища) о происшествии и при необходимости вызвать полицию по телефону или при помощи «тревожной кнопки».

Обучающиеся могут сообщить классному руководителю, дежурному учителю, охраннику или любому другому сотруднику о реальном или предполагаемом случае насилия устно, по телефону, СМС-сообщением (как правило, номер телефона классного руководителя доводится до сведения обучающихся и их родителей) или запиской. Классный руководитель может договориться с учениками об использовании каких-либо условных знаков в случае опасности и необходимости вмешательства взрослых. Такими знаками и «сигналами тревоги» могут быть определенные фразы, слова, какой-либо предмет, которые обучающиеся могут использовать, вложить в дневник (тетрадь) или положить на стол учителя.

Важно обратить внимание учеников на необходимость сообщения даже о таких ситуациях, когда им кажется, что опасность невелика, – конфликт может быстро перерасти в серьезную драку, «разборку», регулярную травлю. Цель сообщения о случае насилия – своевременное вмешательство для предупреждения вреда, а не наказание и преследование обидчика.

В образовательной организации должны оперативно и тактично реагировать на полученную от обучающихся информацию о случаях насилия или попытках его совершения. Важно не оттолкнуть ученика, который сообщает о насилии, невниманием, пренебрежением, недоверием или требованием сразу сообщить все детали происшествия. Сообщающий может испугаться, замкнуться в себе, и факт насилия останется нераскрытым.

Родители могут сообщить о факте насилия или своих опасениях, что их ребенок или другой ученик подвергается насилию со стороны обучающихся или работников образовательной организации, классному руководителю, ответственному заместителю директора или директору школы (а при их отсутствии – дежурному учителю или администратору) при личной встрече, по телефону или электронной почте. Они также могут подать заявление на имя руководителя образовательной организации, обратиться в вышестоящий орган управления образованием, в правоохранительные органы и правозащитные организации.

Работники образовательной организации должны сообщать обо всех замеченных или предполагаемых случаях насилия классному руководителю, ответственному заместителю директора, директору, а при их отсутствии – дежурному учителю и администратору. Если насилие совершено или поощряется руководителем организации, работники должны обратиться в вышестоящий орган управления образованием и правоохранительные органы.

Обучающиеся, родители и педагоги для уведомления администрации образовательной организации о случаях насилия могут передавать СМС-сообщения на специальный телефон доверия или устно информировать по нему заместителя директора, ответственного за профилактику и реагирование на насилие.

Для сбора обращений в адрес руководства образовательной организации, в том числе сообщений о случаях насилия, в доступном для обучающихся месте (в коридоре, вестибюле) может быть установлен «ящик доверия». Чтобы исключить попадание в него ненужной информации, всем обучающимся необходимо разъяснить его предназначение. Для младших школьников учитель может установить небольшой ящик (коробку) для сообщений прямо в классе.

Записки, передаваемые через информационный ящик, могут быть подписанными или анонимными. Следует учесть, что автор может подписать записку не своим, а другим именем.

В случае анонимного сообщения о насилии в отношении третьего лица работники образовательной организации должны деликатно и тактично проверить его достоверность, не ставя задачу выявления автора сообщения. Если же автор анонимно информирует о насилии в отношении себя, то необходимо предпринять все меры для его выявления, чтобы прекратить насилие и оказать помощь. В их числе – наблюдение за обучающимися, которые из-за личностных особенностей, социально-экономических и прочих факторов больше остальных рискуют оказаться жертвой насилия или ранее подвергались ему. Анализ поведения и состояния как таких учеников, так и обучающихся, склонных к агрессивному поведению и замеченных в совершении насильственных действий, может помочь определить жертву насилия.

Все сообщения о предполагаемых или реальных случаях насилия, полученные от обучающихся, родителей, работников образовательной организации, а также анонимные сообщения регистрируются в день их

получения в специальном журнале регистрации происшествий (случаев насилия) и изучаются ответственным заместителем директора, который в свою очередь информирует о них директора и организует их расследование для принятия соответствующих мер. Важно не оставлять без внимания ни одного сообщения – это имеет принципиальное значение для искоренения насилия из жизни образовательной организации и сохранения в ней положительного социально-психологического климата.

Важно не оставлять без внимания ни одного сообщения о насилии – это имеет принципиальное значение для искоренения насилия из жизни образовательной организации и сохранения в ней положительного социально-психологического климата.

Выявление случаев насилия

В силу разных причин многие ученики не сообщают о пережитом насилии или продолжающемся буллинге. Поэтому важную роль в выявлении фактов насилия играет наблюдательность педагогов и других сотрудников образовательной организации, их внимательное отношение к ученикам и способность вовремя заметить симптомы неблагополучия в их поведении и настроении.

По следующим признакам можно предположить, что обучающийся находится в состоянии стресса, возможно, вызванного конфликтами и насилием, с которым он сталкивается в школе:

- частые пропуски уроков или прогулы в определенные дни или определенных уроков; опоздания на занятия, отказ от участия во внеурочных мероприятиях без объективных причин или по надуманным причинам;
- частые жалобы на плохое самочувствие на уроках;
- замкнутость, уход в себя, избегание друзей, одноклассников, самоизоляция или изоляция со стороны других обучающихся;
- резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учебе и другой деятельности;
- недоверие к сверстникам и взрослым, низкая самооценка, неуверенность в себе;
- рассеянность, невнимательность, забывчивость, неспособность концентрироваться;
- постоянное или частое состояние тревожности, напряженности; пугливость, боязнь громких звуков и резких движений;
- постоянное или частое плохое настроение, состояние угнетенности, подавленности, или наоборот, гиперактивности, раздражительности, агрессивности;
- резкие и беспричинные перепады настроения;
- частая потеря или порча личных вещей (мобильного телефона, рюкзака, учебников и др.), синяки, ссадины, порванная или измятая одежда;
- отказ объяснить причины вышеописанных состояний и поведения или явно неправдоподобные объяснения.

Данный список не является исчерпывающим, также как и многие из этих признаков не являются специфическими для насилия. Тем не менее, если эти признаки усматриваются, учителю совместно с психологом необходимо выяснить их причины – доверительно и конфиденциально побеседовать с обучающимся, его родителями, друзьями и сделать это максимально тактично, чтобы своими действиями не усугубить его состояние, не нанести дополнительную травму.

Раннему выявлению признаков насилия в школе (колледже) или классе (группе) способствуют диагностика межличностных и межгрупповых отношений, изучение психологического климата, по результатам которых можно обнаружить проблемные взаимоотношения, конфликтные ситуации в самом начале их формирования и своевременно их разрешить.

Кроме того, периодическое изучение социально-психологического климата позволяет оценивать эффективность профилактики и мер реагирования на случаи насилия. Подобные исследования должны проводиться при обязательном соблюдении принципов добровольности, конфиденциальности и анонимности. Периодическое изучение социально-психологического климата позволяет оценивать эффективность профилактики и мер реагирования на случаи насилия.

Реагирование на случаи насилия

1. Прекращение насилия

Став свидетелем издевательства, драки или узнав о них, работники образовательной организации должны немедленно вмешаться, при необходимости – призвать на помощь охранников или коллег. Главная задача – разнять стороны, прекратить насилие и, если нужно, оказать первую помощь пострадавшим. Так же должны поступить и обучающиеся – немедленно сообщить взрослым, призвать участников прекратить насилие, разнять дерущихся, если это не угрожает их безопасности.

2. Оказание первой помощи

До прибытия медицинского работника образовательной организации или при его отсутствии первую помощь пострадавшему оказывает любой работник образовательной организации, который при обнаружении (или подозрении на наличие) у пострадавшего травм и повреждений вызывает скорую медицинскую помощь и незамедлительно информирует о происшествии родителей ученика.

3. Информирование о случае

Об инциденте необходимо проинформировать классного руководителя (классных руководителей) участников конфликта, ответственного заместителя директора, директора образовательной организации, а в их отсутствие – дежурного администратора. В зависимости от ситуации, характера и последствий случая директор образовательной организации информирует о нем

правоохранительные органы, вышестоящий орган управления образованием и местную администрацию.

4. Разбор и регистрация случая

Сразу же после инцидента следует поговорить по отдельности с пострадавшими, обидчиками и свидетелями. Таковую беседу, как правило, проводит классный руководитель, при необходимости и возможности в ней участвует психолог образовательной организации.

Если выявлены ранее произошедший случай насилия или регулярные издевательства, то первую беседу следует провести с пострадавшим, и лучше всего, если это сделает педагог, которому пострадавший доверяет. Затем надо поговорить с обидчиком и свидетелями. На этом этапе важно разобраться в случае, чтобы определить дальнейшую тактику работы с его участниками. Разбор случая предполагает установление:

- реальности факта совершения насильственных или дискриминационных действий;
- длительности и повторяемости этих действий (первый и единственный случай, повторные насильственные действия или систематические издевательства);
- характера действий и обстоятельств, при которых они происходили;
- участников действий (пострадавший, обидчик, активные последователи, свидетели, защитники);
- состояния пострадавшего;
- мотивации совершения насильственных действий, проявлений дискриминации;
- отношения свидетелей к происходящему, пострадавшему и обидчику;
- динамики происходящего, возможных последствий насилия для всех его участников и вероятной модели развития ситуации.

В ходе разбора случая может потребоваться беседа с родителями участников.

После того как картина произошедшего уточнена, классный руководитель или другой работник, проводивший расследование, вносит информацию об этом в форму регистрации происшествий (случая насилия) и передает ответственному заместителю директора, который делает соответствующую запись в журнале учета (электронной базе данных) случаев насилия и информирует директора.

По решению руководителя образовательной организации дальнейший разбор установленного случая насилия или рассмотрение жалобы обучающихся, родителей или работников в связи с насильственными действиями может проводить специальная комиссия или совет по профилактике правонарушений. Подобные советы действуют во многих школах (колледжах), их задача – выявление и устранение причин и условий, способствующих совершению обучающимися антиобщественных действий и

правонарушений, и защита прав и интересов несовершеннолетних обучающихся.

В разборе случаев насилия могут принимать участие психолог, социальный педагог, медицинский работник, уполномоченный по правам ребенка образовательной организации, а в случае серьезного происшествия – представители вышестоящего органа управления образованием, органов внутренних дел, правозащитных организаций.

Первая запись в журнале учета случаев насилия делается в день получения сообщения о случае насилия (ранее произошедшем, предполагаемом или произошедшем (выявленном) в тот же день). Вторая запись в журнале делается после разбора случая. Если по решению руководителя образовательной организации назначено дополнительное расследование случая, то следующая запись в журнале делается по его итогам. После оказания помощи участникам конфликта и принятия воспитательных и дисциплинарных мер в журнале также делается соответствующая запись.

При столкновении со случаями насилия главная задача всего персонала образовательной организации (административного, педагогического, вспомогательного, технического) – снижение его последствий для участников ситуации, в первую очередь, для пострадавшего. Поэтому не следует предавать случай насилия огласке, чтобы не нанести дополнительную психологическую травму пострадавшему и не вызвать панику в ученическом и родительском сообществе.

Если же о случае стало широко известно в образовательной организации, то представителю администрации или классному руководителю необходимо сделать сообщение о сути конфликта и принятых мерах, чтобы пресечь распространение слухов и продемонстрировать решимость не оставлять его без внимания. Подобное сообщение будет способствовать урегулированию конфликта и восстановлению здорового микроклимата в образовательной организации.

Тщательный разбор случая насилия позволяет определить правильную стратегию оказания помощи пострадавшим, обидчикам и свидетелям и принять в отношении участников адекватные ситуации воспитательные и дисциплинарные меры. Решение о принятии воспитательных мер принимает классный руководитель, при необходимости он консультируется с педагогом-психологом, социальным педагогом, другими педагогами и руководством. Меры дисциплинарного воздействия определяет директор образовательной организации с учетом мнения классного руководителя, педагога-психолога, социального педагога, уполномоченного по правам ребенка и рекомендации комиссии по разбору случая (совета по профилактике).

5. Помощь пострадавшему

В первую очередь помощь и поддержка требуется обучающемуся, пострадавшему от насилия. Сразу же после инцидента классный руководитель (в его отсутствие – другой учитель или педагог-психолог) должен поговорить с

пострадавшим, успокоить его, заверить в полной поддержке, обозначить свою (и образовательной организации в целом) позицию по неприятию насилия и договориться о времени беседы. Если обстоятельства позволяют, то беседа может состояться сразу же. Проходить она должна без посторонних лиц, без спешки, чтобы пострадавший мог выговориться.

Учитель должен быть готов к эмоциональным реакциям пострадавшего (чувству стыда, обиды, гнева, вины) и постараться выяснить обстоятельства и суть произошедшего. Пострадавший может стесняться тех унижений и издевательств, которые ему пришлось претерпеть, и винить себя за то, что случилось. Чтобы не способствовать появлению или усугублению чувства вины, у пострадавшего нельзя спрашивать, за что его обидели, что он сделал обидчику, чтобы спровоцировать насилие.

Очень часто дети, ставшие жертвой насилия, начинают обвинять себя в случившемся и даже оправдывать обидчиков. Избавиться от комплекса вины ребенку поможет ощущение безусловной поддержки и принятия со стороны педагогов. Важно также объяснить обучающемуся, который рассказал об издевательствах над собой, что он не «предатель», не «стукач», что это нормально – обращаться за помощью, когда нет возможности справиться с ситуацией самостоятельно.

Учителю следует проявлять деликатность и тактичность и не давить на обучающегося, требуя всех деталей произошедшего. Однако необходимо убедиться в правдивости рассказа, для чего можно задавать уточняющие вопросы. Важно, чтобы беседа не превратилась в допрос, а обучающийся чувствовал, что ему доверяют. Возможно, потребуется несколько бесед, пока обучающийся сможет полностью довериться учителю или педагогу-психологу и рассказать обо всех обстоятельствах произошедшего.

Если пострадавший почувствует, что ему не верят, он может ничего не рассказать и даже отказаться от ранее сказанного. Ученик должен быть уверен, что его рассказ не усугубит его положения, не станет причиной еще больших издевательств со стороны обидчиков. Учитель, которому признался пострадавший, должен предпринять все меры предосторожности, чтобы не раскрыть источник информации.

Необходимо попросить пострадавшего предложить свои пути разрешения ситуации, узнать, в курсе ли происходящего родители, какую поддержку они могут оказать. Если у ученика сложная ситуация в семье, напряженные отношения с родителями, которые вместо поддержки могут обвинить в случившемся ребенка, информировать их о случившемся нецелесообразно. В такой ситуации следует подумать о том, что могут сделать образовательная организация и сам пострадавший при поддержке учителей и других учеников. Нужно вместе спланировать стратегию поведения пострадавшего по отношению к обидчику (обидчикам) и остальным ученикам в классе и в школе. В конце беседы надо договориться о следующей встрече, а после – поддерживать постоянный контакт вплоть до полного разрешения ситуации и стабильного прекращения издевательств.

Если в образовательной организации есть педагог-психолог, нужно, чтобы он побеседовал с пострадавшим. Возможно, обучающемуся потребуется несколько сеансов индивидуальной консультации, чтобы снова поверить в свою ценность, свои силы и вернуться к нормальной жизни.

Элементом поддержки и практической помощи ученикам, которые подверглись издевательствам и насилию, может стать «прикрепление» более старших по возрасту или физически сильных обучающихся для защиты. Однако такая мера не должна ставить под угрозу безопасность защитника.

Успешной реинтеграции пострадавшего в ученический коллектив способствуют тренинги по развитию навыков общения, личностному росту, повышению самооценки и сопротивлению давлению. Серию подобных тренингов можно провести для всего класса после того, как завершится острая фаза конфликта.

Пережитое насилие может отразиться на успеваемости обучающегося. Это обстоятельство необходимо учитывать, чтобы адаптировать требования учителей к успеваемости пострадавшего в период его реабилитации.

6. Работа с обидчиком

После разговора с пострадавшим классному руководителю следует поговорить с обидчиком. Если их несколько, то необходимо побеседовать с каждым по очереди так, чтобы они не имели возможности общаться друг с другом и выстроить групповую защиту. После этого нужно побеседовать со всеми обидчиками вместе.

Очень важно воздержаться от спонтанных обвинений и угроз в адрес обидчика. В противном случае он может отказаться что-либо говорить или начнет агрессивно защищаться, обвиняя во всем пострадавшего и обстоятельства. Если обидчик не пойман в момент совершения насильственных действий или издевательства, он может не признаваться в содеянном. Чтобы избежать препирательств, учителю следует спокойно, но уверенно заявить, что факт его участия установлен и не вызывает сомнения, что есть достаточно очевидцев среди сотрудников образовательной организации. При этом ссылаться на сообщения других обучающихся нежелательно.

Задача учителя при первой беседе с обидчиком – узнать, как он воспринимает инцидент, как описывает и объясняет свое поведение и его мотивы. Во время беседы важно поддерживать зрительный контакт и внимательно следить за реакциями обидчика. Это поможет понять, какие цели в действительности преследует обидчик, чтобы соответствующим образом выстроить дальнейшую работу с ним.

Задавая уточняющие вопросы или обсуждая произошедшее, следует сконцентрироваться не на личностях пострадавшего и обидчика, а на насильственных действиях (независимо от того, кто их совершил и по какой причине) и твердо заявить о недопустимости издевательства, применения силы и психологического давления. Попытки обидчика отрицать свое участие или манипулировать, представляя свои действия как защиту от пострадавшего,

вынужденную реакцию на его провокации, необходимо вежливо пресечь, указав на непропорциональность примененной силы или издевательств тому поводу, который, возможно, подавал пострадавший. Разговор не должен скатиться в выяснение того, кто виноват. Беспристрастность и непредвзятость учителя помогут обидчику убедиться, что предмет обсуждения – не поиск виновного, а действия, связанные с насилием, и именно эти действия могут повлечь применение к нему воспитательных и дисциплинарных мер.

Если обидчик или обидчики признают неадекватность своих действий и проявляют готовность к сотрудничеству, то разговор может завершиться их обещанием прекратить травлю и пресекать подобные действия со стороны других учеников. Следует обсудить, как обидчики объяснят своим друзьям, другим обучающимся изменение своего поведения и при этом «сохранят лицо». Учитель должен предупредить, что родители обидчиков будут проинформированы о случившемся, а сами обидчики будут находиться под пристальным вниманием взрослых. Через некоторое время (примерно через неделю или раньше) должна состояться следующая беседа, чтобы ученики понимали, что их поведение отслеживается и учителя держат ситуацию под контролем. Во многих случаях ситуация с издевательствами себя исчерпывает, когда обидчик (обидчики) и пострадавший (пострадавшие) встречаются в присутствии учителя. Такая встреча дает возможность закрепить примирение.

В некоторых ситуациях потребность обидчика доминировать может быть реализована путем его «переквалификации» в защитника более слабых и младших учеников. Однако делегировать обидчику или группе обидчиков полномочия по поддержанию дисциплины нужно с большой осторожностью, чтобы это не обернулось институционализацией обидчика в роли «суперзащитника» и чтобы группа не стала бандой, терроризирующей всю образовательную организацию.

Следует учесть, что многие обидчики, особенно среднего и старшего подросткового возраста, не просто совершают отдельные насильственные действия из-за вспыльчивости характера или в целях самозащиты, а систематически подвергают травле и издевательствам других обучающихся вполне осознанно и преднамеренно. Более того, они выбирают изощренные методы унижения и изоляции своей жертвы, запугивают своей жестокостью свидетелей, парализуют волю остальных учеников к сопротивлению. В работе с такими обидчиками предупреждение о применении дисциплинарных мер (вызов родителей в школу (колледж), беседа с директором, обсуждение на совете школы (колледжа), замечание, выговор, постановка на внутришкольный учет, временный перевод в другой класс (группу), сообщение в полицию, отчисление из образовательной организации) может оказаться действенным способом прекращения издевательств. В то же время, это предполагает длительную работу с обидчиками по устранению глубинных причин, спровоцировавших их поведение.

Так же как и пострадавшим от насилия, обидчикам требуется помощь психолога; для выявления причин агрессивного поведения и его коррекции им

может быть предложена (по согласованию с родителями) психологическая диагностика, серия индивидуальных психологических консультаций и групповых тренингов.

В некоторых случаях (при предвзятом отношении к ученику, особенно если он был ранее замечен в нарушении дисциплины, имел конфликты с учителями и другими учениками, если насилие исходило от работника образовательной организации) расследование происшествия может пройти необъективно и обидчик может быть наказан непропорционально содеянному, или же пострадавший может быть незаслуженно признан виновником совершенного против него насилия. В таких ситуациях обидчик или пострадавший и их родители могут обратиться за помощью к уполномоченному по правам ребенка образовательной организации, в правоохранительные организации.

7. Работа со свидетелями

Часто насилие совершается именно при свидетелях – обидчику нужны зрители, чтобы показать себя, закрепить свой статус главного в группе. Поэтому задача классного руководителя или педагога-психолога – изменить отношение к насилию свидетелей – тех, кто с азартом (или страхом оказаться на месте пострадавшего) наблюдает над издевательствами, поддерживает обидчика или делает вид, что ничего не происходит.

Многие дети не воспринимают свои собственные действия или действия других в отношении пострадавшего как насилие. Когда они наблюдают за тем, как кто-то обзывает, толкает, трясет, прижимает к стенке другого ученика или отбирает у него вещи, начинает их бросать по кругу, пинать или прятать, они могут относиться к этому как к игре, развлечению, шутке. Задача учителя – четко, категорично, без нравоучения и безотносительно к личности обижаемого обозначить, что такие действия являются издевательствами, травлей, и что они недопустимы. Предвосхищая или в ответ на оправдания свидетелей, учитель может сказать, что личностные особенности (физические недостатки, невысокие интеллектуальные способности, плохой характер, «никому не нравится», «ко всем пристаёт», «из-за него проиграли в игре» и др.) не могут быть причиной и оправданием издевательства и травли. Попытки искать виноватого должны быть пресечены, поскольку задача учителя и всех участников насилия – его прекращение и восстановление нормальных здоровых отношений в классе (группе).

Учитель может попросить свидетелей представить себя на месте человека (но не конкретного обижаемого, которого, скорее всего, в классе недолюбливают), который подвергается издевательствам, и попросить описать, какие чувства они при этом испытывают. После того, как все подтвердят, что им бы не хотелось оказаться в роли обижаемого, учитель может предложить закрепить это подписанием правил класса (группы), касающихся недопустимости насилия.

8. Завершение случая

Случай с проявлением насилия может считаться завершенным после того, как всем его участникам оказана помощь, в отношении обидчиков приняты воспитательные и при необходимости – дисциплинарные меры, обстановка в классе (группе) нормализовалась и повторных проявлений насилия со стороны обидчиков (или других лиц в отношении пострадавшего или других обучающихся) не наблюдается в течение 3–4 недель. При завершении случая в форме регистрации и в журнале учета случаев насилия делается запись о принятых мерах, оказанной помощи и достигнутых результатах.

Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Профилактика асоциального поведения¹⁰

Отклоняющееся поведение – форма дезорганизации поведения индивида в группе категории лиц (девиантов и делинквентов), обнаруживающая несоответствие сложившимся ожиданиям, моральным и правовым требованиям общества. При этом об отклоняющемся поведении личности следует говорить не тогда, когда подросток начинает совершать правонарушение, а тогда, когда свободное время проводит в группах отрицательной направленности (асоциальных группах).

Социальные группы представляют собой системы взаимоотношений и взаимодействий своих членов, и, в этом смысле, выступают отдельным субъектом, имеющим свои отличительные особенности. Поэтому, кроме психологических особенностей подростков, способствующих их объединению в группы асоциальной ориентации, необходимо знать черты социальных групп подростков с девиантной ориентацией как субъекта деятельности.

Наиболее важной причиной приобщения подростков к асоциальной среде является то, что подростковая группа удовлетворяет потребность в общении, в проведении досуга. Принадлежность подростка к группе сверстников дает дополнительные возможности самоутверждения. Некоторые из таких групп перерастают в антисоциальные. Одной из базовых потребностей подросткового возраста является стремление группироваться со сверстниками для общения и совместной деятельности. Удовлетворяя ее, подростки объединяются в неформальные группы, осваивая те или иные модели поведения девиантного характера. Кроме того, для подросткового возраста характерна реакция эмансипации, то есть стремление к отдалению от семьи и взрослых, к избавлению от опеки. На первом плане оказываются друзья, сверстники.

В случае неблагоприятных семейных отношений такая тенденция перерастает в проблему развития асоциального образа жизни. У большинства трудных детей и подростков блокирована фундаментальная потребность в уважении, принятии и любви, а в уличных компаниях эта потребность может быть удовлетворена. Именно психологической комфортностью пребывания в неформальной группе объясняется, почему сложно вернуть ребенка обратно в организованный социум.

Главной особенностью подростковых групп антисоциальной направленности является их ориентация на нарушение социальных норм и преобладание установок на антинормативные действия. Асоциальные группы могут принимать различные формы (например, пропагандирующие антисоциальные политические взгляды радикалы, нонконформные подростковые субкультуры гопников, криминогенные подростковые

¹⁰ Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций. М., 2018.

группировки, объединяющиеся с целью совершения насилия и противоправной деятельности.

Среди причин, способствующих участию подростков в асоциальных группах, прежде всего, необходимо отметить неблагополучие в семейных отношениях, плохую организацию досуга, разочарование в идеалах взрослых, социальную несправедливость. Также причины участия подростков в асоциальных молодежных объединениях кроются в низкой успеваемости и отчужденности от классного коллектива, в потребности в эмоциональной разрядке, в недостатке внимания к подросткам в семьях, в безнадзорности, вызывающей чувство одиночества и незащитности. Кроме того, причинами формирования асоциального поведения у подростков могут являться психические отклонения или другие заболевания, последствия болезней; различного рода зависимости.

Наличие вышеперечисленных индикаторов возможного развития асоциального поведения среди детей и подростков, указывает на необходимость включения несовершеннолетнего в группу повышенного внимания (группа риска).

Также следует отметить, что асоциальное поведение зачастую рассматривается и как разновидность агрессивного. Систематическое целенаправленное агрессивное поведение при условии неравенства сил или власти участников определяется как буллинг.

Причинами буллинга могут быть как индивидуальные особенности личности ребенка, так и особенности социальной среды (например, наличие в семье жертв травли, либо домашнего насилия, либо гиперопеки, выученной беспомощности ребенка). Дети, которые выступают инициаторами травли, часто подвергаются жестокому обращению в семье. Также на детей влияют трансляция насилия в СМИ, опасность среды и сообщества. Риск буллинга возрастает в социально дезорганизованной среде, с высоким уровнем перенаселенности, алкоголизации и наркомании. Различные кризисы – семейный (например, развод, повторный брак родителей), социальный (революция, перестройка) – могут существенно повышать агрессивность ребенка и одновременно его уязвимость, что существенно увеличивает риск того, что ребенок окажется вовлечен в травлю как жертва или агрессор.

Игнорировать случаи буллинга нельзя, так как невмешательство, отсутствие ответственности поощряет агрессора (обидчика) к продолжению травли. В то же время невмешательство чревато формированием скрытой агрессии у жертвы, которая может получить разрядку как в виде аутоагрессии (суицидального поведения и самоповреждения), так и в виде открытой агрессии, направленной «против всех», например, (скулшутинг)¹¹.

Роль психолога при проявлении феномена буллинга в детском коллективе весьма значительна.

Что же должен предпринять психолог?

¹¹ Комментарий редактора

1. *Провести объективную оценку / диагностику* социально-психологического климата в детском коллективе. Определить социальные роли в детском коллективе (преследователь, жертва, свидетель).

2. *Разработать стратегию противодействия буллингу* (школьный план действий). Это могут быть: короткие вмешательства в групповой процесс класса учителей и администрации школы; консультации обидчиков психологом – в неформальной обстановке; критика лидерами/популярными школьниками действий обидчиков (но не их самих); объединение класса для совместного выполнения задач с очень важным, лидерским заданием для ребенка, страдающего от травли; отдельная работа с присоединяющимися к буллингу, наблюдателями или равнодушными членами коллектива; повторение всех процессов в социальных сетях. Регулярно проводить социально-психологические занятия (тренинги, упражнения) и консультирование с группой учеников и учителей школы.

3. *Осуществлять индивидуальное консультирование обидчика/обидчиков*, направленное на высвобождение чувств агрессии, страха, обиды и исследование цепочки преследователь-жертва. Также необходимо осуществлять работу по снижению агрессивных и враждебных реакций, улучшению межличностных и межгрупповых отношений, формированию навыков разрешения конфликтов, правильной реакции в конфликтах, развитию толерантности, эмпатии.

4. *Осуществлять индивидуальную работу с жертвой буллинга*, которая должна в себя включать: повышение социальных и коммуникативных навыков пострадавшего от травли; повышение его самооценки, профилактика тревожности, работа с самоуважением; вовлечение жертвы буллинга в любую социально-значимую общественную деятельность в составе группы.

5. *Включать в коррекционную работу с детьми всех участников образовательного процесса* (родитель-ребенок-учитель) с целью противодействия буллингу

При организации профилактической работы с детьми группы риска необходимо учитывать следующее. Во-первых, подростки, склонные к девиантному поведению, обладают личностными и индивидуальными особенностями, которые детерминируют проявление девиаций в их поведении и группирование в объединения подростков со схожими особенностями.

Во-вторых, группы удовлетворяют потребности подростков, склонных к девиантному поведению, в общении, проведении свободного времени, самоутверждении. Далее, в силу повышенного конформизма группы подростков с девиантной ориентацией становятся более жестко структурированы и закрыты для окружения, что приводит к замыканию подростков, склонных к асоциальному поведению, в рамках антисоциальной среды. И наконец, нахождение в девиантной среде ведет к деформации личности подростка, которая проявляется в еще большем разрыве межличностных связей с позитивным окружением, а также к развитию ориентации личности на асоциальное поведение.

Поэтому профилактику асоциального поведения детей и подростков необходимо проводить в двух измерениях: с одной стороны, учитывать личностные особенности подростков, склонных к девиантному поведению, демонстрирующие направленность личности на проявление девиаций в поведении; с другой стороны, учитывать групповые социально-психологические особенности подростков, склонных к девиантному поведению, ведущих к формированию социальной среды девиантного характера.

Профилактика асоциального поведения в детско-подростковой среде

Организация психологом первичной профилактики асоциального поведения в детско-подростковой среде должна включать следующие направления деятельности: *работу с учащимися, работу с семьей, работу с педагогами.*

Профилактика асоциального поведения в детско-подростковой среде должна начинаться:

- с создания благоприятной воспитывающей среды, включающей в себя интеграцию педагогического, психологического, медицинского, экономического, правового обеспечения безопасности развития детей, благодаря которой осуществляется нейтрализация прямых и косвенных десоциализирующих влияний;
- с создания позитивных условий для психолого-педагогического воздействия, способствующего отказу от противоправного поведения, и гармоничному социальному развитию индивида;
- с использования дифференцированного и личностно-ориентированного подходов в профилактической работе с несовершеннолетними, основой которой должно стать воспитательное психолого-педагогическое воздействие.

Работа с семьей должна опираться на гуманизацию отношений к ребенку в семье, перестройку семейных отношений, стиля семейного воспитания. Деятельность психолога должна включать:

- семейное консультирование, диагностику стилей семейного воспитания;
- перестройку семейных отношений;
- психологическое просвещение, повышение психолого-педагогической культуры родителей, помощь в создании условий оптимального развития подростков;
- разработку совместных мер профилактической работы, основанных на сотрудничестве и взаимодействии;
- индивидуальное консультирование (помощь родителям в воспитании и преодолении трудных жизненных ситуаций);
- помощь в решении семейных конфликтов с несовершеннолетними.

Взаимодействие с семьей должно осуществляться посредством индивидуальных и групповых консультаций, родительских собраний, родительских тренингов, советов профилактики, организации работы семейных клубов (родительских советов). Для реализации данной работы должны быть разработаны соответствующие программы (например, социально-психологические программы партнерства, сотрудничества «семья-школа», разработка комплексных программ подготовки ответственных родителей, программ наблюдения, программы социального и информационного развития детей и др.).

Работа с учащимися должна включать помощь в личностном росте, превентивные мероприятия по профилактике возникновения у обучающихся социальной дезадаптации, работу по сохранению психического, соматического и социального благополучия обучающихся:

- социально-психологические мониторинги в образовательном учреждении с целью раннего выявления проблем (рисков/угроз);
- профилактическая работа по вопросам здорового образа жизни (организация мероприятий, просветительская деятельность);
- выявление факторов, оказывающих отрицательное влияние на развитие личности учащихся и способствующие совершению им правонарушений и оказание учащимся необходимой психологической помощи;
- формирование адекватной самооценки, развитие познавательной и нравственно-эстетической и патриотической культуры учащихся;
- организация психодиагностического обследования ребенка: определение типа акцентуаций характера, уровня познавательного развития, выявление интересов ребенка, уровня тревожности, особенности семейных отношений и др.;
- организация психокоррекционной работы. Например, в следующей последовательности:
 1. Изложение подростками первичного представления о своих проблемах.
 2. Анализ субъективной модели проблем подростка, его ценностных и смысловых ориентаций.
 3. Прояснение и проработка наиболее значимых ценностно-смысловых дисгармоний.
 4. Завершение психокоррекции, принятие основных решений и ответственности за них.
- Коррекция агрессивного поведения учащихся в условиях общеобразовательного учреждения;
- своевременное оказание учащимся психологической помощи, психолого-педагогическая коррекция, индивидуальная работа по сглаживанию недостатков в интеллектуальной, личностной и эмоционально-волевой сфере;
- снятие состояния психологического дискомфорта;
- формирование навыков самопознания;

- развитие коммуникативных и поведенческих навыков, навыков саморегуляции;
- помощь в профессиональном самоопределении, выборе дальнейшего образовательного маршрута;
- помощь в преодолении демотивированности, негативной мотивации учения, работа по формированию мотивации достижений;
- консультативная помощь в решении конкретных проблем, в частности школьных конфликтов;
- помощь в установлении общения ребенка со сверстниками на основе опоры на положительные качества личности.

Работа с ребенком должна осуществляться через индивидуальные консультации, тренинги, беседы на классных часах, проектную деятельность, социальные общественно-значимые мероприятия.

Работа с педагогами:

- повышение психологической компетентности по вопросам психолого-педагогической поддержки обучающихся;
- рекомендации по осуществлению личностно-ориентированного подхода к ребенку, координация работы по изучению личностных качеств учащихся;
- обучение навыкам эффективной коммуникации с родителями учащихся;
- рекомендации по развитию детского коллектива класса, созданию благоприятного социально-психологического микроклимата;
- коррекция отношения педагога к ребенку, рекомендация методов работы с ним, активное использование методики позитивного стимулирования ребенка, снятие психологических перегрузок ребенка;
- развитие рефлексивного мышления педагогов;
- снятие эмоциональных перегрузок учителя, как условие адекватного восприятия педагогической действительности.

Работа с педагогами должна осуществляться через индивидуальные и групповые консультации, педагогические советы, мастер-классы с использованием современных образовательных технологий (кейс-технологии, проектные и игровые технологии, форсайт-сессии и др.), тренинги различной направленности (тренинги личностного роста, профилактика эмоционального выгорания, тайм-менеджмент и др.).

На странице ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» <http://www.fcprc.ru> представлен информационно-методический и научно-аналитический материал по проблеме девиантного поведения детей и подростков, который поможет получить новые знания (о формах и методах работы в рамках организации профилактики девиантных форм поведения среди детей и подростков, о современных образовательных технологиях, о программах профилактики девиантных форм поведения и др.) по заявленной проблематике и обогатит теоретические знания и практический инструментарий в работе с девиантными несовершеннолетними.

Диагностический инструментарий для выявления и предупреждения агрессивного поведения подростков

*Архиповская О.А., старший преподаватель кафедры клинической психологии
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет»,
медицинский психолог*

В узком смысле диагностика агрессивности – это определение, во-первых, уровня выраженности, а во-вторых, структуры агрессивного поведения, в широком смысле – это выявление признаков и видов, причин и факторов возникновения, провокации, нарастания и снижения агрессивности. Объективность диагностики в данном случае обеспечивается выбором характеристик, признаков и критериев, не зависящих от самооценки и оценки поведения ребенка людьми из его социального окружения.

При подборе диагностического инструментария в работе с детьми и подростками необходимо учитывать возрастные факторы, индивидуальные особенности личности, уровень развития когнитивной сферы, направленность агрессии, уровень тревожности, факторы семейных отношений.

Среди эмпирических методов диагностики предрасположенности к развитию агрессивного поведения можно назвать следующие: опросники, проективные и рисуночные тесты, методы наблюдения.

Наиболее известной диагностической процедурой изучения агрессивных проявлений с помощью опросного метода является методика Басса-Дарки. Этот опросник направлен на диагностику так называемой мотивационной агрессии – прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Создавая опросник, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды агрессивных реакций:

- физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица;
- косвенная агрессия – агрессия, окольными путями направленная на другое лицо (сплетни, злобные шутки), а также ни и на кого не направленные взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т.д. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью;
- склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости;
- негативизм – это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев;
- обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания;
- подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред;

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

Преимуществом опросников является высокий уровень формализации, что позволяет проводить оперативную диагностику с количественно выраженным результатом. Но как метод диагностики агрессивных проявлений у детей и подростков опросник имеет существенные ограничения. Во-первых, он обладает слабой устойчивостью к тенденции испытуемого давать социально-желательные ответы, в связи с чем объективность полученных результатов во многом будет зависеть от доверительности ситуации обследования. Во-вторых, использование опросника возможно лишь для детей, достигших определенного уровня рефлексивных способностей, т.е. не ранее 10-11 лет.

Учитывая природу агрессии, в диагностическом инструментарии детей и подростков группы риска необходимо учитывать исследование детско-родительских отношений.

Опросник «*Подростки о родителях*» (ПОР) – методика психологической диагностики детско-родительских отношений, раскрывающая содержательный характер и специфику воспитательной практики родителей с точки зрения подростков 13-18 лет. Методика позволяет описать отношения с родителем (отдельно с матерью и отцом) по наиболее общим проявлениям: доброжелательность, враждебность, автономия, директивность и непоследовательность. Опросник представляет собой сделанную в НИПНИ им. Бехтерева (Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына) русскоязычную адаптацию методики чехословацких авторов Э. Матейчика и П. Ржичана ADOR.

Многофакторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (детский вариант, юношеский вариант) позволяет выяснить особенности характера, склонностей и интересов личности. Опросник Кеттелла – одна из наиболее известных многофакторных методик, созданная в рамках объективного экспериментального подхода к исследованию личности. Согласно теории личностных черт Кеттелла, личность описывается как состоящая из стабильных, устойчивых, взаимосвязанных элементов (свойств, черт), определяющих ее внутреннюю сущность и поведение. Различия в поведении людей объясняются различиями в выраженности личностных черт. Изучаемые свойства: общительность, вербальный интеллект, уверенность в себе, возбудимость, склонность к самоутверждению, склонность к риску, ответственность, социальная смелость, чувствительность, тревожность, самоконтроль, нервное напряжение.

Проективные техники психодиагностики свободны от ограничений, накладываемых на опросники. Тестовые стимулы проективных методик относительно неоднородны и неоднозначны, благодаря чему испытуемый не знает, какую психологическую интерпретацию получают его ответы. Как правило, цель диагностики в них замаскирована, что уменьшает возможность испытуемого давать такие ответы, которые позволяют произвести желательное о

себе впечатление. Непрямой способ подачи тестового материала не приводит в действие психологические защитные механизмы испытуемого, что дает возможность получать информацию о таких аспектах личности, которые обычно скрыты от наблюдения. Кроме того, применение рисуночных тестов не имеет ограничений по возрасту. Однако они недостаточно стандартизированы, в них отсутствует четкая процедура их проведения, оценки и интерпретации. В частности, оценка тестовых показателей часто зависит от навыка, клинического опыта и интуиции психолога. Поэтому данные, полученные с помощью проективных методик, не должны быть приняты как окончательные.

В качестве примера рисуночных тестов можно привести *тест «Несуществующее животное»*, диапазон диагностических возможностей которого достаточно широк. В частности его применение может быть направлено на диагностику агрессивности. Степень выраженности агрессивных тенденций будет определяться количеством, расположением и характером острых углов в рисунке независимо от их связи с той или иной деталью изображения.

Индивидуально-типологические характеристики агрессивного поведения детей и подростков

1. Нарушения чувствительности – сензитивность (чрезмерно высокая или напротив явно сниженная чувствительность к любому внешнему воздействию, в том числе болевая чувствительность).
2. Высокая эмоциональность (яркость переживаний) и эмоциональная лабильность (резкие перепады настроения).
3. Повышенная двигательная и общая активность.
4. Пониженный фон настроения.
5. Импульсивность (склонность к быстрой, необдуманной, неконтролируемой реакции).
6. Низкая адаптивность (неспособность быстро и эффективно изменять свое поведение в ответ на изменения ситуации).
7. Склонность к быстрому формированию стойких поведенческих стереотипов (привычки либо очень стойкие, либо чрезмерно быстро формируются).
8. Ригидность – склонность к «застреванию» на какой-либо активности (мыслях, чувствах, действиях).
9. Алекситимия – слабая речевая регуляция (непонимание своих переживаний и неумение формулировать их в словах, склонность отыгрывать аффекты в действиях, слабое развитие рефлексии).

Принципы психологической коррекции

Сложность и своеобразие агрессивного поведения ребенка требуют тщательного методологического подхода к его анализу и психокоррекционным воздействиям. Разработка принципов как основополагающих, отправных идей,

является чрезвычайно важным в теории и практике психологической коррекции. Принципы как основополагающие идеи психологической коррекции базируются на следующих фундаментальных положениях психологии:

1. Личность – это целостная психологическая структура, которая формируется в процессе жизни человека на основе усвоения им общественных форм сознания и поведения (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин).
2. Психическое развитие и формирование личности ребенка возможны только в процессе общения со взрослыми (Лисина, Ломов и др.).

Важным принципом психологической коррекции агрессивного поведения является *принцип комплексности* психологической коррекции, которую можно рассматривать как единый комплекс клинико-психолого-педагогических воздействий. Эффективность психологической коррекции в значительной степени зависит от учета клинических и педагогических факторов в развитии ребенка. Например, коммуникативные тренинги, которые проводит психолог с целью оптимизации процесса общения детей и подростков, будут малодейственны, если он не учитывает клинические факторы и ту социальную среду (педагоги, родители), в которой дети находятся.

Второй принцип психологической коррекции — это *принцип единства* диагностики и коррекции. Прежде чем решать, какая форма психологической коррекции необходима, да и нужна ли психологическая коррекция конкретному ребенку или подростку, необходимо выявить особенности его психического развития, склонности к агрессивному поведению, уровень эмоционального благополучия и пр. Задачи коррекционной работы могут быть правильно поставлены только на основе полной психологической диагностики.

Психологическая диагностика и коррекция являются взаимодополняющими процессами. В самой процедуре психологической коррекции заложен огромный диагностический потенциал. Например, ни при каком психологическом тестировании так не раскрываются коммуникативные способности личности, как в процессе групповых психокоррекционных занятий. В ходе игровой психокоррекции с наибольшей глубиной отражаются психогенные переживания ребенка. В то же время, психологическая диагностика содержит в себе коррекционные возможности, например при использовании проективных методик.

Третий принцип психологической коррекции – *принцип личностного подхода*. Личностный подход – это подход к ребенку как целостной личности с учетом всей ее сложности и всех ее индивидуальных особенностей. В процессе психологической коррекции мы рассматриваем не какую-то отдельную функцию или изолированное психическое явление у человека, а личность в целом.

Четвертый принцип – *принцип деятельностного подхода*. Личность проявляется и формируется в процессе деятельности. Соблюдение этого принципа является чрезвычайно важным в процессе психологической коррекции детей и подростков. Психокоррекционная работа должна строиться

не как простая тренировка умений и навыков ребенка, не как отдельные упражнения по совершенствованию психической деятельности, а как целостная, осмысленная деятельность ребенка, органически вписывающаяся в систему его повседневных жизненных отношений.

Пятый принцип – это *иерархический принцип психологической коррекции*, базирующийся на положениях Л.С. Выготского, который считал, что в качестве основного содержания коррекционной работы необходимо создание зоны ближайшего развития личности и деятельности ребенка. Поэтому психологическая коррекция должна строиться как целенаправленное формирование психологических новообразований, составляющих характеристику возраста. Упражнение и тренировка уже имеющихся у ребенка психологических способностей не делает коррекционную работу эффективной, так как обучение в этом случае лишь следует за развитием, совершенствуя способности в чисто количественном направлении, не поднимая их на более перспективный качественный уровень.

Шестой принцип — *каузальный принцип психологической коррекции*, реализация которого направлена на устранение причин и источников агрессивного поведения. Иерархия отношений между симптомами и их причинами определяют задачи и цели психологической коррекции. Например, первопричиной агрессивного поведения могут быть как социальные факторы, так и биологические или их сочетание. Первопричина определяет стратегию психокоррекции. Если причиной агрессивного поведения ребенка являются семейные конфликты, то психокоррекционный процесс должен быть направлен на нормализацию семейных отношений. Если первопричиной является резидуально-органическая недостаточность центральной нервной системы, то главным звеном психологической коррекции должно быть снижение эмоционального дискомфорта ребенка специальными методами психорегулирующих тренировок на фоне медикаментозной терапии.

Рекомендуемые методики диагностики личностных особенностей детей для использования в работе психолога

Предмет диагностики	Возраст	Методика	Источник
Агрессивность	Младший школьный возраст	Многофакторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (детский вариант)	В.Б. Шапарь Инструментарий. Серия «Учебники для высшей школы». Ростов-на-Дону, 2004.
		Проективная методика «Кактус»	Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство
		«Крокодилы»	

		Рисунок «Несуществующее животное»	диагностики развития личности ребенка// Детский практический психолог. 1994. Январь.
	Средний школьный возраст	Многофакторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (детский, юношеский вариант)	В.Б. Шапарь Инструментарий/Серия «Учебники для высшей школы». Ростов-на-Дону, 2004.
		Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки (для 11-15 летних)	
		Тест руки «Венгера»	А.Л. Венгер Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. М., 2005.
	Старший школьный возраст	Многофакторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (юношеский вариант)	В.Б. Шапарь Инструментарий/Серия «Учебники для высшей школы». Ростов-на-Дону, 2004.
		Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки	
		Тест Розенцвейга	
Тревожность, страхи	Младший школьный возраст	Тест Люшера	Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребенка// Детский практический психолог. 1994. Январь.
		Рисунок «Несуществующее животное»	
		Тест детской апперцепции	
	Средний школьный возраст	Тест Люшера	
	Тест «Автопортрет»	В.Б. Шапарь Инструментарий/Серия «Учебники для высшей школы». Ростов-на-Дону, 2004.	
	Старший школьный возраст	Тест «Дом. Дерево. Человек»	
Применение социально неодобряемых способов поведения	Младший школьный возраст	Опросник копинг-стратегий	И.М. Никольская, Р.М. Грановская Психологическая защита у детей. Москва, 2006.
Выявление	Средний	Тест К. Леонгарда на	В.Б. Шапарь

акцентуаций	школьный возраст	определение акцентуации характера	Инструментарий/Серия «Учебники для высшей школы». Ростов-на- Дону, 2004.
	Старший школьный возраст	Методика экспресс диагностики характерологических особенностей личности	
Социометрические исследования		Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено	

**Описание методов и техник, используемых при составлении программы индивидуальной работы с агрессивными подростками.
Программа коррекции агрессивного поведения подростков¹²**

*Иванова Н.Л., заведующий кафедрой теории организаций Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», доктор психологических наук, профессор
Луканина М.Ф., директор МУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», педагог-психолог высшей категории*

Существует множество направлений работы с агрессивным поведением подростков, среди них можно выделить меры, направленные на профилактику, и меры, направленные на коррекцию агрессии.

Пропаганда уважительного отношения друг к другу, уменьшение сцен агрессии на телевидении, общее повышение культурного уровня в стране, предупреждение агрессии в подростковой среде в стенах образовательной организации, социально-психологическая работа с обучающимися и родительским сообществом оказывают большое воздействие на психологическую культуру взаимоотношений и на предотвращение открытого и неконструктивного выражения неконтролируемой, враждебной агрессии.

Другим важным направлением работы является коррекция уже имеющихся нарушений в поведении детей. Для этого существуют различные программы и упражнения, направленные на выявление, осознание и коррекцию агрессивности. Значимую роль играет организация индивидуальной коррекционной работы с ребенком.

Цель, которую ставят перед собой специалисты, работающие с агрессивными подростками, заключается в выработке нового навыка поведения, повышении уверенности в себе и обучении позитивному мышлению и уважительному отношению к себе и другим.

Описываемая далее программа коррекции агрессивного поведения подростков 10 – 14 лет апробирована на практике и использовалась в работе муниципального учреждения «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи». За время работы по программе были достигнуты эффективные результаты в работе с агрессивными детьми на коррекционных занятиях в рамках программы.

Программа коррекционной работы с агрессивными детьми носит интегральный характер. Она включает в себя техники и упражнения, разработанные психологами, придерживающимися разных направлений и теорий.

Психологическая коррекция поведения – процесс устранения отклонений в психическом и личностном развитии, способствующий гармонизации жизни

¹²Иванова Н.Л., Луканина М.Ф. Пути предупреждения и коррекции агрессивности подростков. Учебно-методическое пособие. Ярославль. 2003

подростка и его взаимоотношений с другими людьми. Как правило, этот вид психологической деятельности требует от специалиста-психолога особенно высокой профессиональной подготовки, так как успешность работы является не только следствием правильно подобранных методов, но и результатом личного взаимодействия психолога и подростка, которое требует от специалиста находчивости, проницательности, умения доверительно общаться.

Психологическая диагностика – изучение и оценка психологом внутреннего мира подростка. Цель диагностики – определить программу коррекции, проверить эффективность работы, определить причинную проблематику.

Методика работы основана на соответствии возрастных особенностей младших подростков используемым психологическим техникам. В программу методических разработок включены упражнения из психосинтеза, игровой и сказкотерапии, психоанализа, техники символдрамы и арт-терапии, сеансы аутотренинга и мышечного расслабления.

Психоанализ – совокупность способов выявления в психотерапевтических целях особенностей переживаний и действий человека, обусловленных неосознаваемыми мотивами. Это метод исследования, опирающийся в основном на выявление бессознательного значения слов, поступков и продуктов воображения субъекта. В основе метода лежат свободные ассоциации, обеспечивающие доступ к пониманию бессознательных причин поведения, в том числе и агрессивного. Именно в бессознательном скрыты ресурсы человеческой психики, инстинкты и побуждения, побудительные мотивы и силы развития личности.

Важным для понимания природы агрессии и причин деструктивного поведения подростков является анализ текущей ситуации в его жизни, а также выявление проблем в детстве и окружении подростка. Необходимо определить основной паттерн поведения ребенка с целью внесения в него изменений. Для этого можно использовать схему анализа ранних детских воспоминаний А. Адлера и его же схему интервью с родителями для определения причин детской агрессивности.

Анализ ранних детских воспоминаний позволяет проинтерпретировать восприятие подростком своей проблемы на данный момент, так как идет перенос проблем и конфликтов настоящего на ситуации раннего детства. Эта проективная методика позволяет проявиться тенденциям поведения ребенка, определить направленность и причинность агрессивного поведения. Техника включает в себя анализ событий и действующих лиц, а также лингвистический анализ текста воспоминания.

Авторам кажется важным использование в понимании причин агрессивного поведения метода свободных ассоциаций на тему «Агрессивность».

Таким образом, использование в работе психоаналитических техник позволяет подростку и его родителям выявить и помочь сознать причинно-следственные связи, вызывающие агрессивное поведение.

Психосинтез - научная теория, в которой большое значение уделяется духовному опыту человека. Его цель – собирание образа «Я», структурирование и построение целостной модели внутреннего мира подростка. Это хорошо соотносится, согласно теории Э. Эриксона, с главной задачей подросткового этапа – идентификацией и ценностным структурированием личности. Типичным упражнением в духе психосинтеза являются «Пирог», «Я осознаю» и др.

Очень эффективны в работе техники *символодрамы*, предложенной Х.К. Лейнером в духе психосинтеза. Инициированная проекция символов строится на понимании структуры внутреннего мира. Существуют общие символические образы, характерные для большинства людей. Они базируются в бессознательном, и проработка их позволяет изменить образ и, соответственно, картину мира. Для этого необходимо в состоянии мышечного расслабления визуализировать определенные образы. Использование личностных ресурсов в такой ситуации позволяет не только научиться расслабляться и повысить уровень самоуважения, но и помогает проработать причины и проблемы агрессии. Наиболее эффективны визуализации на тему «Цветок» (для девочек) и «Дерево» (для мальчиков), «Извержение вулкана», «Дом».

Важным является использование в работе методов *арт-терапии и техник художественной экспрессии*. Арт-терапия возникла как направление в середине XX века, но используется как свободное рисование с древнейших времен. Большинство подростков любят рисовать. В рисунке гораздо легче выразить свои чувства и эмоции, тем более что у агрессивных подростков затруднено понимание собственных отрицательных эмоций и понижен контроль за ними. Построение на бумаге четкого образа агрессии, составление картины проблемы облегчает рефлексии и позволяет работать с проблемой. Изменяя рисунок в процессе работы, можно не только диагностировать изменения в агрессивном поведении, но и способствовать наработке конструктивных способов действия. Особенно эффективны арт-терапевтические техники на этапе осознания подростком своей проблемы и ее непосредственной коррекции (техники «Рисунок «Злость – доброта», «Щит гнева», «Раскрашивание фигур мальчиков и девочек», «Эмоции» и др.).

Элементы *игровой терапии* также могут быть использованы в работе психолога по коррекции агрессивности. Ж. Пиаже выделяет следующие признаки игровой деятельности:

- игра положительно воспринимается ее участниками;
- игра протекает спонтанно и предполагает наличие у участников внутренней мотивации;
- игра развивает гибкость психических процессов;
- игра является естественным следствием физического и интеллектуального развития ребенка.

Игра выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия в работе с агрессивными детьми (техники «Шкала гнева», «Гневная гигиена»,

«Рассерженные шарики» и т.д.); она позволяет развивать сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение, уровень агрессивности.

Игра и рисование являются способами осмысления действительности. Различные материалы игровой и изобразительной деятельности являются средством психологической защиты для подростка, к которой он прибегает в состоянии дистресса. В практике игро- и арт-терапии игра и рисунок дополняются различными видами обсуждений и анализа следующих факторов:

- контекст игры или рисунка,
- последовательность сюжетов,
- пространство, занимаемое подростком во время игры,
- стиль взаимодействий,
- способы рисования и игры.

Полезно использование в работе и техники *сказкотерапии*. Сказки, построенные на метафоре, используются в целях обучения и целительства с незапамятных времен. М. Эриксон, Н. Пезешкиан, Т. Зинкевич-Евстигнеева, А. Гнездилов и другие на практике и в теории доказали эффективность сказок как средства терапии. Сказки используются в работе, чтобы показать клиенту новые возможности и модели поведения, произвести внушение, укрепить в подростке оптимизм и надежду, показывая ему возможность благоприятного исхода. Сказочные метафоры проходят через сознание и воздействуют на бессознательное ребенка, они используют опыт человечества, чтобы осознать перемены в жизни подростка. Подросток не расшифровывает смысл рассказа, а постигает его благодаря активизации своего воображения.

Рассказывание психотерапевтических историй по методу Д. Бретт позволяет ребенку воспринимать свои трудности и бороться с ними действенным способом. Ребенок просто слушает историю, похожую на его ситуацию. Рассказчик же опосредованным путем показывает возможности выхода из ситуации. Таким образом, ребенок воспринимает историю в психологически комфортной обстановке, тем самым сопоставляя, сравнивая, узнавая новые варианты поведения без неприятных психологических последствий. Идентифицируя себя с положительным героем, подросток учится управлять своей агрессивностью.

Все вышесказанное свидетельствует о незаменимости использования методов игры, рисования и сказки в работе с подростками.

Невозможно научиться снимать напряжение, не используя *техники мышечного расслабления*. Методы, предложенные В. Шульцом, получили большое распространение и модифицируются под конкретную задачу. Движения и жесты несут в себе смысловую нагрузку, поэтому управляя мышечной памятью, можно быстро стать расслабленным, что важно, когда подросток находится в состоянии фрустрации. Использование в работе тренинга мышечного расслабления помогает обучить ребенка общему спокойствию, уверенному поведению.

Применение коррекционных методов зависит от характера тех причин, которые обусловили агрессивное поведение. Выбор методики коррекции происходит с учетом конкретного случая и конкретного ребенка.

При обсуждении работы с родителями подростков следует указать им на эффективность следующих коррекционных приемов, которые они могут использовать для исправления поведения детей:

- включение агрессивного действия в контекст игры с придачей ему нового смысла (активные игры типа «Казачки – разбойники»);
- переключение агрессивного поведения на «мирные» способы (танцы, спорт, труд, здоровый и активный образ жизни);
- богатое витаминами питание, что позволяет организму эффективно справляться со стрессом.

Исходя из всех этих особенностей, предлагаемая нами работа включает в себя разные техники работы с агрессивным поведением подростков.

Программа коррекции агрессивного поведения подростков (в индивидуальной работе)

Программа посвящена способам работы с агрессивными детьми. Она представляет собой обобщение опыта работы по этой проблеме, апробированного на базе консультационной работы, а также в общеобразовательных школах г. Ярославля.

Программа носит интегративный характер, представляя собой обобщение способов работы, принадлежащих к опыту разных теорий и направлений в психологии: психоанализа, арт-терапии, сказкотерапии, психосинтеза, бихевиоризма, и теории мышечного расслабления. Упражнения и техники, используемые автором в работе, составлены с учетом возрастных особенностей младших подростков.

Коррекционная программа включает в себя следующие блоки:

1. Диагностика уровня агрессивности подростка до и после работы.
2. Понимание и осознание подростком наличия у себя проблемы.
3. Повышение уровня уверенности в себе, самоуважения, а также уважительного отношения к другим людям.
4. Обучение техникам расслабления, снятия мышечного напряжения, эффективного контроля над проявлением отрицательных эмоций и агрессивных вспышек.
5. Проработка причин агрессивного поведения, обучение новым способам взаимодействий.

Цель программы: помочь подростку 10 – 14 лет осознать и научиться управлять проявлением враждебной агрессии.

Задачи программы:

- сформировать умение понимать особенности своего внутреннего мира;
- научить способам конструктивного выражения агрессии;
- помочь подростку осознать причины проявлений агрессии;
- способствовать повышению контроля над своими эмоциями;

- обучить способам снятия напряжения, в том числе и в стрессовых ситуациях;
- развить навыки уважительного отношения к людям и самому себе, а также навыки конструктивного общения;
- способствовать повышению у подростков уверенности в себе.

Принципы работы с подростком:

- учет возрастных особенностей детей;
- индивидуальный подход;
- экологичность: отказ от жесткого, форсированного воздействия и ориентация на максимально неманипулятивные, ненасильственные методы работы;
- конструктивность: акцент на поиск ресурсов для личностного развития, а не на выявление ошибок;
- взаимодействие с родителями, активное включение их в работу по коррекции поведения ребенка;
- взаимосвязь интересов личности и общества.

Этапы работы с подростками по коррекции агрессивности:

1. Установление контакта и проведение диагностики (Занятие 1).
2. Осознание подростком наличия у себя проблемы агрессивности (Занятия 2 – 4).
3. Проработка причин агрессивного поведения (Занятия 5 – 7).
4. Обучение навыкам конструктивного проявления эмоций (Занятие 8).
5. Обучение снятию мышечного напряжения (Занятия 9 – 10).
6. Построение нового образа «Я», повышение уверенности в себе (Занятия 11 – 14).
7. Проведение итоговой диагностики, завершение работы (Занятие 15).

Цикл занятий состоит из 15 встреч, которые желательно проводить 2 раза в неделю. Время занятия – 40 минут.

Для проведения диагностики можно использовать любые методики, выявляющие уровень агрессивности у подростков. Авторам кажется эффективным и информативным использование таких тестов, как рисунок «Несуществующее животное», тест «Рука», «Кинетический рисунок семьи», метод портретных выборов Сонди, опросник Басса – Дарки и т.д. По окончании работы необходимо провести итоговую диагностику.

Техники и упражнения, включенные в программу, могут быть использованы как в комплексе, так и каждое по отдельности. Однако системное применение программы эффективнее и позволяет качественно решить проблему коррекции агрессивного поведения.

Содержание программы

Занятие 1. Знакомство

Цель:

- проведение диагностики агрессивного поведения;
- установление рабочих отношений;

- создание ситуации доверия и принятия для подростка.

Занятие 2. Установление контакта. Вхождение в проблему

Цель:

- начало работы по проблеме агрессивности;
- установление контакта;
- развитие личности ребенка;
- сбор информации по проблеме агрессивности, осознание подростком наличия проблемы.

В начале занятия обсуждаются результаты диагностики, проводится краткая беседа с подростком на предмет установления контакта и определение уровня понимания им проблемы.

Упражнение «Незаконченные предложения» (модифицировано М.Ф. Луканиной)

Цель:

- установление контакта;
- выявление проблем и понимания подростком своих эмоций;
- формирование образа «Я» у подростка.

Подростку предлагается закончить следующие предложения:

Я – буря...	Я – светлячок, потому, что...
Я – дверь, за которой скрывается...	Я – сейчас лампочка...
Я – словно сжатый кулак, когда...	Я – словно рыба...
Я – лодка, которая плывет по...	Я – сказка о...
Я – прекрасный цветок...	Я – драгоценность потому, что я..
Я – коробочка, в которой спрятано ...	Я – остров в океане, который...
Я – интересная книжка про...	Я – могу быть ветерком, так как...
Я – песенка...	Я – нерв...
Я – словно муравей когда...	Я – тропинка, которая ведет...
Я – словно птичка потому, что...	Я – чувствую, что я скала...
Я – я похож на робота, так как...	Я – стакан воды...
Я – волшебник, который...	Я – превращаюсь в тигра, когда...
Я – танк, который прет...	Я – чувствую, что я кусочек тающего льда...
Я – натянутая струна, которая...	

Выполнение этого упражнения позволяет обратиться к личностному опыту подростка и показывает его отношение к проблеме. По результатам работы можно обсудить те или иные ассоциации. Часто это помогает подростку осознать проблему.

Примечание: можно предложить подростку выбрать из всех предложений наиболее подходящие и неподходящие к нему определения, это позволяет получить доступ к структуре самооценки подростка.

Упражнение «Сочинение историй с помощью карт»

Цель:

- выражение скрываемых чувств в комфортных условиях;
- установление контакта между психологом и подростком;
- совершенствование коммуникативных навыков.

Подростку предлагается вместе с психологом сочинить историю при помощи игральных карт. Для этого надо использовать изображения на картах, их числовые обозначения. Каждый раз берется по две карты. Психолог и подросток по очереди развивают сюжет, продолжают повествование друг друга.

Специалист слушает предлагаемые подростком варианты, и может вносить туда психокоррекционные интервенции, развивая сюжет таким образом, чтобы продемонстрировать подростку поддержку и новые выходы из ситуации. Если подросток предлагает «плохие» варианты, где есть жестокость, агрессия или неоптимистичный конец, то психолог может сознательно менять ход развития сюжета, недирективно подсказывая ему, какие есть конструктивные пути решения проблем и выходы из самых запутанных ситуаций.

Подобная форма работы эффективна в работе как с детьми, имеющими воображение, так и рационалистичными подростками. Подчас техника позволяет расширить диапазон знаний о ситуации и отследить модель поведения подростка.

Историй, рассказанных за сеанс, может быть две – четыре.

Оборудование: колода карт.

Упражнение «Ассоциации»

Цель:

- определить, какой смысл вкладывается подростком в понятие «агрессивность»; «враг», «друг»;
- собрать материал для обсуждения проблемы;
- вербализовать скрытые установки, получить материал для беседы.

Упражнение можно проводить двумя способами.

1. Подростку предлагается список заданных понятий, связанных с понятием «агрессивность», ему необходимо давать первый ассоциативный ответ, приходящий в голову. Упражнение выполняется в быстром темпе.

Психолог записывает варианты ответов.

Примерный перечень понятий:

агрессивность	радость
грусть	раздражение
мать	неудача
спокойствие	удовольствие
страх	гнев
друзья	слезы
мечта	боль
наказание	враг

Можно использовать другие понятия, однако определяемых понятий должно быть не больше пятнадцати.

Подростка необходимо предупредить, что варианты ответов должны быть только существительными, иначе он может начать давать ответы, включающие прилагательные, а это затруднит подход к личностному материалу подростка и упражнение приобретет только описательный смысл.

2. Подростку предлагается в свободном режиме давать любые ассоциации (словосочетания, существительные, прилагательные, имена собственные), возникающие у него на слово «Агрессивность».

По окончании процесса ассоциирования обсуждается полученный результат.

Занятие 3. Понимание проблемы. Эмоции и чувства

Цель:

- раскрыть внутренний мир подростка, его богатство;
- развить у подростка способность понимать свои эмоции и чувства;
- помочь подростку осознать проблему агрессивности;
- дать определение эмоций и чувств.

Информирование

Эмоции – обобщенная оценка ситуации, связанной с удовлетворением потребности.

Чувства – долговременные психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер, выражающие устойчивое отношение к каким-либо объектам.

Упражнение «Мои эмоции»

Цель:

- познакомить подростка с понятием эмоций;
- показать ему, что все эмоции необходимы человеку;
- развивать способность конструктивно выражать отрицательные эмоции.

Подростку предлагается вспомнить, какие эмоции он знает. Если подросток знает, что такое «эмоции», тогда его можно попросить их нарисовать. Если – нет, ему предлагаются картинки с изображением различных эмоций и предлагается определить, какие эмоции изображены.

Далее вводится понятие эмоций, обсуждается, какие эмоции положительные, а какие отрицательные; зачем человеку нужны эмоции; как можно управлять ими.

Упражнение «Зеркала эмоций»

Цель:

- научить понимать свои эмоции;
- скорректировать способы эмоциональных реакций;
- обратиться к личной проблематике подростка.

На листе рисуются три больших круга (можно больше, тогда количество листов увеличивается). Подростку предлагается нарисовать в каждом из них следующие эмоции: «радость», «злость», «страх», «спокойствие», «огорчение» и так далее – любые, подходящие к его проблеме. По окончании работы важно обсудить, как подросток понимает эти понятия, в каком жизненном контексте чаще всего выражаются эмоции. В тех случаях, когда резко проявляется проблематика, нужно попросить подростка тут же, на рисунке, поменять развитие сюжета так, чтобы он стал устраивать подростка. Например, если нарисован сюжет боязни ответа на уроке, можно изменить рисунок, добавив детали, чтобы в нем появилась смелость и уверенность в себе.

Упражнение-арт «Мир моих чувств»

Цель:

- отобразить внутренний мир подростка;
- получить удовольствие от богатства собственного мира эмоций;
- научить подростка уважать себя и свои эмоции.

Подростку предлагается нарисовать свой мир эмоций и чувств. Объясняется, что он может рисовать так, как хочет: можно сюжетом, можно просто отобразить эмоции цветом.

Рисовать лучше красками, так как они увеличивают свободу и спонтанность изображения. Можно включить соответствующую музыку.

Занятие 4. Понимание и осознание проблемы

Цель:

- продолжить процесс осознания проблемы агрессивности;
- разграничить диапазон выражения отрицательных эмоций;
- начать обучение контролю над эмоциями.

Информирование

Агрессивность – поведение человека, направленное на причинение кому-либо ущерба или вреда.

Упражнение-арт «Агрессивность»

Цель:

- подвести подростка к понятию агрессивности;
- помочь ему осознать собственную природу этого явления.

В свободном режиме подростку предлагается нарисовать то, как он понимает понятие «Агрессивность». После рисования обсудить результат.

Упражнение «Шкала гнева»

Цель:

- научить ребенка дифференцировать различные эмоции по силе, особенно чувство гнева;
- обучить своевременному предупреждению проявления бурных и неконтролируемых эмоций.

На доске изображается мишень (которой может быть любая твердая поверхность). В нее надо кидать мешочек, который заполнен бобами, горохом или фасолью.

В начале упражнения подростку объясняется, что раздражение – это слабая степень злости, при этом мешочек не очень сильно бросается по мишени. Затем подростку предлагается сделать тоже самое: подумать и высказать что-нибудь, что не очень сильно раздражает или злит его (он говорит «я слегка разозлился, когда ...»). Со словами «я разозлился сильнее, когда ...» – мешочек бросается с большей силой. И наконец, он бросает мешочек изо всех сил: «я разозлился очень сильно, когда ...». После чего обсуждается, что ощущает подросток в момент раздражения, чтобы он мог как можно раньше идентифицировать это чувство. Далее подростку рассказывается об эффективных способах снятия напряжения.

Оборудование: мешочек с бобами, можно самодельный; доска или твердая поверхность.

Символдрама «Цветок»

Цель:

- помочь детям выразить безопасным способом подавленные чувства;
- способствовать психической стабилизации и поддержке его личности;
- диагностировать понимание подростком своих особенностей;
- способствовать расслаблению после предыдущих упражнений.

Подростка просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, представить себе цветок. Затем его спрашивают, какой цветок он видит? Где растет этот цветок? Есть ли у него цветы и сколько их? Какой у цветка стебель? Что находится вокруг цветка? Есть ли вокруг другие деревья, цветы, птицы или люди? Кто ухаживает за цветком? Хорошая ли стоит погода? Угрожают ли цветку опасности, есть ли вокруг ограда, камни, скалы? Спрашивается, какие ощущения и чувства вызывает цветок.

Потом просят подростка открыть глаза. Он рассказывает о своих ощущениях в момент визуализации, комментирует свой сюжет.

Домашнее задание: нарисовать увиденный цветок.

Занятие 5. Работа с проблематикой

Цель:

- продолжить понимание природы агрессивного поведения;
- скорректировать в сторону позитива отношение подростка к себе;
- помочь подростку проявить и осознать отрицательные эмоции.

Упражнение «Раскрашивание фигурок»

Цель:

- выразить и осознать чувства, связанные с теми или иными событиями в жизни подростка;
- помочь подростку понять переживаемые события.

Психологом рисуется пространственное изображение детской фигуры, соответствующее полу и возрасту подростка. Потом его просят подумать, что «этот мальчик» или «эта девочка» чувствуют в ситуации, похожей на ту, когда сам подросток злится. Далее его просят раскрасить фигурку так, чтобы увидеть, как он себя чувствует. По окончании работы рисунок обсуждается.

Упражнение «Вулкан»

Цель: обратиться к внутреннему пониманию подростком агрессивных тенденций поведения.

Схема проведения похожа на технику «цветок». Подростка просят представить извержение вулкана.

Образ «Вулкана» ассоциативно позволяет проработать процесс аффективного выражения подростком эмоций. Сила извержения, легкость, с какой подросток представляет извержение вулкана, говорит о природе аффективного напряжения. Легкость, с которой испытуемый может высвободить это напряжение, и то, как это делается, часто проецируется на извержение вулкана. Поэтому при анализе визуализации следует обращать внимание на силу извержения, как проходит извержение, характер вещества, вылетающего во время извержения вулкана, чем закончилось извержение вулкана. Важно понять, что предшествовало извержению. В конце обсуждения надо провести аналогию с агрессивным поведением подростка и извержением вулкана.

Домашнее задание: нарисовать вулкан.

Упражнение «Солнышко»

Цель:

- снять напряжение;
- повысить уровень уважительного отношения к себе.

В ходе выполнения упражнения к работе привлекаются родители.

Подростка просят нарисовать солнышко на весь лист. В центре его пишется имя подростка. На каждый лучик пишется приятное качество, комплимент, или положительная оценка подростка его близкими или им самим. Если процесс работы вызывает затруднение, можно помочь подростку, предлагая родителям говорить комплименты по очереди. Можно также попросить родителей написать подростку приятные слова – это способствует пониманию родителями ребенка и улучшению отношений между ними. Подростку приятно видеть положительную оценку своей личности со стороны родителей.

Занятие 6. Работа с проблемой

Цель:

- продолжить процесс осознания проблемы;
- обучить подростка управлять своими эмоциями;
- способствовать развитию эмоциональной саморегуляции.

Упражнение «Три зеркала»

Цель:

- помочь подростку осознать, каким его видят другие люди;
- способствовать развитию рефлексии и контроля над эмоциями;
- повысить уровень внутреннего субъективного контроля;
- содействовать росту понимания между родителями и детьми.

На альбомном листе рисуются три больших круга. Подростку дается инструкция: «Ты каждый день смотришься в зеркало и видишь там себя. В этих зеркалах ты можешь увидеть не только свою внешность, но и свою личность. Попробуй увидеть себя в этих зеркалах глазами родителей, учителей, друзей. Нарисуй, каким тебя видят окружающие».

Рисунок может быть нарисован любым способом. Каждое зеркало подписывается: «Мама», «Учителя», «Друзья», «Я сам». По окончании рисования происходит обсуждение. Важно обсудить, как подростку себя вести, чтобы его образ в глазах других был лучше, но при этом он не потерял себя.

Упражнение «Щит гнева»

Цель:

- осознать и ощутить защитную роль гнева, увидеть наиболее вероятные альтернативы этому чувству, включая различные способы влияния человека на ситуацию во избежание потенциальных осложнений;
- осознать те чувства и проблемы, от которых гнев защищает;
- понять роль гнева и причин, приводящих к нему;
- развивать у подростка ответственность за свои чувства;
- обучить его умению решать проблемы.

Упражнение является одним из *ключевых* в работе.

Подростку предлагается метафорически нарисовать чувство гнева (как выглядит гнев, что он отражает). Затем с внутренней стороны листа подросток должен написать, какие чувства обычно предшествуют гневу (наиболее типичные варианты – обида, грусть, разочарование, страх, одиночество, плохая учеба и т.д.). Благодаря обсуждению подросток должен понять причины, вызывающие чувство гнева, каким способом можно устранить первичную причину, не прибегая к помощи гнева. Опыт показывает, что упражнение очень эффективно в оценке понимания подростком своих чувств.

Упражнение «Расслабляющие мячики»

Цель: способствовать расслаблению мышечной агрессии.

Для этой цели подростку предлагаются специальные шарики разных размеров: большие, сенсорные, маленькие пупырчатые, липкие, мячики-прыгуны. Задача – играть с шарами, кататься на них, мять их руками, прыгать на них.

Упражнение способствует выбросу напряжения, оно вызывает очень приятные чувства и нравится детям. Лучше всего для работы использовать комнату психологической разгрузки, оборудованную такими мячами. Если нет

возможности иметь много шаров, то могут подойти обычные мячики. В таком случае лучше всего работать по снятию ручного мышечного напряжения.

Для выполнения упражнения необходимо свободное пространство и соблюдение техники безопасности во избежание травм.

Занятие 7. Коррекция агрессивности. Обучение расслаблению

Цель:

- проработка проблем агрессивного поведения;
- обучение первичным навыкам расслабления;
- расширение образа «Я» подростка;
- научение конструктивным формам поведения.

Информирование

Жесты – движения рук, отражающие эмоциональное состояние человека.

Мимика – внешнее выражение особенностей эмоционального состояния, отображаемое на лице человека.

Упражнение-арт «Спокойствие – агрессивность» (автор М.Ф. Луканина)

Цель:

- осознать наличие у себя не только отрицательных, но и положительных качеств;
- выработать навыки контроля над своими эмоциями;
- увеличить диапазон понимания проблемы, обратиться к ресурсу конструктивного поведения.

Подростку предлагается нарисовать картинку или образ, связанный с агрессией. Затем здесь же, на листе рисуется образ, олицетворяющий спокойствие. Потом рисуется образ, связанный с агрессией и злостью, затем опять – со спокойствием и управлением собой. В итоге на листе бумаги появляется полная картина представлений образов «добра и зла».

Техника позволяет расширить представления об этих понятиях, актуализировать положительные ресурсы личности.

Упражнение «Язык телодвижений – уверенность без агрессии»

Цель:

- показать и отработать выражение движений и жестов, связанных как с агрессией, так и с уверенным поведением;
- увеличить у подростков контроль над собственными действиями.

Подростку рассказывается о том, что жесты и мимика многое говорят о чувствах и действиях человека. Упор в объяснении делается на то, что мышечная память точно фиксирует настроение человека и обращение к тем или иным жестам вызывает определенные ощущения.

Далее подростку предлагается вспомнить ситуацию, где он испытывал те или иные чувства, и отследить, где в теле появляется напряжение. Потом

подростка обучают навыкам расслабления этой части тела. Чаще всего агрессия ощущается в кулаках, плечевом поясе, ногах. Поэтапно подростка учат расслаблять кулаки, ноги, то есть место, где базируется агрессия. Объясняется, что в тех случаях, когда подросток начинает ощущать агрессию, он может расслабить место накопления агрессии, что увеличивает контроль и возможность конструктивно действовать в стрессовых ситуациях.

После чего можно вспомнить ситуации уверенного и спокойного поведения и принять позу спокойствия. Жесты и мимика, сопровождающие этот процесс, также отрабатываются с подростком.

Обучение навыкам расслабления

Цель:

- развитие контроля над своим поведением;
- обучение навыкам расслабления и выражения эмоций.

В данном упражнении можно использовать техники, предлагаемые Н.В. Ключевой и Ю.В. Касаткиной в своей книге «Учим детей общению».

Подростка просят изобразить мимикой сюжет стихотворения, который ему будут читать (техника лучше работает с подростками 10 –11 лет, но и у старших подростков вызывает интерес). Пример стихотворения:

«Боровик»

Шел по лесу Боровик
Через лес напрямик
Он грозил кулаком
И стучал каблуком
Был король не в духе
Короля покусали мухи.

Упражнение «Гневная гиена»

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

Я страшная Гиена,
Я гневная Гиена,
От гнева на моих губах
Всегда вскипает пена.

Выразительные движения: усиленная жестикуляция; мимика: сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

Упражнение позволяет выразить эмоции и часто заканчивается смехом, что само по себе хорошо расслабляет.

Занятие 8. Коррекция агрессивного поведения

Цель:

- увеличить количество методов, повышающих контроль над эмоциями;

- научить подростка управлять своим агрессивным поведением.

Информирование

Спокойствие – отсутствие агрессивности, уверенность себе, владение собой в различных, в том числе и стрессовых ситуациях.

Упражнение-арт «Я – спокойный, я – злой» (автор М.Ф. Луканина)

Цель:

- составить полный образ «Я»;
- осознать у себя наличие как отрицательных, так и положительных качеств;
- интеграция представлений о себе.

Подростку предлагается нарисовать себя злящегося и себя спокойного. Лучше рисовать на двух разных листах.

После окончания работы надо обсудить результаты, сравнить оба образа. Для большего принятия себя и формирования навыков управления собой можно предложить подростку изменить на рисунках то, что ему не нравится.

Домашнее задание: нарисовать единый образ, включающий как отрицательные, так и положительные стороны.

Мозговой штурм «Способы справиться с агрессией» (автор М.Ф. Луканина)

Цель:

- определить и расширить способы поведения в конфликтных ситуациях;
- обучить возможностям конструктивного общения.

Подростку предлагается в течение 10 минут придумать как можно больше способов поведения в стрессовых ситуациях и способов, позволяющих контролировать агрессию. По окончании работы происходит ранжирование способов по степени реальности и возможности использования. Обсуждаются ситуации, в каких тот или иной способ действий будет эффективнее.

Обучение навыкам расслабления

Упражнение проводится по аналогии с техникой «Язык телодвижений», увеличивая возможности для расслабления всего тела. Эффективно предлагать следующие варианты:

- напряжены руки – расслаблены ноги;
- расслаблена правая нога, а левая рука напряжена;
- напряжена шея, а живот расслаблен и так далее.

Важно, чтобы все части тела расслаблялись и напрягались попеременно. Закончить упражнение общим расслаблением.

Занятие 9. Обучение навыкам управления агрессией

Цель: способствовать формированию навыков конструктивного поведения.

Упражнение «Сочинение историй по принципу сказкотерапии»

Подробно подобная технология описана в книге Д. Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя...» (Главы «Релаксация» и «Импульсивные дети»).

Общий принцип сочинения историй:

- психотерапевтическая история рассказывается по аналогии с ситуацией ребенка: имя героя сказки должно начинаться на ту же букву, что и имя подростка; используются в рассказе события, аналогичные проблеме ребенка (например, наиболее типичные случаи конфликтов или ситуации, вызывающие агрессию);
- в ходе рассказа надо отрефлексировать чувства, переживаемые подростком, показать ему варианты выхода из ситуации;
- сюжет должен иметь оптимистичный контекст;
- инструкция к началу работы такая: «Сейчас я тебе расскажу одну историю, просто послушай ее внимательно»;
- по окончании работы можно спросить, что думает подросток об этой истории.

Можно и не проводить рефлессию. Опыт показывает, что подросток начинает использовать в жизни стиль решения конфликтов, предлагаемый в истории, в 99 случаях из 100: так срабатывает недирективное внушение.

Обсуждение ситуаций агрессии

Цель:

- сформировать навыки поведения в ситуациях, провоцирующих агрессивное поведение;
- показать способы конструктивного решения конфликтов.

Подростку предлагается вспомнить ситуации, наиболее часто провоцирующие его на агрессивное поведение. После этого данная ситуация разыгрывается психологом и подростком как вариант ролевой игры при помощи игрушек или другим способом, например, с помощью пальчиковой терапии.

Здесь же обсуждаются правила конструктивного поведения в конфликтах. Основное внимание уделяется отработке позиции «Я-высказывание».

Занятия 10, 11. Тренинг мышечного расслабления

Цель:

- обучить техникам расслабления;
- снять мышечное и общее напряжение;
- формировать позитивное отношение к себе и другим;
- снизить уровень тревожности и формировать спокойствие.

Информирование

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения.

Эмоциональная саморегуляция – приведение в гармонию своего эмоционального состояния.

Мышечное чувство – комплекс ощущений, возникающих благодаря работе мышечной структуры организма.

Обучение навыкам расслабления

Существует разнообразное количество техник, направленных на обучение расслаблению. Например, методики, предлагаемые Н.В. Ключевой в книге «Учим детей общению»; истории Д. Бретт; классический аутотренинг Шульца и так далее. Можно использовать в работе техники мышечного расслабления, можно – визуализационные методики.

Инструкция

Подросток должен сесть удобнее, необходимо создать тишину и комфортные условия, можно включить соответствующую музыку. Ему предлагается прислушаться к себе, почувствовать свое дыхание. Далее можно проводить релаксационную работу.

Занятие 12. Отработка навыков контроля над поведением. Повышение ответственности

Цель:

- формировать контроль над поведением;
- развивать ответственность за свои действия;
- интегрировать приобретаемые характеристики в образ «Я».

Информирование

Ответственность – осуществляемый в различных формах контроль над деятельностью с точки зрения выполнения принятых правил и норм.

Упражнение «Мой внутренний мир»

Цель:

- развивать уверенность в себе;
- структурировать образ «Я».

Подростка просят нарисовать то, каким он представляет себе свой внутренний мир, включая интересы, склонности, черты характера и так далее, после чего проводится обсуждение результатов.

Упражнение–арт «Ответственность. Права и обязанности»

Цель:

- акцентировать внимание подростка на понятии «ответственность»;
- сформировать установку на ответственное поведение, повысить его значимость.

Необходимо нарисовать, как подросток понимает ответственность. Когда рисунок будет выполнен, важно обсудить результат и по необходимости дополнить образ. Далее с подростком говорится о значении ответственности, вводится понятийное определение ответственности.

Потом на другом листе бумаги подросток пишет с одной стороны – свои права, с другой – обязанности. Акцентируется внимание на обязанностях, как на неизменном атрибуте жизни и поведения человека.

Занятие 13. Контроль над поведением и эмоциями

Цель:

- усилить работу над поведением;
- снизить агрессивные тенденции личности.

Информирование

Контроль над эмоциями – система способов управления своим эмоциональным состоянием с целью саморегуляции и гармонизации состояния.

Упражнение–арт «Мое понимание контроля над эмоциями» (автор М.Ф. Луканина)

Цель:

- сформировать понятие «контроль»;
- способствовать отработке навыков управления собой.

Подростку предлагается нарисовать, как он понимает контроль над эмоциями, каковы его составляющие и значение. Затем обсуждается результат и говорится о способах, помогающих эффективно и конструктивно управлять собой.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: проработать ситуации, в которых контроль над эмоциями слабее.

Примерный перечень предложений:

1. Я всегда контролирую...
2. Мне легко контролировать такие эмоции, как...
3. Я затрудняюсь контролировать себя в тех случаях, когда...
4. Мне не удастся контроль над...
5. Я считаю, что контроль над эмоциями нужен, так как...
6. Мне кажется, что не нужно себя контролировать, когда...

Количество предложений можно дополнить.

Беседа о роли уважения в жизни человека

Цель:

- показать роль уважения в предотвращении конфликтов;
- сформировать навыки уважительного отношения к себе и другим.

С подростком говорится об уважении к себе и другим, об экологичности и позитивности мышления.

Занятие 14. Отработка навыков контроля

Цель:

- продолжить коррекцию агрессивного поведения подростков;
- сформировать устойчивый образ «Я», структурировать интегративные процессы личности.

Упражнение «Отработка навыков контроля» (автор М.Ф. Луканина)

Цель:

- формировать умение контролировать свое поведение;
- развивать гибкость поведения.

Подростку предлагаются ситуации, требующие умения контролировать себя. Лучше всего использовать ситуации, характерные для жизни подростка. На каждую ситуацию подросток должен предложить варианты выхода. Обязательно надо отследить первичную реакцию на ситуацию, а затем попробовать отконтролировать момент, когда хочется отреагировать агрессивно, попробовать остановиться и поступить конструктивно. Психолог совместно с подростком прорабатывает варианты поведения.

Примерный перечень ситуаций.

1. Вас толкнули в автобусе...
2. Учитель поставил вам плохую оценку...
3. В классе обзываются...
4. Вам сделали замечание по поводу вашего поведения...
5. Младший брат берет ваши вещи...
6. У вас не получается решить задачу...
7. Младший брат сломал вашу вещь...
8. Вы хотите посмотреть кино, а родители смотрят другую передачу...

Упражнение «Пирог»

Цель:

- создать условия для роста самосознания подростка;
- формировать навыки интроспекции;
- формировать идентичность личности;
- совершенствовать навыки контроля над поведением.

Перед началом работы подростку объясняется, что каждый человек ведет себя в ситуациях по-разному, в зависимости от того, с кем он вступает в контакт. Личность каждого человека многогранна.

Рисуется круг, поделенный на сегменты, а центр круга остается неизменным. Подростку предлагается нарисовать в каждом сегменте картинку, отражающую ту или иную сторону личности.

Психолог обращает внимание на то, что по завершении работы необходимо объяснить, что находится в центре круга.

Когда рисунок создан, подростка спрашивают, не забыл ли он что-нибудь нарисовать. Ребенок отвечает, что осталось не нарисованным в центре круга. Психолог говорит, что в центре находится «глаз пирога», который он рисует.

Поясняется, что у каждого из нас есть «внутренний глаз», позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем, что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решать, как поступать в определенной ситуации. Подростку предлагается вспомнить об этом «внутреннем глазе», когда он будет ощущать желание выразить агрессию неконструктивно.

Занятие 15. Завершение работы

Цель:

- закрепить умение контролировать свое поведение;
- завершить процесс работы.

Упражнение – арт «Спокойствие»

Цель:

- закрепление умения быть спокойным;
- совершенствование умения понимать себя;
- интеграция личности.

Подростку предлагается нарисовать образ спокойствия. По окончании работы проводится обсуждение.

Проведение диагностики по окончанию работы.

Цель:

- отследить эффективность работы;
- познакомить подростка с результатами работы.

Коллаж «Жизненная перспектива»

Цель: способствовать постановке жизненных целей, требующих навыков управления своей агрессивностью.

Беседа «Как приложить то, чему я научился к моим целям»

Цель:

- отследить эффективность работы;
- определить задачи и направления самостоятельной работы после завершения занятий.

Беседа проводится в свободном режиме, необходимо в ходе ее обсудить с подростком то, чем ему помогла работа, чему он научился, как будет использовать полученные знания. Дается установка на самостоятельную работу.

Релаксационные техники, рекомендуемые для использования
Предварительное упражнение для полного дыхания

Спокойно вдохните и выдохните. Медленно выдыхайте воздух, пока легкие не станут пустыми. Вдохните, снова выдохните. Повторите несколько раз.

Техника «Свеча»

Закройте глаза. Представьте, что перед вами свеча. Попробуйте мысленно раздуть пламя, а потом уменьшить его. Когда вы раздуваете пламя, становится светлее, когда гасите – темнеет. Чередуйте темноту со светом. Представьте себе, что свет становится ярче и лучистее. Попробуйте сделать его таким ярким, чтобы стало светло, как днем. Теперь очень медленно приглушайте пламя.

Техника «Место покоя»

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание не затруднено. Представьте себе, что вы плывете в красивой лодке по морю, далеко от дома. Все заботы и проблемы остались далеко позади, Вы чувствуете себя спокойно, на Вас не давит никакая ответственность. Ваша лодка легко скользит по волнам, и Вы чувствуете себя хорошо, свободно и расслабленно. Вы наслаждаетесь этим чувством покоя и благополучия. Вы смотрите на маленькие волны, на то, как они вздымаются и опускаются вверх, вниз, вверх, вниз. Вы чувствуете приятное тепло солнечных лучей. Вы спокойны и расслаблены. Вы чувствуете свое дыхание: вдох, выдох. Теплый, мягкий покой обволакивает Ваше тело. Вы становитесь все спокойнее, расслабленнее, свободнее. Ваш взгляд медленно скользит по горизонту. Вдалеке Вы замечаете маленький остров. Вас тянет туда. Там Вы ищете место покоя, расслабления, удовольствия и безопасности. Ваша лодка легко скользит по направлению к острову. Море спокойно, и волны мягко и медленно несут вашу лодку к вашему острову, месту Вашей безопасности. Приблизившись к острову, Вы можете различить заросли, пальмы и светлый песок. Вы сходите на берег, чувствуете под ногами мелкий песок, приятно теплый и мягкий. Вы ложитесь и наслаждаетесь покоем, теплом и расслаблением. Вы вдыхаете запах цветов. На губах ощущаете морскую соль. Вы смотрите на облака, они медленно проплывают мимо, и Вы чувствуете тепло солнца. Здесь Ваше убежище. Насладитесь чувством покоя, расслабления, безопасности. Здесь Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Это место – Ваше убежище, куда Вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда Вы почувствуете потребность в покое. Это место дает Вам силу и уверенность, безопасность. Теперь не спеша попрощайтесь с этим местом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза.

Техника «Место для внутреннего отступления»

Сядьте так, чтобы Вам было удобно, закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание свободно. Представьте себе, что Вы находитесь в каком-то красивом месте – на лугу, на вершине горы, в лесу или на море, или где-то еще. Это может быть любое место, которое вы любите, и которое привлекательно для Вас. Оно должно быть приятным, удобным для Вас,

действовать на Вас успокаивающе и расслабляюще (2 сек.). Осмотритесь немного в этой местности и рассмотрите подробности пейзажа, обратите внимание на цвета (20 сек.). Почувствуйте, как от этого места исходит тепло и безопасность; может быть, с этим местом у Вас связаны другие чувства (20 сек.). Теперь устройтесь ещё уютнее, по-домашнему. Может быть, Вы ищете укрытие или хотите построить защитное сооружение, чтобы обезопасить свой покой. Если хотите, измените свою позу (1 сек.). Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Наслаждаетесь чувством, которое теперь исходит от Вас (20 сек.). Это место – ваше безопасное убежище, место для внутреннего отступления. Вы можете в любое время возвращаться сюда. Когда захотите, когда Вам нужно ощутить уверенность и безопасность. Насладитесь Вашим укрытием, которое дарит Вам тишину, мир, безопасность и расслабление (20 сек.). Теперь попрощайтесь с этим местом. Возвращайтесь назад, но не торопитесь. Вы всегда можете снова сюда вернуться. Откройте глаза, когда Вам этого захочется, через 1-3 минуты.

Заключение

Предложенная программа индивидуальной работы с подростком может использоваться в работе социальных и психологических служб. Как показывает опыт авторов, она позволяет существенно снизить уровень агрессивности подростков в поведении. Техники и упражнения, используемые в программе, направлены на коррекцию деструктивного, враждебно-агрессивного поведения, обучение подростка конструктивному общению с людьми, и управлению своими эмоциями.

Агрессивное поведение во многом определяется ситуацией в семье подростков. Природа агрессивных случаев различна. Она проявляется как в физическом отреагировании, так и во враждебном отношении. Задача психолога и социального педагога – научить ребенка разумному контролю над эмоциями и поведением, повышая способность к рефлексии в случаях проявления враждебной агрессии.

Следует отметить, что подростки, с которыми проводилась работа, снизив уровень агрессивности, не потеряли умения настаивать на своей точке зрения, а стали делать это конструктивными способами. Инструментальная агрессивность, помогающая человеку изменять действительность и достигать цели, не подлежала коррекционной работе.

Достоинством программы является ее вариативность: многие упражнения могут быть использованы по отдельности или блоками.

Практика показала, что очень важно подключать к работе с проблемой родителей подростка. В таких случаях результат будет эффективнее. Если нет возможности изменить среду, необходимо научить подростка жить в ней, сохраняя спокойствие и уверенность в себе, показывать ему, как решать проблемы, не становясь при этом агрессивным.

Групповая психокоррекционная работа, направленная на снижение уровня агрессивности у младших подростков¹³

Федосенко Е.В., старший научный сотрудник Института педагогического образования Российской академии образования, кандидат психологических наук

Основная цель групповой коррекции агрессивности подростков – снижение уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения.

Для достижения этой цели специалист в процессе коррекции должен решить следующие задачи:

- дать подросткам возможность осознать неконструктивность агрессивного поведения;
- выработать у подростков умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции;
- научить подростков понимать переживания, состояния и интересы других людей;
- способствовать формированию у подростков навыков конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

Выполнение данных задач дает возможность подросткам снизить уровень агрессивности до приемлемого и таким путем добиться более адекватной социализации.

Программа рассчитана на 11-12 встреч по 2 часа. 1-2 раза в неделю.

Психокоррекционное воздействие осуществляется в три этапа.

1. Этап «Ориентировочный».
2. Этап «Реконструктивный».
3. Этап «Закрепляющий».

Этап 1. Ориентировочный

Задача этапа: получение дополнительной информации о личностных особенностях детей, особенностях их взаимоотношений.

На данном этапе акцент делается на достижение равенства и пересечение привилегий.

К данному этапу относятся занятия 1 и 2.

Занятие 1.

Цели:

- знакомство участников группы друг с другом и ведущим;
- установление правил поведения в группе;
- снятие эмоционального напряжения;
- создание рабочей атмосферы.

¹³ Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги. СПб., 2009.

План проведения:

1. Представление участников занятий друг другу, определение правил работы группы.
2. Разминка: упражнения на знакомство и синхронизацию.
3. Обсуждение итогов занятия.
4. Ритуал прощания.

Упражнение «Приветствие»

Упражнение направлено на знакомство участников группы друг с другом и ведущим.

Дети стоят в кругу. Ведущий называет свое имя и делает приветственный жест. Затем перебрасывает мяч одному из играющих. Подросток должен поймать мяч и назвать себя так, как ему хотелось, чтобы его называли в этой группе и бросить мяч другому участнику.

Упражнение «Договор»

Упражнение помогает сформировать атмосферу доверия, установить правила в группе.

Психолог предлагает внести определенность в отношения подростков в ходе занятий. Он предлагает членам группы выработать правила работы группы.

Правила могут быть следующего содержания:

1. Доверительный стиль общения. Рассказывая другим о себе, мы надеемся на взаимность.
2. Искренность в общении. Если не будет искренности, мы не сможем общаться.
3. Конфиденциальность. Никто не имеет права говорить за пределами группы о том, что в ней происходит. Каждый должен быть уверен в том, что его личные откровения остаются в группе.
4. Группа оказывает поддержку каждому (возможностью выслушать, добрым словом).
5. Активная работа. Каждый должен принимать активное участие во всех вариантах работы группы.
6. Правило «стоп». Любой участник может временно не принимать активного участия в работе группы, если это чрезмерно тяжело для него.
7. Обязательное присутствие. Работая в группе, участники должны посещать каждое занятие.

Психолог предлагает участникам сформулировать общие условия, принимаемые всеми членами группы, обсудить их, а фактом принятия договора станут подписи ребят.

Упражнение «Шаг вперед все, кто...»

Упражнение помогает ребятам лучше узнать друг друга, снять эмоциональное напряжение, создать рабочую атмосферу и объединить группу общими интересами и сходствами.

Ребята встают в круг, и каждый по очереди называет характеристики людей, которые могут вызвать остальных в центр круга, например: «Шаг вперед все, кто любит теплую погоду» или «Шаг вперед все, у кого карие глаза» и так далее.

Упражнение «Мое личное место»

Упражнение направлено на снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки учащихся. Оно помогает подростку прислушаться к своему внутреннему состоянию, к своим ощущениям и притязаниям, осознать себя и свое поведение.

Ведущий дает подросткам инструкцию: «Ребята, начните ходить по классу в поисках такого места, которое вам больше всего нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко, не очень близкое к другим ребятам. Выбрали? Остановитесь. Место, в котором вы сейчас находитесь, и есть ваше личное место. Это ваше место, и никто другой не может находиться на этом месте. Почувствуйте почву под ногами. Уютно здесь? Удобно? Это уютное местечко для симпатичного, хорошего, доброго человека».

Занятие 2.

Цели:

- продолжение знакомства и синхронизация группы;
- установление контактов между участниками; снятие эмоционального и телесного напряжения;
- развитие навыков совместной игры.

План проведения:

1. Обсуждение впечатления от предыдущего занятия.
2. Разминка: упражнения на знакомство, синхронизацию, доверие.
3. Основная часть: упражнения на осознание себя и своего поведения, обсуждение различных ситуаций.
4. Заключительное обсуждение итогов занятия.
5. Ритуал прощания.

Упражнение «Имена по кругу»

Ребята встают в круг и по очереди представляются, напоминая друг другу свои имена.

Упражнение «Ладушки»

Ребята встают в круг и хлопают в ладоши по очереди или синхронно, в рифму, создавая определенный мотив, повторяя друг за другом или дополняя друг друга.

Упражнение «Жучок»

Упражнение направлено на снятие настороженности подростка.

В то же время данная игра – хороший диагностический прием, выявляющий исходный уровень самостоятельной активности группы, эмоциональные всплески, а также уровень агрессивности подростков.

Ребята встают в шеренгу за водящим, который стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Каждый касается руки ведущего, который, в свою очередь, должен угадать того, кто дотронулся до его руки (по выражению лица, движению, поведению). Водящего выбирают с помощью считалки. Водит он, пока не угадает каждого участника.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Это упражнение поможет подросткам познакомиться поближе, установить доверительные отношения, научиться работать в паре «рука об руку» и подстраиваться под другого человека.

Психолог просит ребят «разбиться» на пары и дает каждой паре определенное задание, которое они должны сделать совместно, общими усилиями, сплестясь при этом руками, плотно прислонившись спиной друг к другу.

Упражнение «Волшебные шарики»

Упражнение направлено на снятие эмоционального напряжения.

Подростки сидят в кругу. Психолог просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому подростку в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения».

Этап 2. Реконструктивный

Задачи:

- актуализация и реконструкция конфликтных ситуаций;
- формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях;
- объективирование негативных тенденций личностного развития;
- эмоциональное отреагирование чувств и переживаний;
- развитие коммуникативной компетентности;
- развитие способности к осознанию чувств и переживаний.

К данному этапу относятся занятия 3–8.

Занятие 3.

Цели:

- организация взаимодействия между участниками;

- отреагирование чувств;
- осознание неконструктивных способов выражения агрессии.

План проведения:

1. Разминка; упражнения на синхронизацию, доверие и взаимодействие.
2. Основная часть: упражнение на осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения (психодраматическая реконструкция недавних реальных конфликтов).
3. Заключительное обсуждение.
4. Ритуал прощания (проведение групповых релаксационных дыхательных упражнений).

Упражнение «Приветствие»

Упражнение позволяет организовать взаимодействие, создать условия для развития эмпатии и формирования сплоченности участников группы.

Психолог задает вопрос о том, какое настроение в данный момент у каждого подростка. Затем просит тех ребят, которые оценивают свое настроение как положительное, поделиться им с теми, у кого оно недостаточно хорошее. Для этого подросток свое настроение перекидывает другому человеку вместе с резиновым мячиком. И вновь психолог интересуется настроением каждого участника группы.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Это упражнение дает наглядную информацию о том, насколько ребята доверяют друг другу, как работает в паре. Оно дает возможность почувствовать и осознать суть доверительных отношений в парадигме ответственность-доверие.

Психолог предлагает подросткам разбиться на пары и встать один за другим. Тот, кто стоит впереди, – слепой, сзади – поводырь. Поводырь берет партнера за талию. Слепой закрывает глаза и не открывает их, пока играет музыка. Поводырь должен быстро, но очень аккуратно водить слепого по комнате. Задача поводыря – вести своего слепого так, чтобы он не наткнулся на другие пары, стены, стулья. Когда музыка замолчит, ребята меняются ролями.

Обсуждение:

- Что чувствовали?
- В какой роли было легче?
- Трудно доверяться «поводырю», жизни, окружающим?
- Может ли быть общение без доверия?
- Как поводырь чувствовал свою ответственность?
- Может ли быть доверие в отношениях без ответственности?

Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»

Цель: осознать ситуации проявления агрессивности и неконструктивного поведения.

Упражнение состоит из двух частей. Для его выполнения каждому подростку понадобятся бумага, ручка и фломастеры.

Первая часть:

Психолог просит ребят представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что говорит.

Подросткам предлагается взять бумагу и написать небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также предлагается нарисовать портрет такого ребенка.

Вторая часть:

Психолог просит подростков подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию. Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

Ребятам предлагается взять еще лист бумаги и разделить его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам подросток проявлял агрессию по отношению к другим ребятам.

Примерный список вопросов для обсуждения:

- Знают ли они подростков, которые бывают агрессивными?
- Как они считают, почему люди бывают агрессивными?
- Всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно решать проблемы другим способом (например, каким?)?
- Как ведет себя жертва агрессии?
- Что можно сделать, чтобы не стать жертвой?
- Что можно сделать при встрече с агрессией, направленной на другого человека?

Мышечная релаксация для подростков с использованием глубокого дыхания и визуальных образов

Прежде чем приступить к прогрессивной мышечной релаксации, необходимо обучить ребят глубокому дыханию.

Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы. Подросткам предлагают сделать следующее:

а) при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда подросток почувствует, что продолжать вдох далее ему тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму (перед упражнением надо показать ему, где находится диафрагма) и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться;

б) когда подросток освоит дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно обучить его задержке дыхания. Для этого, после того как он сделает вдох, пусть постарается не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его и уже после плавно выдохнуть. Глубокий вдох – задержка дыхания – плавный

выдох. Желательно постепенно довести вдох до пяти ударов пульса, задержку дыхания – до трех ударов, а плавный выдох – до пяти ударов пульса (5 –3 –5);

в) после того как подросток освоил глубокое дыхание с задержкой и со счетом, можно подключать к дыханию визуальные образы. Для этого необходимо:

- сесть поудобнее или лечь;
- сделать глубокий вдох;
- при задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию);
- выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка;
- сделать упражнение несколько раз.

Иногда на задержке дыхания у детей возникает зрительный (символический) образ гнева. В этом случае необходимо предложить его тоже выдохнуть, например, в виде облачка.

г) когда подростки научились делать предыдущие упражнения, можно переходить к упражнениям с использованием мышечной релаксации.

Упражнение Мышечная релаксация (модификация релаксационных упражнений Алворда)

Детям необходимо сесть поудобнее или лечь, если есть возможность.

Попросите их представить ситуацию, которая злит, или человека, который вызывает чувство злости, и отметить, в каких частях тела при этом возникает наибольшее напряжение.

Ведущий просит детей сообщить об этих напряженных зонах в своем теле. На первых порах нужно проследить, все ли участки тела дети отметили, так как их может быть несколько (например, шея, плечи, ноги).

После того как все участки тела будут определены, следует приступить непосредственно к упражнению по мышечному расслаблению.

Расслаблять мышцы необходимо в следующей последовательности:

1. Руки (кисть, предплечье, плечо).
2. Шея.
3. Живот.
4. Ноги.
5. Голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

Например, если ребенок чувствует напряжение в лобной части головы, руках и животе, то расслабляющие упражнения начинают с рук, потом работают с мышцами живота, а затем уже приступают к лицу (лоб).

Упражнение выполняется следующим образом.

1. Ребенок уже удобно сидит или лежит:
 - делает глубокий вдох;
 - на задержке дыхания сильно напрягает мышцы того участка тела, с которым вы работаете, и представляет того человека, на которого разозлился;
 - на выдохе в виде облачка выдыхает свой гнев (отпускает его);

- какое-то время отдыхает.
- Упражнение с каждым участком тела следует повторить 1-2 раза.
2. Затем переходят к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.

Упражнение «Расслабление в позе морской звезды»

Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления. Желательно выполнять его под музыку.

Попросите детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют.

Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 мин.

В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать. По окончании следует обсудить упражнения с детьми:

- как менялось его состояние в процессе работы;
- изменились ли его чувства к концу упражнения; если да, чем они отличаются от первоначальных.

Занятие 4.

Цели:

- осознание агрессивного поведения и выражение своего отношения к нему;
- обучение методам релаксации.

План проведения:

1. Промежуточное тестирование.
2. Разминка: упражнения на доверие, взаимодействие и движение.
3. Основная часть: ролевая игра с целью выявления агрессивного поведения; обучение методам релаксации.
4. Заключительное обсуждение с оценкой результатов занятия.
5. Ритуал прощания.

Упражнение «Приветствие»

Упражнение направлено на взаимодействие и взаимоуважение.

Психолог предлагает каждому подростку приветствовать других каким-то необычным образом, но с обязательным условием, что это приветствие вызвало бы только положительные реакции у других.

Упражнение «Дом»

Упражнение направлено на взаимодействие, повышение сплоченности группы.

Участникам раздается равное количество спичечных коробков, предлагается построить из них красивое (интересное) здание.

Вывод, к которому необходимо подвести участников: «Из малого количества коробков красивого сооружения не получится».

Тогда ведущий предлагает им сгруппироваться по несколько человек и построить вместе дом из общего количества коробков.

Ребята, разделившись на группы, строят вместе 2-3 домика, но красивых домов все равно не получается, так как недостает нужного количества деталей.

Психолог просит участников объяснить, почему их единичные усилия не дают желаемого результата.

Упражнение «Кто здесь будет жить?»

Данное упражнение помогает подросткам научиться терпению, быть внимательными друг к другу, уступчивыми, вежливыми, идти на компромисс.

Ребята обращаются к своей постройке дома.

Психолог просит похвалить и положительно оценить их дом, предваряя высказывание фразой: «Какой хороший и красивый дом мы построили!»

После того как похвалы прозвучали, он задает участникам вопрос: «Кто в этом доме будет жить?» Ведущий принимает предложения детей, останавливаясь на тех, в которых участники предлагают жить в этом доме вместе, после чего начинается образное заселение и его благоустройство.

Подростки должны рассказать не только о том, где они будут жить, в каких комнатах, но и о том, как будут выглядеть их комнаты, как будут строиться их отношения. Ребята рассказывают только о хороших аспектах отношений, как правило, исключая противоречия и их благополучное разрешение.

Ведущий указывает на то, что в реальной жизни часто встречаются ситуации, в которых отношения строятся как конфликты, и предлагает участникам так же, как они вместе строили дом, вместе разрешать конфликты.

Ролевая игра с целью выявления агрессивного поведения.

Игра помогает сформировать у подростков навыки неконфликтного разрешения спорных ситуаций.

В ходе занятия разыгрываются ситуации, в которых подростки выбирают себе роли сказочных героев или героев фильма и участвуют в решении спорных вопросов и проблем. Сначала героям предлагают самостоятельно разрешить эти вопросы, а затем психолог предлагает решение этих проблем с использованием приемов неконфликтного реагирования.

В заключение подростков просят объяснить, какие способы реагирования привели к положительному решению ситуации и почему.

Обучение дыхательным релаксационным техникам и технике визуализации.

Инструкция:

«Сядьте удобно, выпрямитесь, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой одну прямую линию, не горбитесь, но и не напрягайтесь. Поставьте ступни ног плотно на пол, кисти рук положите на колени так, как удобно. Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться.

Если можете закрыть глаза – закройте, если нет, посидите с открытыми глазами. Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании» (проводится 1-2 дыхательных упражнения).

Расслабьтесь, делая вдох – медленно, без напряжения, вдыхая столько, сколько можешь. Затем так же спокойно выдыхайте, медленно, сколько можете выдохнуть без напряжения. Выдоху удобно придать форму звука «а-а-а». Совершая его, постарайтесь ощутить чувство расслабления. Повторяйте это упражнение в течение двух минут.

Откройте глаза.

- Как вы себя чувствуете?
- Что вы ощущаете во время выполнения упражнения?

А сейчас снова закройте глаза и представьте лицо самого любимого человека. Снова откройте глаза.

- Как самочувствие?
- Кого представляли?
- Какое сейчас настроение?

И еще раз закройте глаза».

Визуализация «Прогулка на теплоходе»

Визуализации предназначены для влияния на эмоциональное состояние людей, в основном – для успокоения, расслабления и улучшения настроения. Они даются безо всякой классификации, в адаптированном для детей виде. В некоторых из них отчетливо выражен суггестивный компонент, в других – нет. Для выполнения визуализации необходимо закрыть глаза и выровнять дыхание.

«Представь, что ты находишься на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера тебе предстоит путешествие по самому сказочному, теплomu, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное долгожданное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу.

Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твоё тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходят напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Ты подходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались твои невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость.

Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничто не беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности».

Занятие 5.

Цели:

- повышение активности и самооценки детей;
- принятие ими своих негативных качеств.

План проведения:

1. Обсуждение впечатлений от предыдущего занятия.
2. Разминка: упражнения на доверие, взаимодействие и движение.
3. Основная часть: разыгрывание конфликтных ситуаций с обсуждением агрессивных проявлений участников.
4. Релаксационные упражнения.
5. Ритуал прощания.

Упражнение «Приветствие»

Упражнение направлено на взаимодействие и повышение сплоченности участников группы.

Каждый участник встает и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным: «Добрый день!» или «Рад вас видеть!». Ведущий просит, чтобы фразы и пожелания не повторялись.

Упражнение «Выражение доверия»

Упражнение позволяет отреагировать эмоции, закрепить атмосферу доверия.

Психолог предлагает каждому подростку выразить свое доверие всем членам группы. Он может сделать это и по отношению к каждому в отдельности. Положительным откликом на оказанное доверие должны стать улыбки. Если улыбка доверия возникает на лице, значит, доверие принято, оно было искренним.

Упражнение «Толкалки»

Данное упражнение позволяет разыграть конфликтную ситуацию и отработать агрессию через игру и позитивное движение.

Инструкция:

«Разбейтесь на пары. Встаньте друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями на своего партнера. По моему сигналу начните толкать партнера с места при условии, что никто никому не должен причинять боль. По моему сигналу «Стоп» – прекратите толкаться».

После выполнения упражнения можно обсудить с участниками, какие эмоции вызвало это упражнение:

- Понравилось оно или нет, почему?

- Что испытывал каждый участник, когда его толкали?
- Что испытывал каждый участник, когда толкал?

Упражнение «Переменное дыхание»

Инструкция:

«Делайте вдохи и выдохи, медленно пока не возникает напряжение. Медленно вдыхайте носом, можно при этом считать «один – два – три». Как только появится напряжение, делайте выдох. Выдыхайте ртом, также до ощущения напряжения, тоже можно считать. Постарайтесь, чтобы выдохи были несколько длиннее вдохов, если выдыхать трудно, можете несколько приоткрыть рот. Повторяйте это упражнение в течение двух минут.

Откройте глаза. Как вы себя чувствуете? Что вы ощущали во время выполнения упражнения? А сейчас снова закройте глаза и представьте лицо самого любимого человека. Снова откройте глаза, как самочувствие, кого представляли, какое сейчас настроение?»

Визуализация «Летнее поле»

«Представь себе, что ты идешь по летнему залитому солнцем полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овеивает твое лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь, как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые – они радуют твой взгляд.

Ощути, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя. С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле. Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия наполнила каждую клеточку твоего тела.

Оглянись вокруг еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь.

Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза».

Занятие 6.

Цели:

- изучение мотивов своего агрессивного поведения;
- изучение мотивов агрессивного поведения других людей.

План проведения:

1. Разминка: упражнения на доверие, взаимодействие и движение.
2. Основная часть: групповая дискуссия с анализом поведения людей в различных конфликтных ситуациях.

3. Релаксационные упражнения.
4. Ритуал прощания.

Упражнение «Приветствие»

Упражнение направлено на развитие у участников эмпатии.

Психолог предлагает подросткам сначала поздороваться друг с другом так, будто они только недавно расстались, а потом поздороваться так, будто они давно друг друга не видели.

Упражнение «Связь»

Психолог просит подростков с помощью условных символов, например колец, изобразить, как они оценивают сложившиеся отношения в группе, а потом просит сказать, как они собираются эти отношения сохранить.

Упражнение «Шла Саша по шоссе»

Упражнение направлено на осознание подростками мотивов собственного агрессивного поведения.

Данная игра является модификацией игры К. Фопеля «Тух-тиби-дух» и родилась в процессе занятий с группой родителей агрессивных детей. Игровое упражнение проводится в два этапа.

1 этап.

Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) – ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...» После этого все продолжают бродить по комнате и ворчать себе под нос. По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2 этап.

Участники с серьезными лицами ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито, грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение.

Участники отвечают на вопросы тренера (психолога).

- Что чувствовали после проведения 1-го и 2-го этапов игры?
- В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?
- Наблюдал ли каждый из участников эффект освобождения (катарсиса) на втором этапе работы?

- Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?
- Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?
Данная игра, как правило, вызывает оживление, снимает излишнее эмоциональное напряжение в группе. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка»

Упражнение направлено на изучение мотивов агрессивного поведения других людей и помогает подросткам разобраться в собственных чувствах и своем поведении, а также понять чувства и намерения других ребят.

Комментарий для ведущего.

Агрессивные дети часто имеют склонность приписывать враждебные намерения другим людям, с которыми они общаются, даже если последние не собираются совершать агрессивных поступков. Такая личностная характеристика получила название предвзятой атрибуции враждебности.

Упражнение проводится в кругу или в подгруппах по 6–8 человек.

Один из участников выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет ногу на ногу, выходит в центр круга, улыбается, подмигивает и так далее). Участник, сидящий рядом с ним, комментирует это действие с позиции агрессивного подростка, остальные участники могут предлагать свои варианты комментариев.

Например: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул; ты улыбаешься, так как кто-то рассказал тебе про меня гадость...» и так далее.

После проведения упражнения участники рассказывают о том, какая роль им ближе: роль агрессивного человека или невинной жертвы? Бывали ли они когда-либо в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия людям, которые, возможно, были не намерены их выполнять?

Дыхательное релаксационное упражнение

Инструкция:

«Сядьте удобно, выпрямитесь, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой одну прямую линию. Не горбитесь, но и не напрягайтесь. Поставьте ступни ног плотно на пол, кисти рук положи на колени так, как тебе удобно. Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться. Если ты можешь закрыть глаза, закрой, если нет – посиди с открытыми глазами. Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании.

Обучение переменнo-ноздревому дыханию

Инструкция:

«Зажмите пальцем правую ноздрю, а через левую выдыхайте столько, сколько можете вдохнуть без напряжения.

Затем без паузы начинайте вдох – до появления напряжения. Как только оно появится, зажмите пальцем левую ноздрю и медленно выдыхайте через

правую. Затем без паузы вновь вдыхайте. Повторяйте этот цикл в течение двух минут».

Откройте глаза. Как вы себя чувствуете? Что вы ощущали во время выполнения упражнения?

А сейчас снова закройте глаза и представьте лицо самого любимого человека. Снова открой глаза; как самочувствие, какое сейчас настроение?

И еще раз закройте глаза».

Визуализация «Горы»

«Теплый солнечный летний день. Ты сидишь на горной лужайке, покрытой зеленой мягкой травой. Твоя спина опирается на нагретый солнцем камень. Вокруг тебя возвышаются величественные горы. В воздухе пахнет согретой солнцем травой, доносится легкий запах цветов и нагретых за день скал. Легкий ветерок ерошит твои волосы, нежно касается лица.

Ты оглядываешься вокруг. Со своего места ты видишь горный хребет, простирающийся вдаль, за горизонт. Солнечный луч плавно скользит вдоль склонов. Далеко впереди, почти за пределами слышимости, с каменного уступа медленно падает вода горного потока.

Вокруг стоит удивительная тишина: ты слышишь лишь далекий шум воды, жужжание пчелы над цветком, где-то поет одинокая птица, ветер легко шелестит травой. Ты чувствуешь, каким спокойствием и безмятежностью дышит это место. Уходят заботы и тревоги, напряжение. Приятный покой охватывает тебя.

Ты поднимаешь глаза и видишь над собой небо, такое ясное, синее, бездонное, какое может быть только в горах. В синей вышине парит орел. Почти не шевеля могучими крыльями, он словно плывет в безграничной синеве. Ты смотришь на него, случайно ловишь его взгляд. И вот уже ты – орел, и твое тело легко и невесомо. Ты паришь в небе, оглядывая землю с высоты полета, запоминаешь каждую подробность».

В завершение занятия проводится групповая дискуссия с анализом поведения людей в различных конфликтных ситуациях.

Занятие 7.

Цели:

- отреагирование накопившихся отрицательных эмоций;
- разработка навыков конструктивного поведения через ролевою игру;
- обсуждение конструктивных способов разрядки гнева и агрессии.

План проведения:

1. Разминка: упражнения на движение, взаимодействие.
2. Основная часть: упражнения на отреагирование эмоций, формирование эмпатических реакций у подростка; ролевая игра с провоцированием гнева и агрессии.
3. Заключительное обсуждение с оценкой своей выдержки и конструктивности при разрешении конфликта.

4. Релаксационные упражнения.
5. Ритуал прощания (каждый обязательно должен попрощаться со всеми остальными, поблагодарить и, если нужно, извиниться).

Упражнение «Где мне сесть?»

На открытом пространстве подросткам предлагается приблизиться друг к другу на максимально удобное для общения расстояние. Психолог следит за тем, как ребята осуществляют этот процесс, и затем просит их объяснить, почему они выбрали такое расстояние. После этого он предлагает участникам удалиться друг от друга и общаться с этого расстояния, а потом объяснить, что они при этом испытывают и что изменилось. Выбрав наиболее комфортное пространственное размещение, подростки должны объяснить, какое эмоциональное состояние они испытывают на различных дистанциях общения.

Данное упражнение помогает сформировать у подростков представления о зависимости эмоциональных реакций от ситуаций общения.

Ролевая игра с провоцированием гнева и агрессии, направленная на обучение подростка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

Упражнение проводится в несколько этапов:

1. Сначала следует расспросить каждого подростка, в каких ситуациях ему трудно сдерживать себя, при каких обстоятельствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и тому подобное) он проявляет вербальную и физическую агрессию. Пусть ребята составят перечень таких ситуаций (письменно), а затем проиграют их между собой, после чего выскажутся.
2. Подростки с помощью психолога выбирают из перечня наименее конфликтную и проблемную (для каждого свою) ситуацию, в которой, с их точки зрения, им будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями.
3. Затем вместе обсуждают возможные варианты поведения в конкретной ситуации, записывая их в перечне напротив данной ситуации.
4. Далее следует обсудить и проанализировать последствия каждого выбранного варианта поведения и записать дальнейшее развитие ситуации.

Комментарий для ведущего.

Пример ситуации: Коля без спроса берет мои тетради.

Варианты поведения:

- а) толкнуть его и отнять свои тетради;
- б) ударить его и отнять свои тетради;
- в) отнять свои и взять его тетради или спрятать его рюкзак в отместку;
- г) сказать учительнице;
- д) попросить вернуть тетради, если он не вернет, сказать учительнице.

5. Выбрать позитивный вариант поведения в проблемной ситуации, причем право выбора остается за подростком, и закрепить его в ролевой игре. Для того чтобы процесс формирования навыка был более успешным, можно попросить ребят перед началом ролевой игры вообразить ситуацию, где им удастся применить позитивный вариант поведения, а затем уже переходить непосредственно к ролевой игре.
6. Когда подростку удастся закрепить позитивную поведенческую реакцию в данной проблемной ситуации через ролевую игру и успешно применить ее в реальной жизни, нужно перейти к следующей, более проблемной и конфликтной для него ситуации.

Упражнение «Обзывалки»

Упражнение направлено на знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, цветов, грибов, рыб и тому подобное. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты – морковка!»

Упражнение «Хочу сказать приятное другому человеку»

Упражнение направлено на формирование эмпатических реакций у подростка.

Задание состоит в том, чтобы участники, по очереди входя в помещение, сначала похвалили других, а потом себя.

По ходу выполнения задания психолог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительные реакции окружающих. Затем он просит рассказать о том, что чувствовали подростки, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого. В заключение ведущий дает участникам задание похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

Упражнение «Спасибо»

Подростки благодарят друг друга и объясняют, чему они научились на занятиях и как планируют использовать полученный опыт взаимодействия в реальной жизни (в школе, семье и так далее).

Релаксационное упражнение «Сдвинь камень»

Подростки лежат на спине. Психолог просит их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 сек.). Затем нога ставится в исходное положение; нога теплая, мягкая, отдыхает. Затем то же самое проделывается с левой ногой.

Релаксационное упражнение «Апельсин»

Ребята лежат на спине, голова чуть в бок, руки и ноги слегка расставлены в стороны.

Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин. Пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8–10 сек.): «Разожмите кулак, откатите апельсин (некоторые представляют, что они выжали сок), рука теплая...мягкая...отдыхает... Затем апельсин подкатился к левой руке». И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно сделать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

В конце занятия ведущий дает подросткам домашнее задание. Просит ребят завести свой личный *блокнот самонаблюдения*.

Комментарий для ведущего.

Блокнот самонаблюдения ведется в целях контроля над своим поведением и закрепления позитивных поведенческих навыков.

Самонаблюдение весьма эффективно не только как метод контроля над своими негативными эмоциями и поведенческими реакциями, но и как метод, позволяющий снизить интенсивность негативных эмоций, следовательно, выровнять поведение, сделать их более осознанными и спокойными.

По данной методике подростку предлагается вести запись самонаблюдения в блокноте по следующей форме:

1. Реальная ситуация, которая произошла с тобой (в школе, на улице, дома и так далее).
2. Что ты при этом чувствовал? Что ты при этом думал?
3. Что тебе хотелось сделать? Что ты сделал на самом деле?
4. Знак (символ), если удалось проявить позитивный навык (избежать деструктивного поведения).

Знак (символ) может быть любым, по желанию подростка. Это может быть изображение любимого героя или рисунок, который делает сам ребенок (летающая ракета, звездочка, планета, цветок и т.п.). Знак должен нравиться ребенку, вызывать положительные чувства. У знака (символа) большая функциональная нагрузка. Она наглядно показывает ребенку его успехи, подкрепляет его чувство уверенности и состоятельности в ситуации. Знак (символ) помогает отреагировать невыраженные эмоции, тем самым освободиться от них.

Блокнот самонаблюдений также помогает ребенку лучше осознать свои чувства, мысли и мотивы собственного поведения, что для агрессивного ребенка является весьма актуальной задачей.

Занятие 8.

Цели:

- отработка конструктивных форм поведения;
- дальнейшее обучение методам саморегуляции.

План проведения:

1. Разминка: упражнения на движение, взаимодействие и реакцию.
2. Основная часть: упражнения, направленные на обучение подростка приемлемым способам выражения гнева и на отреагирование негативной ситуации в целом; упражнения на развитие у подростков позитивной самооценки, реконструкцию положительной «Я-концепции».
3. Заключительное обсуждение с оценкой результата тренировки.
4. Обучение новым упражнениям релаксации и проверка усвоения прежних.
5. Ритуал прощания.

Упражнение «Пластическое изображение гнева»

1. Попросите ребят встать (или сесть) в произвольную позу. Затем попросите их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева.
2. Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) они наиболее сильные.
3. Затем попросите их встать, если они сидели. Пусть подростки начнут совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не надо контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.
4. Обсудите с подростками:
 - легко ли выполнять упражнение;
 - в чем они испытывали затруднение;
 - что они чувствовали во время выполнения упражнения;
 - изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

Упражнение «Письма гнева».

1. Попросите подростка подумать о том человеке, который вызывает у него злость и активное неприятие, а также о связанных с этим человеком ситуациях, где данное чувство проявлялось особенно остро.

Попросите подростка написать письмо этому человеку (чаще это один из родителей или оба родителя, одноклассник, педагог).

Пусть в этом письме подросток честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, когда слышит упрёки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ.

Важно, чтобы подросток полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (предупредите ребенка, что, кроме него, это письмо никто никогда не увидит и не прочтет).

2. После того как подросток напишет письмо, спросите его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить,

привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т. п. Важно не предлагать подростку варианты действий, а услышать его желание. Часто дети хотят уничтожить письмо, символически освобождаясь от негативного чувства.

3. Обсудите с подростками:

- Трудно ли было писать письмо?
- Все ли они высказали или что-то осталось невысказанным?
- Изменилось ли их состояние после написания письма?

Игра «Реконструкция позитивного образа через детские воспоминания»

Игра проводится в небольшой группе. Один подросток-доброволец усаживается на «горячий стул», остальные дети располагаются полукругом. Игра направлена на развитие позитивной самооценки и поиск ресурсных состояний.

Ход игры:

1. Психолог просит подростков внимательно посмотреть на сидящего на стуле (правило – «быть доброжелательным»). Подростки должны постараться, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким был человек, сидящий на стуле, в раннем детстве (ассоциации – свободные, конкретный возраст не обязателен):

- как он выглядел внешне;
- какая была его любимая одежда;
- какая была его любимая еда;
- чем любил заниматься;
- какие игрушки были любимыми;
- какой был характер;
- кто его любимые сказочные герои.

Пока участники высказываются, подросток, сидящий на «горячем стуле», молчит.

2. После того, как выскажутся все ребята, психолог задает вопрос человеку, сидящему на «горячем» стуле:

- Что из того, о чем говорили ребята, совпадает с твоими воспоминаниями, а что не совсем?
- Что ты любишь делать сейчас?
- После того как все участники побывают на «горячем» стуле, проводится обсуждение:
- Понравилось ли тебе быть на «горячем стуле»? Если понравилось, то что именно?
- Что не понравилось?
- Где ты себя лучше чувствовал: на «горячем» стуле или в группе?

Игра поможет подросткам переключиться с вызванных негативных эмоций, переживаний и воспоминаний на спокойную, позитивную игру, в которой каждый подросток сможет услышать про себя что-то приятное, вспомнить детство и попытаться увидеть себя глазами окружающих.

Визуализация «Летний дождь»

«Представь, что ты стоишь на опушке леса. Перед тобой раскрывается великолепный вид на летний лес, залитые солнцем луга.

Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Ты чувствуешь, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозовых туч. Почувствуй порывы пронизывающего ветра. Ощути, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднись с ветром. Почувствуй его силу и энергию. Теперь это твоя сила, твоя энергия.

Ты видишь, как дождь стихает. Небо очищается. Ты видишь, как вновь светит солнце, и чувствуешь себя обновленным, бодрым и уверенным».

Этап 3. Закрепляющий

Задачи:

- обобщение сформированных на предшествующем этапе способов коммуникации;
- перенос нового конструктивного опыта в реальную жизнь.

К закрепляющему этапу относятся занятия 9–11.

Занятие 9.

Цель: закрепление конструктивных способов поведения.

План проведения:

1. Разминка: упражнения на взаимодействие, осознание собственного эмоционального мира, а также чувств других людей.

2. Основная часть:

- тренинг поведения в ситуациях, провоцирующих появление агрессии в среде сверстников;
- ролевые игры на формирование умений сдерживать свои эмоции, на отработку конструктивных форм поведения;
- упражнения на обучение приемлемым способам выражения гнева, на отреагирование негативной ситуации в целом;
- функциональная тренировка конструктивного поведения в ситуации конфликта.

3. Заключительное обсуждение с оценкой результата тренировки.

4. Релаксационные упражнения.

5. Ритуал прощания.

Ролевая игра «Скорая психологическая помощь»

Игра помогает познакомить ребят с тем, как важно испытывать сочувствие к другим людям. Игра направлена на осознание собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, и развитие эмпатии.

В начале занятия конструируется ситуация, в которой подростки помогают одному из них справиться со сложным положением, причем проблему ребята выбирают сами.

Затем ведущий просит каждого участника объяснить, что он чувствовал, когда помогал другому, и в итоге подводит всех к выводу о том, что помощь может вызывать радостные чувства и у того человека, который ее оказывает.

Ролевая игра «Уговори меня»

Игра направлена на формирование у подростков умения контролировать эмоции и вырабатывать конструктивные формы поведения.

Группа работает парами. Один из участников пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов.

В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы:

- Когда было легче просить предмет?
- Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?

Упражнение «Галерея негативных портретов»

Упражнение проводится в 2 этапа:

Ведущий просит подростков сесть поудобнее, расслабиться, сделать 3-4 глубоких вдоха и закрыть глаза. Затем ведущий просит их представить, что они попали на небольшую выставку-галерею, на которой выставлены фотографии (портреты) людей, на которых они разгневались, которые, как им кажется, поступили с ними несправедливо и вызывают злость.

1 этап.

«Походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека?»

Мысленно выразите свои чувства, адресуя их портрету. Не сдерживайте своих чувств, мысленно говорите все, что хочется сказать, не стеснясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с портретом все, к чему побуждают вас ваши чувства.

После того как вы сделали это упражнение, сделайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза».

Затем следует обсудить, упражнение с подростками:

- Что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Кого они увидели в галерее, кого выбрали, на ком остановились?
- Как менялось их состояние в процессе выполнения упражнения?
- Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнений?

Попросите подростков сесть удобнее, расслабиться, сделать 3-4 глубоких вдоха и закрыть глаза. Далее следует та же инструкция о небольшой выставке-галерее портретов, что и на предыдущем этапе.

Когда каждый ребенок выберет портрет, нужно попросить их представить, что человек на портрете делает то, что наиболее злит его (возможна реальная ситуация).

Пусть подростки представят себя говорящими с этим человеком (каждый со своим). В ходе воображаемого диалога необходимо представить, как человек, который злит, становится все меньше и меньше ростом, а голос его становится слабее и слабее.

Далее ведущий просит их понаблюдать за разговором как бы со стороны и задает вопросы:

- Какими они видят себя?
- Как воспринимается вся ситуация в целом?
- Что они чувствовали в ходе выполнения упражнения?
- Как менялось состояние в ходе выполнения упражнения?

Обсудите все это с детьми после выполнения упражнения.

2 этап.

Ведущий просит подростков разбиться на пары и сесть друг напротив друга. Далее следует та же инструкция, что и на предыдущих этапах о выставке портретов; подростки могут обращаться к любому портрету в любой последовательности.

Попросите их определить:

- что конкретно не нравится в человеке, представленном на портрете;
- что максимально злит;
- что хочется сделать в ответ этому человеку;

Далее подростки проговаривают все это вслух своему партнеру напротив поочередно, начиная фразу словами: «В этом человеке мне не нравится...» то-то и то-то, на свое усмотрение, и заканчивая словами: «И поэтому я злюсь на него», «И потому мне хочется обругать его», «И потому мне хочется ударить его» и так далее.

После выполнения упражнения обсудите с подростками легко или трудно было говорить о своих чувствах партнеру.

Дыхательное упражнение «Место силы»

Упражнение желательно выполнять под музыку.

Попросите детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин.

В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

Визуализация «Подъем на гору»

«Ты видишь себя в долине. Неподалеку от тебя высится большая гора, и ее вид вызывает у тебя чувство приподнятости... Ты чувствуешь, что тебе необходимо подняться на эту гору... Ты подходишь к началу крутой тропы, ведущей вверх, и начинаешь медленно подниматься по ней. Ты идешь медленно и впитываешь все, что видят глаза: склон, камни, деревья, кустарники... Постепенно ты начинаешь ощущать, как накапливается усталость в мышцах тела, особенно в мышцах ног, но по-прежнему продолжаешь подниматься... Тропа заканчивается, перед тобой только вершина и каменный склон, по которому можно добраться до нее... Ты продолжаешь подниматься, карабкаясь по камням.

Склон становится все круче и круче, и тебе постоянно приходится помогать себе руками... Ты продолжаешь подниматься, воздух становится более прохладным и разреженным...

Ты поднялся уже очень высоко, до уровня облаков... Они уже окружили тебя, и ты не видишь ничего, кроме обволакивающей белой дымки... Путь все труднее, ты медленно и осторожно поднимаешься, хватаясь руками за камни... Дыхание становится более частым...

Облака рассеиваются, ты поднялся уже очень высоко, воздух становится еще холоднее... Однако ты чувствуешь себя хорошо...

Ты поднялся на вершину, тебя охватывает чувство радости и необычайного подъема. Ты осматриваешься вокруг, смотришь вниз и видишь долину, из которой начинал свой путь... Тебя охватывает чувство радости и гордости, ощущение успешно пройденного пути и удовлетворение от того, что ты достиг намеченной цели. Запомни эти ощущения...

Теперь медленно и спокойно спускайся. Спуск проходит быстро и гладко, и вот уже ты стоишь внизу, по-прежнему сохраняя чувство радости от достижения цели и ощущение победы над собой и обстоятельствами. Запомни это чувство...»

Занятие 10.

Цель: закрепление конструктивных способов поведения.

План проведения:

1. Разминка: игры на движение и реакцию.
2. Основная часть: тренинг поведения в ситуациях возможных будущих конфликтов в семье и школе.
3. Упражнения на эмпатию, на развитие позитивной самооценки, на формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей.
4. Заключительное обсуждение с оценкой результата тренировки.
5. Релаксационные упражнения.
6. Ритуал прощания.

Упражнение «Символическое изображение эмоций»

Упражнение направлено на формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, на развитие эмпатии.

Упражнение выполняется в группе (парах, тройках).

Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств: *страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость* и другими

1. Участникам раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Психолог просит подростков вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой). Затем каждый участник должен пластически изобразить чувство, написанное на его карточке, в виде небольшой пантомимы или в рисунке (некоторым детям проще изобразить чувство через рисунок).

Задача остальных участников – отгадать, какое чувство они видят.

Желательно, чтобы в обсуждении высказались все участники:

- Как они понимают слова, указанные на карточке?
- Что значат эти чувства?
- В каких ситуациях они могут возникать?

Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать.

Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

2. Каждый участник выбирает ту из жизненных ситуаций, которая является для него наиболее типичной, и проигрывает ее вместе с другим подростком. Причем в первом варианте игры каждый проигрывает роль самого себя.

Это нужно для того, чтобы в следующем варианте ролевой игры, где «агрессивный» подросток играет роль «жертвы», а его партнер – «агрессивного» подростка, он смог максимально точно отобразить манеру невербального поведения «агрессивного» подростка (его позу, интонацию, взгляд), а также использовал в игре типичные для данного подростка выражения (слова) и манеру агрессивного поведения.

Комментарий для ведущего.

Это игра, в которой действует правило «Не делай больно!».

По окончании ролевой игры обсудите вместе с подростками:

- как они себя чувствовали в роли жертвы?
- что они чувствовали по отношению к «нападающему», что они думали о нем?
- изменилось ли их отношение (как «агрессоров») к ситуации в целом и к «жертве» в частности?

- если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным? Обсудите вместе с подростками эти новые варианты.

Упражнение «Мне в тебе нравится...»

Упражнение направлено на развитие позитивной самооценки и реконструкцию положительной «Я-концепции» и выполняется в группе 6-8 человек.

Для работы понадобится клубок мягкой и пушистой шерсти (желательно привлекательного цвета) или небольшая мягкая игрушка.

Подростки вместе с психологом садятся в круг. Психолог просит передать клубок соседу, сидящему слева (по часовой стрелке), со словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу нужно комплиментом. Положительно отметить можно цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, какой-либо поступок, учебное достижение и т. п. Начинает упражнение сам ведущий. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается к ведущему, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Психолог обращает внимание участников на то, что ниточка их всех объединила.

Через несколько секунд (8 –10 секунд) психолог возвращает клубок соседу, сидящему справа (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравится...», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая клубок, наматывает свою часть нити на клубок. В результате клубок (со смотанными нитками) возвращается к ведущему).

Не выходя из круга, следует обсудить с участниками, что они чувствовали, когда:

- получали клубок и слышали в свой адрес комплимент;
- сами передавали его и говорили комплимент соседу;
- что было для них труднее, а что проще;
- что они чувствовали, когда нить объединила их?

Лучше, если подросток, который захочет высказаться, будет держать в руках клубок.

Упражнение «Копилка хороших поступков»¹⁴

Дети (как и многие взрослые) нередко не ценят свои успехи и достижения. Вместо этого они предпочитают помнить о своих ошибках и недочетах, считая, что именно они дают импульс для решения новых задач, которые ставит перед ними жизнь. Однако такой подход формирует высокую тревожность, низкую самооценку и зависть по отношению к чужим достижениям. Это упражнение дает возможность сбалансировать самооценку и почувствовать себя увереннее в группе.

¹⁴Упражнение К. Фопеля

Инструкция.

«Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, вы хотите стать такими же успешными в своих делах, как ваши родители, а, может быть, больше, чем они. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата.

Мы можем считать себя добившимися успеха лишь тогда, когда знаем, в чем именно мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заметить и запомнить свои достижения.

Возьмите лист бумаги и запишите три хороших поступка, которые вы совершили в течение этой школьной недели. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали. Например, выполнили сложное и неприятное домашнее задание, подготовились к трудному уроку, выучили наизусть длинное-длинное стихотворение. Выберите из всего этого три поступка, которыми вы особенно гордитесь и запишите их на листе бумаги. Убедитесь, что вы выбрали именно три пункта. После того, как вы их запишете, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Инна, ты сделала это здорово». Затем запишите на свой лист и эту фразу. На все это у вас есть пять минут.

Такое признание своих достижений мы будем проводить отныне каждую неделю. А тот из вас, кто захочет стать еще более успешным в жизни, может делать следующее. Каждый вечер перед сном ты можешь на пять минут сесть за письменный стол и записать три достойных поступка, совершенные за этот день. Тогда ты почувствуешь удовлетворение, убедишься в своей прилежности и поймешь, что заслужил хороший спокойный сон».

Занятие 11.

Цель: подведение итогов программы.

План проведения:

1. Диагностические мероприятия.
2. Итоговое обсуждение достижений всего цикла.
3. Пожелания друг другу.

«Методическая копилка» для организации социально-психологической работы со старшими подростками¹⁵

Подростковый возраст с его импульсивностью, «исследовательской активностью», падением прежних авторитетов в отсутствие новых, сам по себе является фактором риска для возникновения различного рода девиаций. Чтобы эксперименты со свободой и взрослостью не привели подростков в асоциальные группы, необходима воспитательная работа по повышению уровня самосознания, постановке личных целей, развитию эмпатии и эмоционального интеллекта в целом¹⁶.

Организация такой работы – процесс многоплановый и трудоемкий. Однако можно выделить ряд направлений, позволяющих планомерно осуществлять этот процесс: развитие коммуникативных навыков; создание ситуации успеха; духовно-нравственное воспитание; профессиональное самоопределение. Такая направленность содержания учитывает процесс поэтапной воспитательной работы с детьми группы риска – от осознания ребенком своего «я», своего места в жизни до самосовершенствования.

Блок 1. Развитие коммуникативных навыков

Коммуникативный тренинг

Цели: помочь подросткам

- в осознании универсального характера их трудностей;
- в осознании причин их трудностей;
- в формировании адекватной самооценки;
- в преодолении внутренних барьеров;
- в освоении адекватных способов самовыражения.

Игра «Картина»

Цель: дать детям и подросткам почувствовать радость совместного творчества, дать группе ощутить себя целым.

Ход игры.

Все сидят лицом в круг.

Тренер¹⁷: « Сейчас мы вместе будем рисовать картину, и делать это мы будем не карандашами или красками, а словами. Я беру большой лист бумаги (показывает руками) и рисую на нем линию горизонта. Я передаю эту картину тебе, ... (имя сидящего рядом участника).

Участник берет картину и говорит: «Я вижу на этой картине линию горизонта, которую нарисовала ты, ... (имя тренера), рисую на ней (называет то,

¹⁵ Калинина С.Б. Индивидуально-ориентированный подход в работе с детьми группы риска: учебно-методическое пособие. М., 2006 г.

¹⁶ Комментарий редактора

¹⁷ Тренер здесь – ведущий тренинга

что хочет внести в картину) и передаю эту картину тебе,...(имя следующего по кругу участника)» и так далее.

Игра «Шесть и девять»

Цель: развивать эмпатию, помочь подросткам осознать необходимость стать на позицию партнера, посмотреть на предмет спора с его точки зрения.

Ход игры.

Тренер делит группу на две половины, которые выстраиваются в две линии друг напротив друга на расстоянии двух-трех метров. Тренер чертит мелом на полу большую цифру так, чтобы для одних детей она выглядела как 6, а для других – как 9. Затем каждая половинка группы старается доказать другой, что эта цифра – именно 6 (или именно 9), и что они правы, а другие – нет. Все без исключения (одни – раньше, другие – позже) приходят к мысли перевести партнера на свою сторону и показать цифру.

Игра «Передача чувств»

Цель: развивать умение распознавать и адекватно выражать свои чувства.

Ход игры.

Все садятся лицом в круг. Тренер говорит: «Сейчас мы все закроем глаза, и я без слов, только мимикой и жестами, передам своему соседу справа какое-то чувство. Он передаст это чувство следующему, и так мы будем передавать это чувство, молча по кругу, пока оно не придет опять ко мне. Я скажу вам об этом и можно будет открыть глаза». Здесь слово «чувство» употребляется не в строгом смысле, тренер может передавать поддержку, одобрение, подбадривание, успокаивание, дружелюбность, нежность, ласку и так далее. Когда передаваемое чувство обойдет круг, тренер просит ребят по очереди, начиная с его соседа справа, рассказать, какое чувство они получили.

Игра «Встанем на газету»

Цель: способствовать сплочению группы

Ход игры.

Тренер делит группу на две части так, чтобы в каждую половину попало равное количество детей. Кладет на пол подалеже друг от друга две газеты в полный разворот. Задача каждой команды – встать всем вместе на газету, заняв на ней как можно меньше места. Когда играющие выполняют задание, тренер отрывает незанятые куски газеты. Затем оставшиеся куски сравниваются, и команда, которая заняла меньшее место на газете, считается выигравшей.

Игра «Рюкзак»

Цель: создать благоприятный психологический климат; тренировать умение использовать невербальные средства общения.

Ход игры.

Все сидят лицом в круг. Тренер говорит: «Давайте соберемся в поход на несколько дней и сейчас будем укладывать рюкзак. У нас – один рюкзак на

всех, и пусть каждый без слов изобразит тот предмет, который он считает необходимым для группы в походе». Все поочередно показывают свои «предметы». Затем тренер просит всех ребят, кроме автора «предмета», сказать, что же положил в «рюкзак» первый играющий, а после всех говорит сам автор. И так – о каждом «предмете».

Игра «Ассоциации»

Цель: оказать внимание всем участникам группы, в том числе тем подросткам, которые субъективно ощущают его дефицит.

Ход игры.

Все участники сидят лицом в круг. Тренер обращается к участникам: «Сейчас водящий – тот, кто хочет угадывать, – выйдет из комнаты, а мы задумаем человека – одного из присутствующих. Затем вернется наш доброволец, и будет задавать вопросы о задуманном человеке тому, кому захочет. Водящий будет сравнивать задуманного человека с разными вещами, и строить свои вопросы так: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Если бы этот человек был музыкой, ... блюдом, ... мебелью, и так далее, то какой?» Задача водящего – догадаться, какого человека задумала группа».

Игра «Четыре позиции»

Цель: осознание собственных предпочтений и организации пространства общения; осознание различий в восприятии и эмоциях разных людей в одной и той же ситуации; преодоление стереотипов.

Ход игры.

Тренер предлагает участникам разделиться на пары по признаку наименьшего знакомства.

1 этап.

Тренер просит пары распределиться по всей комнате так, чтобы каждая пара была как можно дальше от других, поставить свои стулья спинками друг к другу, вплотную. Тренер обращается к участникам: «Теперь вы сядете на стулья и будете полторы минуты разговаривать, не поворачивая корпус. Тему выберите сами. Для этого выбора у вас есть некоторое время. Когда я скажу «Начали!», вы приступите к разговору, когда скажу «Стоп» – прекратите разговор». Тренер следит за временем и, когда истекает полторы минуты, говорит «Стоп!»

2 этап.

Тренер предлагает парам: «Теперь пусть один из вас сидит, а другой встанет прямо напротив партнера, и по команде вы продолжите ваш разговор. Тема – та же, если хотите, можете ее поменять. Через полторы минуты после команды «Начали!» я вас остановлю».

3 этап.

Партнеры меняются местами в позиции «один стоит, другой сидит» и опять разговаривают полторы минуты.

4 этап.

Партнеры беседуют, сидя лицом друг к другу. Затем все садятся в круг, тренер предлагает каждому сказать, в каком положении ему было удобнее и приятнее разговаривать, в каком положении – менее приятно. По ходу обсуждения тренер обращает внимание ребят и подчеркивает те моменты, когда играющие высказывают противоположные мнения, или когда они говорят об одинаковых чувствах в одной и той же ситуации, но при этом у них различные или даже противоположные мотивы.

Можно также обратить внимание участников на их чувства и рассказать самому об особенностях ситуаций общения из позиции «выше» и из позиции «ниже» («доминирование», «подчинение»).

Игра «Рисунок вдвоем»

Цель: формировать у участников установку на партнерство, развивать навыки эмоциональной подстройки друг к другу.

Ход игры.

Тренер предлагает участникам разбиться на тройки, выбрав себе в партнеры тех ребят, с которыми до сих пор разговаривал и общался меньше, чем с другими. Вдвоем играющим нужно сесть рядом с одной стороны стола, а третьему – напротив них, с другой стороны. Тренер раздает бумагу и ручки: по одной ручке и по три листа бумаги на каждую тройку.

1 этап.

Тренер обращается к участникам: «Сейчас двое людей, которые сидят рядом, возьмутся за одну ручку, и будут рисовать один рисунок, не глядя друг на друга, ни о чем не договариваясь. Закончив рисунок, надо написать название и поставить подписи – все так же молча, вдвоем одной ручкой. Третий участник будет внимательно наблюдать за рисованием, а когда оно закончится, наблюдатель расскажет рисовавшим, как, по его мнению, проходил процесс рисования. Затем авторы рисунка расскажут наблюдателю, что он увидел правильно, а что – нет»

2 этап.

Один из рисовавших и наблюдатель меняются местами и ролями. Новая пара таким же образом, как первая, выполняет свой рисунок (на своем листе), и обсуждает его с наблюдателем.

3 этап.

Участники вновь меняются местами: третья пара рисует и обсуждает.

Затем все садятся в круг, а рисунки кладут в центр круга, на маленький столик. Тренер показывает каждый рисунок группе, и просит всех, кроме автора этого рисунка, высказать свое впечатление: какие отношения во время рисования были у авторов: взаимодействие, сотрудничество, взаимопонимание или соперничество, конфликт, драка. Последними спрашивают авторов рисунка.

Игра «Пожелания»

Цель: закрепить положительные эмоции.

Ход игры.

Все сидят в кругу. Тренер обращается к участникам: «Давайте сейчас выскажем друг другу хорошие пожелания. Тот, у кого в руках мяч, бросает его любому игроку, называет его по имени и говорит свое пожелание»

Игра «Комплимент»

Цель: закрепить положительные эмоции.

Ход игры.

Все сидят в кругу. Тренер: «Давайте говорить друг другу комплименты: тот, кто захочет начать, назовет по имени своего соседа слева, и скажет: «Мне нравится, что ты...», и так по кругу, пока каждый не получит комплимент от соседа.

Блок 2. Создание ситуации успеха

Педагогическая мастерская

Цель: создать у участников ситуацию успеха.

Вводная беседа

1. Участникам мастерской предлагается высказать суждения относительно понятия «психологический климат».
2. Через моделируемые ситуации участники мастерской определяют условия создания благоприятного психологического климата в группе.

Примеры ситуаций для моделирования:

1. Одному из участников мастерской предлагается показать с помощью пантомимы две зарисовки: «Как я утром пью чай», «Как я утром умываюсь». В то время как участник готовится за дверью, участники мастерской договариваются встречать первый этюд с подчеркнутой доброжелательностью и одобрением, а второй – с иронией, скепсисом, неодобрением. По завершении показа миниатюр «актеру» задаются вопросы: «Какой этюд, по Вашему мнению, у Вас получился лучше?», «Почему Вы так считаете?»
2. Группа разбивается на 2 подгруппы. В каждой подгруппе учитель демонстрирует 2 коротких варианта взаимодействия с «учениками». В первой подгруппе учитель произносит фразу, подчеркивающую ценность человека, в другой – принижающую.

Игра «Театр-экспромт»

Цель: формировать у участников умение взаимодействовать друг с другом для выполнения общих задач.

Ход игры.

Группа разбивается на команды по 6-10 человек. Команды в течение 10 минут составляют текст для «голоса за кадром», обычно сказочный, фантастический, детективный, так, чтобы на сцене развертывались

занимательные события. Потом на карточках фиксируются все персонажи представления, которые раздаются участникам других команд. Это экспромт, поэтому никто из участников не знаком с текстом, все действия выполняются по ходу звучания текста.

Необходимо, чтобы в пьесе было много сменяющих действий, чтобы развитие событий было неожиданным и в итоге веселым и чуть смешным. После чего выступают друг перед другом.

Игра «Перестроечный процесс»

Цель: продемонстрировать свою сплоченность и умение чувствовать другого.

Ход игры.

Группа делится на 2 команды по 10 человек. Задача команд – построиться в одну линию согласно прозвучавшему распоряжению.

Распоряжения:

- построиться по росту в порядке увеличения;
- построиться по размеру обуви в порядке увеличения;
- построиться по длине волос в порядке уменьшения;
- построиться по цвету глаз в порядке увеличения светлости;
- построиться по первой букве имени в алфавитном порядке;
- по количеству пуговиц на одежде в порядке уменьшения.

На площадке действует «госприемка» – проверяет правильность построения. За каждое нарушение – штраф 1 балл.

Команде, заработавшей наибольшее количество баллов, вручается вымпел «Передовики перестройки».

Игра «Проблема на ладошке».

Цель: помочь участнику стать субъектом и стратегом собственной жизни, посмотреть на проблемы со стороны (из метапозиции).

Ход игры.

Участники садятся в круг. Каждый участник по очереди держит на ладошке предмет, символизирующий проблему, высказывает свое отношение к проблеме, предполагает, как можно ее решить.

Игра «Сундук регалий»

Цель: формировать у участников адекватную самооценку.

Ход игры.

Тренер обращается к участникам: «Как?! У Вас нет сундука с регалиями?! Так немедленно обзаведитесь, хотя бы на бумаге! Осознав свои достижения, Вы удивитесь огромному набору умений, которыми Вы обладаете.

Вспомните и запишите все свои достижения, отмеченные какими-либо документами или иным способом за предшествующие годы обучения.

Ваш сундук можно наполнить:

- аттестатом зрелости;

- характеристиками, данные Вам педагогами;
- удостоверениями учреждений и организаций;
- свидетельствами об окончании курсов;
- рекомендациями;
- благодарственными письмами;
- грамотами;
- дипломами;
- свидетельствами о прослушанных курсах;
- перечислением заслуг (например, диаграмма успеваемости);
- образцами ваших трудов (например, печатные работы);
- свидетельствами спортивных побед;
- оказанной кому-либо помощью.

Список открыт, ведь это Ваш сундук, и никто не может запретить положить туда все, что Вы считаете нужным».

Блок 3. Об ответственности

Тренинг личностного роста.

Цель тренинга: помочь подросткам осознать личную ответственность в ситуациях, связанных с принятием решений, развивать умение противостоять давлению «авторитетов».

Разминка «Зоопарк»

Цель: подготовить участников к групповой работе.

Ход разминки.

Все сидят лицом в круг. Тренер говорит: «Сейчас я раздам вам карточки с названием животных; название одного и того же животного написано на двух карточках. Когда вы прочтете свою карточку, то знайте, что карточки с такими же словами есть у кого-то еще. Свою карточку нельзя никому показывать. Задача – без слов найти свое животное, объединиться в пары тем, у кого одинаковые карточки».

Упражнение «Хвастовство»

Цель: повысить уверенность участников в себе.

Ход упражнения.

Перед выполнением упражнения тренер объясняет, что традиционно в большинстве общественных систем хвастаться не принято, но сегодня, во время занятия, хвастовство вполне допустимо.

Каждый из участников по очереди произносит следующую фразу, заканчивая ее положительным высказыванием о себе: «Не хочу хвастаться, но...»

Условия: хвастовство должно носить положительный характер, нельзя принижать других участников или их достижения.

Упражнение «Снежинка»

Цель: осознать многообразие мотивов, моделей поведения, человеческих характеров.

Ход упражнения.

Ученикам предлагается взять листок бумаги, сложить его вдвое, оторвать верхний правый угол и т.д. Затем ученикам предлагается развернуть листки бумаги и сравнить полученные результаты.

Обсуждение: Можно ли сказать, что бумага у кого-то надорвана неправильно? Почему? Почему листы надорваны так по-разному? Бывает ли так, что мы считаем человека хорошим или плохим в зависимости от того, делает ли он что-то точно так же, как и мы? Приведите примеры.

Каким был бы мир, если бы люди видели все совершенно одинаково?

Упражнение «Я говорю...»

Цель: осознать ответственность за свои действия.

Ход упражнения.

1 этап.

Выбирается ведущий из группы подростков, который произносит команды. Если команда начинается со слов «Я говорю...», команда выполняется, если без этих слов – не выполняется. В роли ведущих должны побывать несколько подростков. Затем ведущим становится учитель, который после нескольких команд говорит: «Я говорю достать ручки» и «Я говорю съесть эти ручки».

Обсуждение:

- Почему вы не съели ручки?
- Почему вы делали то, что до этого говорили ведущие?
- Легко слушать человека и соглашаться со всем, что он говорит.
- Почему важно принимать решения самому?
- Всегда ли человек, который кажется вам выше по социальной лестнице, прав или иногда он может дать плохой совет?
- От чего зависит, будете ли вы придерживаться советов, которые вам дают другие люди?
- Что может случиться, если вы дадите другому человеку совет?
- Что такое «влияние» и как его добиваются?
- Какого рода влиянием обладают родители, учителя, представители власти, кумиры?

2 этап.

Тренер рассказывает участникам о следующих способах ослабления влияния:

1. Честно говорить о своих мыслях и чувствах. Даже тем людям, которые сильнее вас. При этом необходимо соблюдать следующие правила: не терять самообладания, всегда оставаться вежливым, пользоваться технологией «Я-сообщения», следить за мимикой (она должна быть позитивной).

2. Быть хорошим слушателем. Внимательно слушать и обдумывать то, что говорит человек, претендующий на влияние.
3. Не стесняться спрашивать и просить. Если вы чего-то хотите от влиятельного человека, вежливо и настойчиво повторяйте свою просьбу до тех пор, пока она не будет удовлетворена.
4. Обращаться за помощью к человеку, который может оказать помощь и поддержку (родители, учителя, психолог и т.д.)
5. Уметь говорить «нет».

3 этап.

Подросткам предлагается разбиться на пары и проиграть ситуации, в которых один человек будет оказывать давление, а другой – противостоять ему (руководитель – подчиненный, авторитет – поклонник, хулиган – прохожий и другие). В качестве доминирующего и подчиняющегося человека должен побывать каждый участник. После игры обсудить, что получилось, что еще надо потренировать.

Упражнение «То, что я ценю в жизни»

Цель: способствовать осознанию ценностей и приоритетов.

Ход упражнения.

Участникам раздается по шесть листочков и предлагается на каждом из них написать то, что для них важно и ценно в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что что-то случилось, и вы потеряли ту ценность, которая написана на первом листочке. Ведущий предлагает смять и бросить бумажку на пол. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может, добавить какие – то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

Игра «Картина на память»

Цель: закрепить у участников установку на партнерство.

Ход игры.

Тренер кладет на пол большой лист бумаги, набор фломастеров и предлагает детям вместе нарисовать картину, чтобы она осталась им на память. Тренер предлагает рисовать все, что хочется. Если дети затрудняются, тренер помогает им выбрать тему: «Наша группа» или «Наши игры», «Наш тренинг» и так далее.

Социально-психологические особенности семьи, провоцирующие агрессивное поведение подростков

Шелкова В.А., директор МУ Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие», педагог-психолог, кандидат психологических наук

В современном обществе проявляются противоречивые тенденции. С одной стороны, научно-технический прогресс, появление новых технологий, научные достижения обеспечивают освобождение человека от тяжелого и опасного труда, делают жизнь более комфортабельной, повышают его благополучие. С другой стороны, нарушение международных отношений, войны и конфликты, террористические акты, кризис традиционных социальных институтов, в первую очередь, семьи, изменение нравственных ориентиров и жизненных ценностей, исчезновение многих «табу», которые долгое время регулировали поведение человека, повышение уровня отчужденности людей, их неуверенность в будущем увеличивает криминогенность и нестабильность в обществе, оставляя высоким уровень насилия вообще и в отношении детей в частности.

Каждый человек имеет право на личную безопасность и неприкосновенность. Для понимания роли родителей, всех взрослых, причастных к воспитанию в защите детей от насилия, необходимо знать, учитывать и влиять на причины и факторы, поддерживающие высокий уровень насилия в отношении детей.

Среди факторов, способствующих поддержанию высокого уровня насилия в современном мире, выделяются три наиболее значимых: средства массовой информации, наказание и безнаказанность, социально-психологические процессы в семье.

О влиянии средств массовой информации (СМИ) на формирование отношения к насилию существуют две противоположные точки зрения. Распространение сцен насилия в СМИ привело к спору о том, является ли это причиной растущей склонности к насилию или напротив, формой сублимации и приурочения насилия, с выходом воинственных инстинктов в мирное время.

Некоторые психологи утверждают, что чем чаще материал представлен людям, тем вероятнее они усваивают его, то есть делают его частью своих представлений и действий. И.С. Кон считает, что «культ агрессивного мужчины, опирающегося при решении своих проблем преимущественно на силу – питательная среда всякого насилия». Наряду с доминированием насилия и агрессии в СМИ существует недостаток положительных, нравственных отношений. Когда популярные актеры, политики, родители демонстрируют насильственное поведение, молодежь, увы, учится принимать насилие. Оно усваивается более последовательно, чем примеры редко встречающихся положительных и безнасильственных отношений.

Одним из сильных факторов, способствующих продолжению насильственных отношений, является их безнаказанность. На бумаге законы против насильников строги, но на практике лишь незначительная часть всех преступлений наказывается максимально возможным сроком. Факты же домашнего или сексуального, психического или вербального насилия бывает чрезвычайно трудно доказать.

Изучение психологических особенностей как жертв насилия, так и насильников, показывает, что корни многих преступлений надо искать в семье, в воспитании. Многие исследователи одним из главных среди факторов, поддерживающих насилие в отношении детей, считают социально-психологические процессы, происходящие в современной *семье*.

Семья обеспечивает связь личности с социальными, экономическими и демографическими процессами в обществе. Семья действительно располагает не просто большими, а уникальными возможностями для передачи детям социальной программы общества – целей и ценностей общества, средств, которыми эти цели и ценности достигаются и сохраняются. Однако результаты российских исследований выявили, что около 20% подростков оценивают отношения со стороны матери и отца как враждебные; около 18% подростков оценили отношения с родителями как имеющие недостаточный позитивный интерес; примерно 17% подростков отметили не только недостаток позитивного интереса, но и враждебность со стороны обоих родителей.

Семья чрезвычайно чувствительна ко всем процессам, которые происходят в мире и обществе. Сложности современного общества наложили отпечаток на жизнь семьи и на ее воспитательные возможности. Экономическая ситуация, проблемы с жильем, работой сказываются, на психологическом состоянии семей. Число разводов превышает количество браков, число аборт – количество рождений, миллионы детей растут в неполных семьях.

При исследовании детей разного возраста выяснилось, что многие родители используют физические наказания, среди них порка, стояние в углу, удары по голове, лицу... В обществе продолжает существовать устойчивое мнение о педагогической целесообразности жесткого воспитания. Поэтому жестокость по отношению к детям с использованием физических наказаний часто применяется родителями для поддержания дисциплины. Между тем исследования, доказывают, что в результате наказаний у ребенка формируются неблагоприятные черты характера и личностные особенности: такие дети подвержены влиянию чужого примера; у них чаще формируется поведение «вечного протеста»; родители для такого ребенка становятся отрицательной моделью; положительные ценности перерождаются в сознании такого ребенка в отрицательные. Поскольку одной из целей воспитания является развитие в ребенке чувства собственного достоинства, то любое наказание, особенно грубое физическое, противоречит этой цели.

Какие обстоятельства и условия порождают и способствуют проявлению злоупотреблений к детям в семье?

1. *Передача травматического опыта из поколения в поколение.* Часть родителей, жестоко обращающихся с детьми, поступает со своими детьми так же, как поступали с ними их родители, не считая побои жестоким отношением, а считая их воспитательной мерой. Насильники не появляются из ниоткуда. Их порождает насилие.

2. *Несформированность родительских чувств.* Некоторые родители не испытывают к детям родительских эмоций и чувств, часто делая из них виновников всех своих несчастий, срывая на них гнев и обиды.

3. *Неустойчивость семьи.* В последние годы ослаблены компенсирующие возможности семьи как защиты, источника восстановления сил, обесценивается авторитет отца, который не может обеспечить благосостояние семьи, а ведь именно фигура отца является важной для социализации подростка. Увеличение числа разводов, снижение роли отца в семье и отсутствие доверительных отношений ведет к тому, что лидером для подростка становится фигура из неформальной антиобщественной группировки. Поскольку потребность в идентификации с такой группой высока, подросток усваивает ее нормы, становясь одновременно и жертвой насилия авторитета и проявляя агрессивность по отношению к сверстникам, вливаясь в криминогенные группы.

4. *Замкнутость или длительная социальная изоляция семьи.* Их создает кто-то из ее членов, стремящихся разрешить все свои проблемы в рамках семьи без внешней помощи. Родители так поглощены своими проблемами, что проблемы других членов семьи их не интересуют. В последнее время наметилась опасная тенденция к сокращению межсемейных, межличностных и даже внутрисемейных контактов. По существу, наблюдается атрофия контактности, способности к коммуникации.

5. Для членов «замкнутых» семей характерен *сильный страх потерять семью как единственную опору в жизни.* Правонарушитель в подобной семье зависит от утверждения роли семьи как единственного способа существования ее членов.

6. *Наличие извращенных и перевернутых ролей в семье.* В такой семье взрослые обычно являются плохими воспитателями и несостоятельными родителями. Зачастую дети в подобной семье берут на себя заботу о других членах семьи. В этом случае родители часто бывают импульсивными и капризными (ведут себя как дети), а дети ведут себя как псевдовзрослые (выполняют всю работу по дому, заботятся о младших членах семьи, об отце и матери).

7. *Нарушение баланса власти в семье.* Обычно в такой семье никто не обладает достаточной внутренней силой, необходимой для лидерства. Но всегда находится кто-то, кто сосредоточил в своих руках всю власть. Обычно это потенциальный правонарушитель, взрослый человек. Он ведет себя, как большой ребенок и предпринимает максимальные усилия по контролю за членами семьи. Контроль принимает крайние формы, приводящие к резкому нарушению семейных отношений, часто преступлений. В. Леви, опираясь на

высказывания детей, точно описывает «дом – ад» и «дом – рай»: «Дом – ад» – это место, где тебя заставляют, проверяют, ругают, наказывают, где тебя не понимают и обвиняют, где от тебя требуют, бесконечно требуют *и более ничего*. «Дом – ад» он называет выпускным классом невротиков с комплексами неполноценности, неустойчивых и неискренних, неуживчивых и завистливых, с неизбывным чувством вины и неизбывными обвинениями в адрес ближних и дальних.

8. *Конфликтность семьи, личные проблемы родителей.* Конфликты с близкими людьми, разногласия, отсутствие взаимопонимания также являются психотравмирующими факторами. Конфликтные отношения между членами семьи отражаются на ребенке, нанося ему психические травмы.

9. *Чрезвычайно сильная неравномерность в привилегиях отдельных членов семьи.* Кто-нибудь один из взрослых пользуется всеми льготами и привилегиями, в то время как другие полностью лишены этого.

10. *Секретность.* Неудивительно, что в условиях существования нарушенного баланса власти, перевернутых ролей, строгих моральных правил и изоляции членов семьи друг от друга в отношениях между ними присутствует секретность и манипулирование. Нет совместной выработки и принятия решений, обсуждения семейных дел. Все это является результатом существования замкнутой системы.

11. *Холодность, равнодушие родителей.* Частый вопрос родителей детям: «В кого вы такие уродились?» Воспитание подменяется жестким контролем и суровыми наказаниями.

12. *Алкоголизм членов семьи.* Как правило, в пьющих семьях ребенок ощущает недостаток любви, нежности, заботы, непонимание своих специфических потребностей, то есть испытывает целый ряд глубоких психических травм. В большинстве случаев подростки, систематически или часто употребляющие алкоголь, начали это делать в семье, подражая взрослым и с их разрешения.

Безусловно, на рост насилия оказывают влияние множество факторов. Их исследование и учет является обязательным условием проведения оценки в каждом конкретном случае. С учетом результатов подобной оценки строится стратегия работы со случаем проявления агрессивного поведения, программа индивидуальной работы с подростками и их родителями.

Деятельность по профилактике жестокого обращения в муниципальном учреждении Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие» осуществляется с 1989 года. Все участники образовательного процесса: обучающиеся, педагоги, психологи, администрация образовательных учреждений ежегодно проходят обучающие семинары в рамках программы Центра «Здоровье и безопасность». Работа с родителями осуществляется на родительских собраниях в школах, детских садах, родительских конференциях.

Целью обучения родителей вопросам безопасности детей является помощь в понимании проблемы, знании основных опасностей и рисков.

К числу тем и вопросов, обсуждаемых с родителями, относятся:

- проблема безопасности детей в современном мире, факторы, влияющие на безопасность детей;
- жестокое обращение с детьми: определение, статистика, типы и виды, признаки жестокого обращения разных видов, причины молчания/несообщения детьми случаев жестокого обращения;
- потребности детей и подростков, в том числе потребность в безопасности;
- виды и признаки неправильного воспитания детей в семье;
- качества личности и особенности детей, помогающие им быть в безопасности;
- навыки безопасности, которыми могут пользоваться дети и подростки;
- роль родителей и других взрослых в обеспечении безопасности детей и профилактике жестокого обращения;
- практические упражнения с родителями по построению детско-родительских отношений, тренинги по решению возникающих проблем и ситуаций.

Такие семинары востребованы, имеют положительные отзывы и запрос на продолжение как со стороны родителей, так и работников учреждений образования.

Материалы для организации практического занятия с родителями (законными представителями) по коррекции агрессивности детей¹⁸

Пяташова Е.В., детский психолог

Цель занятия: информирование родителей и обучение эффективным способам общения с ребенком.

Задачи занятия:

- познакомить родителей с понятием «детская агрессия», ее видами и основными проявлениями;
- выявить факторы, обуславливающие появление агрессивного поведения;
- обучить эффективным способам общения с сыном или дочерью.

Вводная часть

Игра «Атомы и молекулы»

Цель: подготовить родителей к дальнейшему взаимодействию.

Ведущий: Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например 3. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой.

Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями).

Во время выполнения упражнения, в котором тренер участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например 3 при общей (вместе с тренером) численности 10 человек. В конце упражнения тренер называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

Когда упражнение завершено и все заняли свои места, ведущий обращается к группе с вопросами об эмоциональном самочувствии: «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

«Притча о Вечном путнике»

Прожили люди жизнь неразумную, и подошли к пропасти. Дальше – гибель!

– Как же нам быть, кто нас спасет? – забеспокоились люди. Пошли к мудрецу. – С восходом Утренней Звезды придет Путник Вечности. Он спасет вас! – сказал им мудрец.

¹⁸ <http://www.psiholog-pyatashova.ru/index.php/dlya-vas-kollegi/praktichkskie-zanyatiya/108-prakticheskoe-zanyatie-dlya-roditelej-cto-delat-s-agressivnym-rebenkom>

Люди всю ночь стояли у дороги и ждали восхода Утренней Звезды; надо было встретить Путника Вечности.

– Не он... И этот не он... И тот не он... – говорили люди, видя ранних спешащих. Один не был облачен в белые одежды – значит, не он. У второго не было длинной белоснежной бороды – тоже не он. Третий не держал в руках посох и не выглядел усталым – значит, и тот был не он. Вот и взошла первая утренняя звезда. Где-то запел жаворонок. Где-то заплакал ребенок.

Но вот взошла Утренняя Звезда. Люди уставились на дорогу – где Путник? Где-то запел жаворонок. Где-то заржал жеребенок. Где-то заплакал ребенок. А Путника Вечности на дороге люди не увидели. Пришли к мудрецу с жалобой: – Где же обещанный Путник Вечности?

(– *А вы, уважаемые родители, догадались, кто им был?*)

– А плач ребенка вы слышали? – спросил мудрец. – Но это плач новорожденного! – ответили люди. – Он и есть Путник Вечности! Он ваш спаситель! Так люди увидели ребенка – свою надежду.

– Ребенок – это и есть Путник Вечности! Именно от него зависит спасение человеческого рода. Ведь именно ему жить в будущем.

Родители – первые воспитатели для своего ребенка и останутся ими на всю жизнь. Ведь народная мудрость не зря гласит: «яблоко от яблони не далеко падает», «он сын своего отца», «впитал с молоком матери». Но не всегда наши ожидания соответствуют реальной картине. Иногда в наших детей вселяется бесенок, и он становится неуправляем. Теряет контроль и начинает обижать младших, получает двойки и говорит грубости родителям и учителям. Что же случилось с нашим ребенком, ведь мы возлагали такие надежды на него, а он груб, невежлив, и зачастую просто агрессивен. Чтобы это понять мы и собрались на очередную встречу.

Теоретическая часть

Упражнение «Ассоциации»

Участникам предлагается объединиться в группы. Когда группы сформированы, каждой группе дается задание записать на листе бумаги (ватмане, флипчарте) все свои ассоциации со словом «Агрессия».

Работа в группах – 5 минут.

По истечению времени группы рассказывают о своих ассоциациях.

Родительский ликбез

Ваши ассоциации отражают восприятие агрессии взрослыми.

Агрессивный ребенок нападает на остальных детей, обзывает, бьет их, отбирает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения, одним словом становится «грозой» всего детского коллектива, источником огорчений воспитателей и родителей. Этого драчливого, грубого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять.

Однако агрессивный ребенок нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия – это, прежде всего, отражение внутреннего

дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события. Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Жесткость и безучастность родителей вселяет в душу ребенка уверенность, что его не любят. «Как стать любимым и нужным?» – неразрешимая проблема, стоящая перед маленьким человеком. Вот и ищет он способы привлечения внимания взрослых и сверстников. К сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются так, как хотелось бы нам и ребенку, но как сделать лучше – он не знает.

Агрессивные дети часто подозрительны и настороженны, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

К разным типам агрессии склонны дети разных типов характера.

Дети, склонные к проявлению физической агрессии

Это активные, деятельные и целеустремленные ребята, их отличает решительность, склонность к риску, бесцеремонность и авантюризм. Они обладают хорошими лидерскими качествами, умением сплотить сверстников, правильно распределить между ними групповые роли, увлечь за собой. В то же время любят демонстрировать свою силу и власть, доминировать над другими людьми, иногда проявляют садистские наклонности.

Эти дети не отличаются рассудительностью, характеризуются слабым самоконтролем, неумением или нежеланием сдерживать свои потребности, как правило, игнорируют этические и моральные ограничения.

Дети, склонные к проявлению вербальной агрессии

Этих ребят отличает психическая неуравновешенность, постоянные тревожность, сомнения и неуверенность в себе. Они активны и работоспособны, но в эмоциональных проявлениях склонны к сниженному фону настроения. Для них характерен постоянный внутрилличностный конфликт, который влечет за собой состояния напряжения и возбуждения.

Малейшие неприятности выбивают таких детей из колеи, даже слабые раздражители легко вызывают у них вспышки раздражения, гнева и страха. При этом они не скрывают свои чувства и отношение к окружающим и выражают их в агрессивных вербальных формах.

Дети, склонные к проявлению косвенной агрессии

Таких детей отличает чрезмерная импульсивность, слабый самоконтроль, недостаточная социализация влечений и низкая осознанность действий. Они редко задумываются о причинах своих поступков, не предвидят их последствий и не переносят колебаний. У детей с низкими духовными интересами отмечается усиление примитивных влечений.

Косвенный характер агрессии является следствием двойственности их натуры: с одной стороны, им свойственны смелость, решительность, склонность к риску и общественному признанию, с другой – феминные черты

характера: чувствительность, мягкость, уступчивость, зависимость, нарциссизм. Из-за чувствительности такие ребята очень плохо переносят критику и замечания в свой адрес, поэтому люди, критикующие их, вызывают у них раздражение, обиду и подозрительность.

Дети, склонные к проявлению негативизма

Ребят этой группы отличают повышенная ранимость и впечатлительность. Основные черты характера: эгоизм, самодовольство, чрезмерное самомнение. Все, что задевает их личность, вызывает чувство протеста. Поэтому и критику, и равнодушие окружающих они воспринимают, как обиду и оскорбление, и начинают активно выражать свое негативное отношение. В то же время эти дети рассудительны, придерживаются традиционных взглядов, взвешивают каждое свое слово, и это часто ограждает их от ненужных конфликтов и интенсивных переживаний.

Причины возникновения агрессии

Специалисты считают, что истоки детской агрессии в первую очередь следует искать в том, как родители воспитывали ребенка в первые годы жизни до подросткового периода.

По мнению психиатров, агрессивные поступки надо либо игнорировать, либо подвергать наказанию. В случаях, когда родители игнорируют агрессию ребенка и активно поощряют его положительное поведение, агрессия постепенно угасает.

Такой способ эффективен лишь с маленькими детьми и совершенно не годится для подростков. Исследования показали, что игнорирование *подростковой агрессии* может привести к ее дальнейшей эскалации, в результате подобные поступки становятся нормой поведения. Отсутствие реакции взрослых само по себе является подкреплением агрессии.

Конечно, как способ коррекции плохого поведения может быть использовано наказание, но как показывают исследования, между его строгостью и уровнем агрессии детей существует положительная зависимость. Установлено, что суровость наказания детей восьмилетнего возраста коррелирует с агрессивностью поведения в восемнадцать и даже тридцать лет. Другие исследования показали, что менее агрессивные восемнадцатилетние юноши в восьмилетнем возрасте не подвергались строгим наказаниям.

Психологи отмечают, что если ребенка карать за любое проявление агрессивности, он научится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует контроль агрессии в любой другой ситуации.

Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к негативным вспышкам эмоций у ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными. Колебания родителей при

принятии решений провоцируют ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых они могут влиять на дальнейший ход событий и добиваться своего.

Влияние внутрисемейных отношений на развитие агрессивности у ребенка

Родители являются эталоном, по которому дети сверяют и строят свое поведение. Помимо социально полезного опыта, родители порой передают и негативный, который является очень эмоциональным «руководством к действию». Не имея личного опыта, ребенок не в состоянии соотнести правильность навязываемых моделей поведения с объективной реальностью.

Наименее агрессивны те дети, родители которых не были склонны ни к снисходительности, ни к наказанию. Их позиция – осуждать агрессию и говорить об этом ребенку, но обходиться без строгих наказаний в случае проступка. Родители более агрессивных детей вели себя так, будто любое поведение детей прилично, не акцентируя свое отношение к агрессии. Однако когда ребенок совершал проступок, его строго наказывали. Строгость родителей, если она достаточно чувствительна для ребенка, может привести к подавлению негативных импульсов в их присутствии, но вне дома ребенок будет вести себя еще более агрессивно.

Кроме того, склонный к телесному наказанию родитель, хоть и ненамеренно, подает ребенку пример агрессивного поведения. Ребенок делает вывод, что агрессия по отношению к окружающим допустима, но жертву всегда нужно выбирать меньше и слабее себя. Он узнает, что физическая агрессия – средство воздействия на людей и контроля над ними, и будет прибегать к нему при общении с другими детьми.

Если наказание слишком расстраивает детей они могут забыть его причину, что мешает усвоению правил приемлемого поведения.

И наконец, дети, изменившие свое поведение в результате столь сильного воздействия, скорее всего не сделают своими внутренними ценностями те нормы, которые им пытаются привить. Они будут повиноваться лишь до тех пор, пока за их поведением наблюдают.

Агрессивность ребенка проявляется, если:

- ребенка бьют;
- над ребенком издеваются;
- над ним зло шутят;
- ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;
- родители не умеют любить своих детей одинаково;
- родители ребенку не доверяют;
- родители настраивают детей друг против друга;
- родители не общаются со своим ребенком;
- вход в дом закрыт для друзей ребенка;

- родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку;
- ребенок чувствует, что его не любят.

Типы негативного отношения родителей к ребенку

Отношения родителей к своему ребенку можно описать двумя парами важных признаков:

- неприятие – расположение;
- терпимость – сдерживание.

Степень выраженности этих признаков обуславливает характер воспитательного воздействия. Выделяют три типа негативных отношений родителей к ребенку:

1. *Тип А* – отвержение: неприятие ребенка, демонстрация недоброжелательного отношения. Этот тип формирует у ребенка ощущение покинутости, незащищенности, неуверенности в себе. Ребенок не чувствует поддержки, «стень», за которую можно спрятаться. В результате у него формируется необходимость себя защищать, в том числе с помощью агрессии.

2. *Тип Б* – гиперсоциализация: сверхтребовательное отношение: чрезмерная критика, придирчивость, наказание за малейшую провинность. Гиперсоциализация вроде бы предоставляет ребенку образец для развития и направлена на формирование сильной волевой личности, но в итоге приводит к негативным результатам: озлобленности, стремлению делать запретное «исподтишка» и так далее. Критика со стороны родителей часто формирует у ребенка чувство неполноценности, тревожности и ожидания новых неудач.

К тому же, родители, предъявляя завышенные требования к ребенку, не учитывают его особенности и возможности. Как итог – чрезмерная загруженность школьника занятиями, не соответствующими его возрасту и интересам. Это может привести к возникновению невроза, провоцирующего агрессивное поведение.

3. *Тип В* – гиперопека: эгоцентрическое воспитание: сверхзаботливое отношение, при котором ребенок лишен возможности самостоятельно действовать. Гиперопека также нарушает нормальное развитие личности. Она предоставляет ребенку возможность получения родительской ласки и любви, однако чрезмерная забота приводит к инфантилизму, несамостоятельности, неспособности принимать решения и противостоять стрессам, снижает личностные способности к саморегуляции.

Такие дети, считают психологи, чаще всего становятся жертвами агрессии. Они неспособны постоять за себя, как следствие, у них наблюдается косвенная агрессия, то есть свои негативные эмоции они вымещают на других предметах (рвут книги, раскидывают игрушки, «наказывают» игрушки в игре и так далее). Иногда реакция на гиперопеку вызывает у детей аутоагрессию: суицидальные попытки и самоповреждения.

Агрессивные дети нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная наша задача заключается не в том, что бы поставить «точный»

диагноз, или «приклеить ярлык», а в оказании посильной и своевременной помощи ребенку.

Портрет агрессивного ребенка

Психологами разработаны критерии определения агрессивности, которые можно применить как схему наблюдения за собственным ребенком.

Критерии агрессивности

Ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается с взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из перечисленных признаков.

Практическая часть

Упражнение «Узнай своего ребенка»

С целью выявления агрессивности у ребенка проводится анкетирование родителей. Применяется специальная анкета, разработанная российскими психологами Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко. Психолог зачитывает вопросы анкеты, родители присуждают 1 балл тем качествам, которые встречаются у их детей, 0 баллов – тем, что не встречаются.

Анкета «Критерии агрессивности у ребенка»

1. Временами 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, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Родителям предлагается подсчитать количество баллов в сумме по анкете. Высокая агрессивность – 15-20 баллов. Средняя агрессивность – 7-14 баллов. Низкая агрессивность – 1-6 баллов.

Ведущий: Нельзя забывать, что человеку необходим средний уровень агрессивности для жизни и достижения своих целей.

Как помочь агрессивному ребенку?

С агрессивным ребенком нельзя разговаривать на повышенных тонах – тем самым вы «подключаетесь» к его возбуждению и провоцируете усиление агрессивных импульсов. Последовательное использование спокойной, плавной речи позволяет ребенку переключиться и начать слушать вас.

Особенно важно при этом признать право ребенка возмущаться и выбрасывать свою энергию различными способами. После такого признания ребенок начнет к вам прислушиваться, и тогда у вас появляется шанс помочь ему освоить более приемлемые методы «выхода» агрессивных импульсов.

Некоторые дети под воздействием «умных» взрослых долгое время способны сдерживать свои агрессивные импульсы даже тогда, когда другие задевают их достоинство («Драться нехорошо! Не обращай внимания!»). Правда, никто не учит, каким образом он может не слышать оскорблений в свой адрес. И вот этих сдержанных молодых людей время от времени прорывает. Но если он ударит человека в таком состоянии – это может привести к травме обидчика. И оправдаться невозможно: «Он тебя просто дразнил, а ты ему руку сломал!..» Необходимо научить ребенка сразу разрешать (трансформировать) агрессивные импульсы. Тогда будет гораздо меньше разрушений и проблем.

Нужно ли говорить, что и некоторые взрослые часто заряжаются агрессивностью, но стараясь сохранить лицо на работе, в общественном месте, по приходу домой вымещают ее на домашних.

Однако агрессивные проявления можно снимать с помощью некоторых упражнений. Дети хорошо осваивают их в том случае, если они осознают, что агрессивность приносит множество проблем, и если мама и папа делают это сами. Например, можно научить ребенка концентрировать внимание в момент импульса на своих руках и нарочно сжимать кулаки с предельным усилием. Гипернапряжение неизбежно сменяется релаксацией мышц. И если агрессия не

уходит вовсе, то теперь она становится управляемой. Сейчас мы с вами сделаем некоторые упражнения для обучения управлению агрессивностью.

Упражнение «Бумажка»

Содержание: Слова ведущего: «Давайте разорвем эту бумажку на мелкие кусочки («Нарви снежинок больше, чем я») Снежинка – это злость, обида. «Снежинки вместе соберем, вверх подбросим и щеткой подметим».

Упражнение «Собери картинку»

Картинку с приятным рисунком необходимо разрезать по кривой или ломанной (ребенок может сам разрезать, порвать). Задание правильно соединить, собрать.

Упражнение «Крестики-нолики»

Цель: переключить с агрессивного состояния на иное.

Слова ведущего: «Я крестик буду на бумаге рисовать и злом, обидой его назову! А ты быстрее этот крестик в кружочек заключи, забором обведи. Чем больше крестиков обведем, тем быстрее хорошее настроение вернем».

Упражнение «Разукрась шары»

Слова ведущего: «Нарисуйте и раскрасьте круги с веселыми и злыми рожицами. Какого цвета могут быть «злые» круги? Какого цвета – «добрые»? Объясните почему».

Упражнение «Бумажный волейбол»

В этом упражнении используются изготовленные заранее бумажные шары. Площадка для игры делится пополам. Дети разбиваются на 2 команды, у каждого участника свой бумажный шар. Следует перебросить все свои шары на поле противника. По сигналу игра прекращается и подсчитываются шары. На чем поле их меньше, та команда и выиграла.

Упражнение на расслабление

Упражнение выполняется сидя (нужен стул с твердой спинкой). Мышцы шеи расслаблены, спина прямая, глаза закрыты. Поднимите руки. Приблизительно на середине виска нащупайте пальцами небольшую впадину. Это и есть нужная вам точка. При надавливании на нее ощущается боль. Массирование производится указательным пальцем с прижатым к нему средним пальцем. Массируйте оба виска синхронно, круговыми движениями. Сделайте 20 движений по направлению к лицу и 20 – по направлению к затылку. Повторите еще два раза. Завершая упражнение, уменьшайте силу надавливания, постепенно переходя к поглаживаниям. Закончив массаж, сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

Упражнение «Спаси птенца»

Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согретье его: медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая ровным, спокойным дыханием, приложите ладони к груди, отдайте птенцу тепло своего сердца. Раскройте ладони, и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите, он еще вернется к вам!

Упражнение «Солнечный зайчик»

Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть. Зайчик побежал по голове, шее, животу, рукам, ногам, забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он любит вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Разрядка гнева и агрессии

1. Сильно сожмите руки в кулаки, чтобы пальцы впились в ладони, а затем разожмите пальцы, расслабьте их. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что напряжение уходит.
2. Вытяните руки вверх и тянитесь изо всех сил, до предела, как будто хотите что-то достать с потолка. Потом опустите руки вниз, расслабьте их. Почувствуйте, как напряжение уходит из рук.
3. Закройте глаза и напряженно нахмурьтесь. Сохраняйте такое выражение лица, сколько можете, а потом расслабьтесь. Почувствуйте, как напряжение исчезает.
4. Откройте рот как можно шире и сложите губы в большую букву "О". Закройте рот. Так расслабляются мышцы лица.
5. Трите ладони друг о друга, пока они не нагреются, а затем положите их на лицо. Закройте глаза и почувствуйте расслабление.

Заключительная часть

Все люди обладают таким свойством, как агрессивность. Однако не у всех она проявляется деструктивным образом. Умение управлять своим эмоциональным состоянием – значимый компонент эмоционального интеллекта человека. Умение управлять агрессивностью помогает выстраивать деловые и дружеские связи, быть для любимых и партнеров предсказуемым и доброжелательным человеком, и самому при этом чувствовать себя принятым и любимым. Первый человек, с которого ребенок копирует конструктивные и деструктивные способы разрешения проблем и конфликтов – это родители. Вот несколько правил, которые помогут вырастить ребенка счастливым, психологически здоровым и успешным в обществе.

Правила родительского поведения, способствующего снижению детской агрессивности

- Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.

- Предъявляя ребенку требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость.
- Постоянно демонстрируйте в жизни, что есть более эффективные и безопасные способы, чем физическое нападение.
- Объясняйте ребенку, что есть множество способов разрешения любых конфликтов. Американские психологи установили, что дети, проявляющие агрессию, иногда просто не знают иных способов выйти из конфликта или не допустить его.
- Свои собственные агрессивные реакции на какие-то события нельзя переносить на ребенка.
- Помогайте ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно потому, что он воспринимает окружающий мир как враждебный.
- Не унижайте и не оскорбляйте ребенка, особенно при посторонних; обеспечьте ему чувство защищенности.
- Вспомните причины собственных агрессивных поступков в детском возрасте. Например, из-за чего происходили ваши стычки с братом или сестрой, или собственными родителями, или одноклассниками. Возможно, вы сможете лучше понять своего ребенка и помочь ему.
- Адекватно оценивайте возможности ребенка.
- Умейте идти на компромисс.
- Найдите оптимальный путь воспитания ребенка, с которым согласны все, кто участвует в этом процессе: папа, мама, бабушки, дедушки.
- Проследите, чтобы агрессивное поведение ребенка не поощрялось окружающими, чтобы он не получал видимой выгоды от агрессии.
- Не допускайте бесконтрольного просмотра телепередач, видеофильмов, так как даже некоторые мультфильмы имеют высокий уровень агрессии.
- Не допускайте чрезмерного увлечения играми на компьютере, компьютерной приставе, выбирайте видеоигры без элементов насилия, агрессии.
- Не давайте своему ребенку нереальных обещаний.
- Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
- Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
- Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.
- Не ставьте свои отношения с ребенком в зависимость от его учебных успехов.

Медиация как эффективный инструмент обеспечения психологически безопасной образовательной среды

Назарова И.Г., заведующий кафедрой общей педагогики и психологии ГАУ ДПО Ярославской области «Институт развития образования», кандидат педагогических наук

В последнее десятилетие обеспечение благополучного и безопасного детства стало одним из основных национальных приоритетов Российской Федерации. Защита прав каждого ребенка, создание эффективной системы профилактики правонарушений, совершаемых в отношении детей, и правонарушений самих детей определены ключевыми задачами, утвержденной 22 марта 2017 года Правительством Российской Федерации «Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года и планом мероприятий на 2017-2020 годы по ее реализации».

Целью Концепции является создание условий для успешной социализации (ресоциализации) несовершеннолетних, формирования у них готовности к саморазвитию, самоопределению и ответственному отношению к своей жизни. Среди задач, обозначенных Концепцией, определена задача «совершенствование имеющихся и внедрение новых технологий и методов профилактической работы с несовершеннолетними, в том числе расширение практики применения технологий восстановительного подхода с учетом эффективной практики субъектов Российской Федерации».

Восстановительный подход – альтернативный способ урегулирования споров и конфликтов, основным результатом которого является восстановление отношений между конфликтующими сторонами, устранение последствий причиненного вреда, «исцеление» пострадавшего (жертвы). Применение восстановительного подхода в образовательной среде осуществляется службами медиации.

Служба школьной медиации – это служба, созданная в образовательной организации и состоящая из работников образовательных организации, учащихся и их родителей, прошедших необходимую подготовку и обучение основам метода школьной медиации, медиативного и восстановительного подходов.

Служба медиации ориентирована на обучение участников образовательных отношений осознанному общению, ориентированному на признание ценности каждого человека, возможности для самореализации, удовлетворения своих высших потребностей и социально-значимых интересов.

Группой ученых подготовлен аналитический доклад, посвященный прошлому, настоящему и будущему отечественного образования, причинам его разрушения, направлениям выхода из кризиса. Документ, по мнению разработчиков, имеет прямое отношение к основаниям национальной безопасности России. В документе авторы предлагают «изменить доминанты воспитательных установок: возвращение добродетелей должно превалировать

над профилактикой отклонений и пороков, ибо пороки зачастую более привлекательны и легче усваиваются, чем добродетели, которые трудны и требуют внутренних усилий».

Медиация в школах является эффективным инструментом для профилактики и разрешения конфликтов, возникающих в образовательной среде, формирования психологически безопасной образовательной среды, способствующей восстановлению отношений.

Безопасная, благополучная среда школы является для всех участников образовательных отношений одним из первейших факторов доверия и развития. При этом, предоставив возможность самоактуализации в школьном сообществе, безопасная среда позволяет каждому участнику образовательных отношений вершить выбор в соответствии с собственными желаниями и требованиями, опытом отношений.

Создание психологической безопасности образовательной среды может выступать одной из центральных задач перехода школ в эффективный режим работы. Ее реализация возможна через насыщение среды профилактическими технологиями и восстановительными программами, обеспечивающими устранение психологического насилия во взаимодействии, восстановление отношений, повышение личностной компетенции участников образовательных отношений через опыт конструктивного разрешения конфликтов.

Психологическая безопасность является условием, способствующим развитию социального здоровья людей. Повышение уровня психологической безопасности способствует личностному развитию и гармонизации социального и психического здоровья всех участников образовательных отношений.

Основными показателями психологической безопасности образовательной среды выступают: интегральный показатель отношения к среде; индекс психологической безопасности; индекс удовлетворенности взаимодействием в образовательной среде. Психологически безопасной средой можно считать такую среду, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней и высокие показатели индекса удовлетворенности взаимодействием и защищенности от психологического насилия.

Медиация является именно тем инструментом, который обеспечит защищенность участников образовательных отношений от угроз, позитивное развитие и конструктивное общение в процессе педагогического взаимодействия.

Медиация широко и успешно применяется в современном мире при урегулировании различных видов споров: от семейных до коммерческих. Она способствует распространению гуманного, альтернативного насильственному, инструментария решения трудных социальных ситуаций, интегрированного в образовательное пространство, на другие сферы жизни и на все общество в целом.

Развитие медиации идет в России непростым путем. Можно фиксировать наличие моделей развития медиации как социального явления. Общий процесс и динамика развития модели медиации состоит из шести стадий:

- создание правовых основ появления медиации и деятельности медиаторов;
- просвещение и пропаганда медиации;
- создание института медиации;
- создание и развитие профессиональных объединений медиаторов;
- распространение медиации через сетевые объединения медиаторов;
- развитие многосторонней медиации.

Школьная служба медиации (примирения) – форма объединения ведущих программ восстановительного разрешения конфликтов в рамках образовательной организации.

Цель школьной службы медиации (примирения) – создать оптимальные условия для качественного проведения программ восстановительного разрешения конфликтов в образовательной организации (на территории деятельности организации) и распространения идей восстановительного подхода (восстановительного правосудия) с учетом специфики выбранной модели функционирования школьной службы медиации. В восстановительном подходе под *медиацией* понимается процесс, в котором ведущий создает условия для восстановления способности людей понимать друг друга и договариваться о приемлемых для них и общества вариантах разрешения конфликтных ситуаций. В ходе восстановительной медиации важно, чтобы стороны имели возможность освободиться от негативных состояний и обрести ресурс для совместного поиска выхода из ситуации.

Первоочередная задача службы школьной медиации – направить энергию конфликта в созидательное русло. Целевые ориентиры создания школьной службы медиации (примирения) можно сформулировать следующим образом:

- формирование психологически комфортной и безопасной среды, благоприятной для развития личности;
- создание условий для работы по формированию активной гражданской позиции у обучающихся, которая позволит принимать решения и отвечать за свои поступки;
- воспитание культуры конструктивного поведения в конфликте, основанной на восстановительном мировоззрении, в основе которого лежит признание ценности человеческой жизни, уникальности каждой отдельной личности, принятие, уважение права каждого на удовлетворение собственных потребностей и защиту своих интересов без ущерба интересам других людей;
- улучшение качества жизненного пространства образовательной организации с помощью восстановительного и медиативного подходов, которые основываются на позитивном общении, уважении, открытости, доброжелательности, взаимном принятии как внутри групп взрослых и детей, так и между этими группами.

На всех этапах взросления человеку необходимо чувствовать себя в безопасности, ощущать себя принятым, ценным, уважаемым и любимым значимыми для него людьми. Только тогда ребенок имеет возможность для нормального психофизического и интеллектуального развития.

Литература

1. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций. М., 2018.
2. Астапов В.М. Обучение и воспитание детей «группы риска». М., 1996.
3. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М., 2000.
4. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя. М., 2000.
5. Бэрн Р. Ричардсон Д. Агрессия. СПб., 1997.
6. Викдорчик М.А. Лекции по психоаналитическим теориям личности. Кемерово, 1999.
7. Воспитание без наказания. Библиотека для родителей. Минск, 1997.
8. Глазырина Л.А., Костенко М.А., Лопуга Е.В. Предотвращение насилия в образовательных организациях. Информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций. Барнаул, 2017.
9. Глебов В.В. Методы выявления скрытой агрессии. М., 2008.
10. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск, 1998.
11. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль, 1997.
12. Кон И. Что такое буллинг и как с ним бороться // Семья и школа. М., 2006. № 11.
13. Копова А.С. Программа коррекции агрессивного поведения подростков посредством педагогического взаимодействия // Педагогическая наука и образование в России и за рубежом: региональные, глобальные и информационные аспекты. Саратов, 2002. № 1.
14. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1997.
15. Кулагина И.Ю., Возрастная психология. Развитие ребенка от рождения до 17 лет. М., 1997.
16. Кэдьюсон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб., 2000.
17. Лапланш Ж., Понталис Ж.Б. Словарь по психоанализу. М., 1996.
18. Лейн Д.А. Школьная травля (буллинг). Электронный ресурс. Режим доступа: URL: [http:// www.supporter.ru/docs/1056635892/bullying.doc](http://www.supporter.ru/docs/1056635892/bullying.doc) (дата обращения: 09.10.2010).
19. Лосева В.К. Рисуем семью. М., 1995.
20. Майерс Д. Социальная психология. СПб, 1994.
21. Школа без насилия. Методическое пособие. Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М., 2015.
22. Никольская И.М, Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. М., 2006
23. Лисицына С.А., Тарасова С.В. Особенности работы с детьми и молодежью «группы риска». Пособие для специалистов образовательных учреждений. СПб., 2006 г.
24. Паренс Г. Агрессия наших детей. М., 1997.

25. Психология человека от рождения до смерти. Энциклопедия. Под ред. А.А. Реана. М. 2002.
26. Психология. Словарь. Под ред. А.В. Петровского. М, 1990.
27. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. М., 1997.
28. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006.
29. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблема становления личности. М., 1994.
30. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М., 1996.
31. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира детей. Минск, 1999.
32. Романин А.Н. Основы психотерапии. М. 1999.
33. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг, обучение, здоровье. М, 1989.
34. Рвенцицкий А.Л. Социальная психология. Учебник. М., 2004.
35. Собчик Л. Метод портретных выборов Л.Сонди. СПб, 1999.
36. Специализированная страница «Твое право». Электронный ресурс. Режим доступа: URL: <http://www.fcprc.ru/projects/tvoyoy-pravo> (дата обращения: 13.08.2019)
37. Строилова Т.В. Социальные детерминанты агрессивного поведения подростков. // Вопросы общей и дифференциальной психологии. Кемерово, 1999.
38. Файнштейн Е.И. Моббинг, буллинг и способы борьбы с ними // Директор школы. М., 2010. №7.
39. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги. СПб., 2009.
40. Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/15>. «Я — родитель». Электронный ресурс. Режим доступа: URL: <http://www.ya-roditel.ru/> (дата обращения 02.11.2019)
41. Зарецкий В.В., Булатников А.Н., Воронин М.Ю. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодежи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодежи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования. М., 2008.
42. Фролов Ю.И. Психология подростка Хрестоматия. М. 1997.
43. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М., 1993.
44. Шапарь В.Б., Тимченко А. В., Швыдченко В. Н. Практическая психология. Инструментарий. Ростов на Дону, 2002.
45. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. М., 1996.