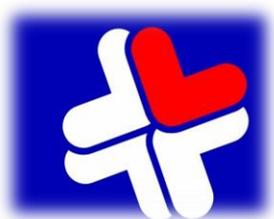


Министерство образования Иркутской области  
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»



**Методические рекомендации, направленные на профилактику  
агрессивного поведения обучающихся, в том числе буллинга,  
конфликтов, аутоагрессивного поведения**

Иркутск, 2020

Печатается по решению редакционно-издательского совета

Методические рекомендации, направленные на профилактику агрессивного поведения обучающихся, в том числе буллинга, конфликтов, аутоагрессивного поведения. Иркутск: - ЦПРК, 2020. – с.60

Составитель: Старкова А.П.

**Научное редактирование:** Переломова Н.А., д.п.н., профессор

**Рецензенты:** Галстян М.Н.,

Дичина Н.Ю., к.п.н., доцент

## Содержание

Введение	4
Агрессия: теоретический аспект	5
Школьный буллинг	12
Психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессии у подростков	21
Примеры упражнений по коррекции подростковой агрессивности	25
Психолого-педагогические технологии профилактики агрессивности	27
Занятия для детей и подростков по профилактике агрессивного поведения	44

## Введение

Современное общество в жизни сталкивается с серьёзными трудностями и внутренними конфликтами, приводящими к многообразию форм аморальных поступков, преступности и других видов отклоняющегося поведения. Все это особенно сильно влияет на подрастающее поколение, имеющее еще неустойчивую психику. Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с агрессивным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.). Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению ко взрослым поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность.

Дети черпают знания о моделях поведения из трех источников. Первый - это семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать ее закрепление. Во - вторых, агрессии они обучаются при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения («я самый сильный - и мне все можно»), во время игр. В - третьих, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических.

В настоящее время практически не вызывает сомнений тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей. Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодёжная преступность, особенно преступность подростков.

Далеко не все дети могут контролировать свои поступки. Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У ребенка формируются внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такой ребенок считает агрессивное поведение приемлемым, он не имеет в своем поведенческом «арсенале» другого, положительного опыта. Так как подростки не знают, как справиться с негативными эмоциями, возникающими у них в сложных ситуациях, поэтому важно научить его работать над собой, управлять и владеть своими отрицательными эмоциями. Таким образом, рост агрессивности, наблюдаемый в последнее десятилетие, требует организации профилактики агрессивного поведения подростков. Формирующуюся личность необходимо научить терпимому, благожелательному, гуманному отношению к себе и людям.

## Агрессия: теоретический аспект

**Агрессия** — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленные и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности). Агрессия есть определенное действие, причиняющее ущерб другому объекту.

Агрессивность — это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

### Виды агрессии

По направленности на объект:

- *Гетероагрессия*– направленность на окружающих: убийства, изнасилования, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика и т. д.
- *Аутоагрессия*– направленность на себя: самоуничтожение вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания.

По причине появления:

- *Реактивная агрессия* – представляет собой ответную реакцию на какой-то внешний раздражитель (ссора, конфликт и пр.)
- *Спонтанная агрессия* – появляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов (накопление отрицательных эмоций, неспровоцированная агрессия при психических заболеваниях).

По целенаправленности

- *Инструментальная агрессия* – совершается как средство достижения результата: ребенок, громко требующий от матери, чтобы она купила ему игрушку.
- *Целевая (мотивационная) агрессия* выступает как заранее спланированное действие, цель которого – нанесение вреда или ущерба объекту.

По открытости проявлений

- *Прямая агрессия* – направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение: открытое проявление неприязни, применение физической силы или угрозы расправы и пр.
- *Косвенная агрессия* – обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждения и раздражения, но более удобные для проявления агрессии (они более доступны, и проявление агрессии в их адрес безопасно): пинает дверь, ломает вещи, при неудачах в школе конфликтует в семье.

По форме проявления

- *Вербальная* – выражена в словесной форме: угрозы, оскорбления, содержание которых прямо говорит о наличии отрицательных эмоций и возможности нанесения морального и материального ущерба противнику
- *Экспрессивная* – проявляется невербальными средствами: жестами, мимикой, интонацией голоса и пр. В таких случаях человек делает угрожающую гримасу, машет кулаком или грозит пальцем в сторону противника, громко извергает ненормативную лексику
- *Физическая* – прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику

### **Причины возникновения детской агрессивности**

1. *Заболевание центральной нервной системы.*

2. *Агрессивность как средство психологической защиты.*

Всем известно, что у взрослых существует такая поговорка: «Лучшее средство защиты – это нападение». Чаще всего они защищаются от сознательного или бессознательного неприятия их *родителями или другими членами семьи*, и тогда их агрессивность служит лишь проявлением гораздо более серьезного и тяжелого по своим последствиям нарушения – отсутствия «базового доверия к миру». (Появление 2-го ребенка; отсутствие внимания со стороны родителей; развод родителей).

3. *Агрессивность как следствие нарушения семейного воспитания.*

- Неприятие детей родителями.
- Безразличие или враждебность со стороны родителей.
- Разрушение эмоциональных связей в семье (частые ссоры между родителями, ссоры между ребенком и родителями).
- Неуважение к личности ребенка (некорректная и нетактичная критика, унижительные замечания).
- Чрезмерный контроль или полное отсутствие его.

Жестокий характер матери или отца (в качестве наказания - моральная изоляция, лишение ребенка родительской любви. Результатом такого воспитания станет направленное на окружающих (детей и взрослых) агрессивное поведение. Его агрессия – это завуалированный протест против существующего положения вещей, неприятие ребенком ситуации подчинения, выражение несогласия с запретами. Ребенок пытается защитить себя и формой защиты он выбирает нападение. Он смотрит на мир настороженно, не доверяет ему и защищается даже тогда, когда никто и не думает на него нападать).

- Избыток или недостаток внимания со стороны родителей.
- Запрет на физическую активность.
- Отказ в праве на личную свободу (отсутствие «личного уголка», чтение записных книжек ребенка, решение всех проблем и вопросов родителями).

*Расстройство поведения, ограничивающееся условиями семьи.* Это нарушение, при котором brutальное поведение (фр. brutal — грубый) целиком или в основном ограничено домом и/или взаимоотношениями с самыми близкими родственниками. Это, например, постоянная жестокость несовершеннолетнего

в отношении некоторых членов семьи, намеренная и систематическая порча одежды, обуви, посуды, мебели, игрушек, украшений и семейных реликвий, поджоги дома, мучительство и умерщвление домашних животных и др. Расстройство обычно связано с выраженными нарушениями взаимоотношений с кем-либо из членов семьи (например, отчимом, мачехой) и за пределы последней чаще всего не распространяется. Предполагается, что расстройство обычно не имеет плохого прогноза, связанного с общими поведенческими нарушениями.

*Не социализированное расстройство поведения.* Проявляется в основном нарушениями взаимоотношений со сверстниками (хотя существует тенденция к проявлению несогласия, жестокости и гневливости в отношениях со взрослыми). Имеются в виду хулиганство, чрезмерная драчливость, вымогательство или нападения с насилием, частые и тяжёлые вспышки гнева, порча вещей и имущества сверстников, жестокость по отношению к их животным и т. п. Часто нарушитель является одиноким и отвергаемым ребёнком или подростком, некоторые из них, однако, могут быть вовлечены в группу правонарушителей. Но и в такой группе они предпочитают держаться особняком. Обычно расстройство проявляется в разных ситуациях, но может быть более очевидным в школе или ином, чем дом, местоположении.

*Социализированное расстройство поведения.* Имеется в виду стойкое диссоциальное или агрессивное поведение несовершеннолетнего, обычно хорошо интегрированных в группе сверстников. Не обязательно, чтобы эта группа состояла из несовершеннолетних, вовлечённых в делинквентную (лат. *delinquens* — правонарушитель, преступник) или диссоциальную активность. Подросток обычно состоит в группе малолетних правонарушителей, поддерживая с ними ровные и дружественные отношения, и в то же время, проявляя brutальное поведение по отношению к другим сверстникам за её пределами. Часто расстройство наиболее заметно вне семьи, в частности, в школе или других не семейных условиях. Эмоциональные и интеллектуальные расстройства при этом обычно минимальны.

*Агрессивное поведения в виде непокорности и непослушания* (оппозиционно-вызывающая агрессивность). Встречается весьма часто. Проявления непокорности и негативизма нередко возникают и при нормальном развитии ребёнка в раннем детстве, они наблюдаются у 16–22% здоровых школьников. Наиболее демонстративным примером нормального поведения с непослушанием и непокорностью являются поведенческие «пики между 18 и 24 месяцами» («ужасные 2-летние дети»), когда ребёнок обнаруживает своё стремление к независимости. Это обычное явления называют *физиологическим негативизмом* (греч. *physis* – природа, *logos* – слово, понятие, наука; лат. *negativus* – отрицательный).

Собственно, непокорность и непослушание нередко констатируют в тех случаях, когда упомянутая нормальная фаза развития надолго затягивается, становится устойчивой, а её проявления отчётливо выражены и обнаруживаются в разных ситуациях. Нередко этому немало способствует чрезмерное психологическое давление со стороны опекающих ребёнка лиц: излишняя строгость,

повышенная требовательность, суровость, склонность замечать только недостатки и не придавать значения его положительным качествам.

Причину непокорности и непослушания усматривают в том, что «стремление к самостоятельности превращается в защиту против чрезмерной зависимости от матери и в инструмент, препятствующий проникновению других в собственное Я». То есть ребёнок как бы бунтует против матери (другого взрослого), которая подавляет его самостоятельность, не даёт возможности проявить собственные желания. Он сопротивляется также тому, чтобы отчитываться за любое своё побуждение – у любого адекватного ребёнка появляется ощущение своего внутреннего мира и потребность сохранить его неприкосновенным.

В возрасте 10-12 лет непокорность и непослушание чаще наблюдается у мальчиков, а после окончания подросткового возраста (16 лет и старше) — одинаково часто у обоих полов. Многие дети, как нередко выясняется, являются нежеланными детьми, в некоторых семьях встречаются чрезмерно властные или депрессивные матери и пассивно-агрессивные отцы, которые не вмешиваются, когда на их глазах происходят сцены насилия.

Существенной особенностью непокорности и непослушания является вызывающее поведение с негативизмом и враждебностью, часто направленной на родителей и/или учителей, но не использующее при этом побуждений насилия. Наблюдается только дома или также в других местах. Обычно признаки агрессивности более очевидны при взаимодействии с родителями или сверстниками, которых подросток хорошо знает. При этом сам он оправдывает свои неправильные поступки, объясняет их трудными обстоятельствами, не считая себя непослушным и непокорным. Данное поведение нередко препятствует успеваемости в школе и нормальным отношениям с другими людьми, включая сверстников.

Основными признаками непокорности и непослушания считаются следующие:

1. Они существуют по меньшей мере в течение 6 месяцев, во время которого наблюдается не менее пяти следующих проявлений:

- теряет терпение;
- спорит со взрослыми;
- не делает необходимые дела или отказывается выполнять просьбы или правила, например, отказывается выполнять домашнюю работу;
- специально делает то, что раздражает других, например, хватается за шапки, принадлежащие другим детям;
- обвиняет других в своих ошибках;
- очень чувствителен или легко раздражается поступками других;
- часто сердится и возмущается;
- недоброжелателен и мстителен;
- сквернословит и говорит непристойности.

2. Непокорности и непослушанию не свойственны признаки активной агрессии, жестокости, мстительности и склонности совершать насильственные действия.

*Суицидальное поведение.* Самоубийство обычно определяется как намеренное лишение человеком собственной жизни.

Суицидная тенденция – оборотная сторона агрессивности. Так считалось ранее и даже совсем недавно, и нет ровно никаких аргументов, которые опровергали бы это утверждение. Можно сказать иначе: основной причиной самоубийства является агрессивность человека. Чем она выше, тем вероятнее, что он может совершить самоубийство. Агрессивным человек становится не в силу природных качеств, нет у него таких качеств, не существует генов агрессивности, в основном, он делается агрессивным в результате социальных обстоятельств, становится таковым в обществе насилия, каковым последнее было, в сущности, с момента своего первого появления на свет.

Проблема состоит, таким образом, не в том, почему человек столь агрессивен, а в том, почему он собственную агрессивность обращает против самого себя. Для этого необходимы следующие условия:

1. Способность воспринимать себя как некий деперсонифицированный объект, как и любой другой, находящийся вне его самого. У детей такая способность появляется в возрасте около 4-5 лет, к этому же возрасту приурочены первые суициды;

2. Способность вполне осознавать значение, ценность собственной жизни. Эта способность развивается в возрасте 12 – 16 лет. На этот возраст приходится первый пик самоубийств. Психологи описывают кризис середины жизни – это возраст 35-40 лет. В это время индивид подводит итоги первой половины своей жизни, понимает, сбылись его мечты и ожидания или нет. Разочарование достигнутым также может стать поводом, если ни причиной суицида.

3. Способность переживать смысл своего существования. Эта способность может исчезать в любом возрасте, часто это происходит в возрасте 60-65 лет – второй возрастной пик самоубийств.

Эти условия возникают в результате различных причин.

1. Приблизительно  $\frac{1}{4}$  случаев самоубийств совершают депрессивные подростки. Кроме того, это подростки, имеющие зависимость: лица, страдающие алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией и нехимическими формами зависимости. Высокий показатель самоубийств свойственен людям, страдающим посттравматическим стрессовым синдромом (участникам боевых действий, изнасилованным и т.п.), а также жертвам жестокого обращения в детстве.

2. Основная масса суицидов совершается, по мнению некоторых психологов, в частности, В.Франкла, в силу экзистенциальной фрустрации – различных социальных факторов, которые препятствуют поискам смысла своего существования. Например, безработицы, необразованности и других лишений, наличие которых делают невозможным или крайне затруднительным достижение личностной зрелости и внутренней свободы. В результате индивид испытывает ощущение пустоты, бессмысленности своей жизни либо всего окружающего. Ему достаточно небольшой неудачи, конфликта, психической травмы, чтобы стать агрессивным, впасть в состояние ярости, начать что-то разрушать либо обратить свой гнев против самого себя.

3. Некоторая, возможно, значительная часть самоубийств совершается криминальными личностями – уголовниками. Эти лица ценят свою жизнь немногим больше, чем жизнь своих жертв.

4. Самоубийству способствует, вероятно, низкая самооценка, обычно возникающая в результате унижительного отношения к ребёнку со стороны взрослых.

5. Способствует самоубийству и такое распространённое у современного человека явление, как одиночество. Для одних людей одиночество – это состояние, переживаемое как отсутствие внимания и заботы, для других – утрата или отсутствие объектов привязанности, людей, о ком хотелось бы заботиться. Последний вариант одиночества переносится обычно тяжелее и чаще связан с самоубийством, нежели одиночество обиженных индивидов, страдающих от невнимания к себе.

Агрессивное поведение определяется *влиянием семьи*, сверстников, социального окружения, а также средств массовой информации. Подростки, которые встречаются с насилием у себя дома и которые сами становятся жертвами насилия, склонны к агрессивному поведению. Так дети, воспитывающиеся в семьях, где злоупотребление алкоголем, наркотиками, совершение правонарушений является нормой жизни, и в последующем лишившиеся даже видимости семьи, являющиеся «социальными сиротами», склонны к проявлению агрессии и жестокости.

На становление агрессивного поведения сильное влияние оказывает степень разобщенности семьи, отсутствие близости между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, а также стиль семейного руководства. Дети, у которых в семье сильный разлад, чьи родители отчуждены и холодны, сравнительно более склонны к агрессивному поведению. Наиболее выраженные проявления агрессии наблюдаются при алкоголизации матери, когда нарушались взаимоотношения в системе «мать—дитя».

Социолог М. Мид доказала, что в тех случаях, когда детей резко отлучают от груди и общение с матерью сводят к минимуму, у них формируются такие качества, как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в общении с ребенком присутствуют мягкость, он окружен заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает *характер наказаний*, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего ребенка. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у очень строгих. Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям не устраняют это качество, а, напротив, возвращают его, развивая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.

Существенным фактором, стимулирующим агрессивное поведение, является враждебность, то есть негативное отношение ребенка к окружающему ми-

ру. В сочетании с обидой и подозрительностью оно формирует искаженную картину мира и грубо нарушает систему взаимоотношений и взаимодействия с окружением. Враждебность начинает формироваться на втором этапе развития с нарушения эмоционального контакта ребенка с матерью и продолжается на последующих этапах. В более поздние периоды развития пусковым механизмом начала формирования враждебности может также являться психологическая травма.

Дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением других людей, в том числе детей. Взаимодействие со взрослыми и сверстниками дает им возможность научиться агрессивным реакциям (например, пущенные в ход кулаки или оскорбления). Однако дети, которые чрезвычайно агрессивны, скорее всего, окажутся отверженными большинством в своей возрастной группе, что является неким «естественным регулятором» уровня агрессивности в среде несовершеннолетних. Понятно, что для каждой группы будет свой «усредненный» уровень допустимой агрессивности, который устанавливается в зависимости от исходных качеств большинства участников группы, существующих традиций и правил. Но в группе, где изначальный уровень агрессивности ее членов высок, происходит взаимное усиление агрессивности.

Мощными факторами, провоцирующими агрессивность несовершеннолетних, являются некоторые особенности психики, такие как «трудный» темперамент, перенесенные травмы головы или инфекционные заболевания. С этим часто связаны неустойчивость нервно-психических процессов, затрудненность процессов торможения в центральной нервной системе, повышенный тонус нервной системы, импульсивность.

## Школьный буллинг

Школьный буллинг – социальное явление, широко распространенное сегодня не только в России, но и в США, Канаде, Японии, Индии и практически во всех странах Европы. Буллинг скандинавских и англоязычных странах определяется как притеснение, дискриминация, травля. Дэвид Лейн и Эндрю Миллер определяют буллинг как длительный процесс сознательного жесткого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Мотивацией к буллингу могут выступать зависть, месть, чувство неприязни, восстановление справедливости, борьба за власть, подчинение лидеру, нейтрализация соперника, самоутверждение и др., вплоть до удовлетворения садистических потребностей отдельных личностей.

*Формы школьного буллинга* могут быть различными: систематические насмешки, в основе которых может лежать что угодно – от национальности до внешних данных ребенка, вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательства, бойкот и игнорирование, порча личных вещей и др. Булли чрезвычайно изобретательны. Новейшее их «достижение» – кибербуллинг, т.е. буллинг с использованием электронных средств коммуникации.

Некоторые исследователи предлагают систематизировать все проявления буллинга в две группы:

*1 группа* – проявления, связанные преимущественно с активными формами унижения;

*2 группа* – проявления, связанные с сознательной изоляцией, обструкцией пострадавших.

Буллинг охватывает очень широкую сферу деятельности:

### 1. Поведение ученика

*Физическая агрессия:* включает в себя толкание, пихание, пинки и удары – может также приобретать форму жестокого физического насилия. В крайних случаях может применяться оружие, например ножи. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем среди девочек.

*Словесный буллинг:* в этом случае оружием служит голос. Может существовать в форме обидного имени, с которым постоянно обращаются к одному человеку, тем самым ранив, оскорбляя и унижая его. Этот вид буллинга зачастую направлен на те жертвы, которые имеют заметные отличия в физической внешности, акценте или особенностях голоса и высокую или низкую академическую успеваемость. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика. (Использование анонимных телефонных звонков – очень распространённая форма словесного буллинга, при котором жертвами могут стать не только ученики, но даже учителя).

*Запугивание:* основывается на использовании очень агрессивного языка тела и интонации голоса, чтобы заставить жертву делать то, что он/она не желает делать. Мимика или «взгляд» хулигана может выражать агрессию и/или неприязнь. Угрозы также используются для того, чтобы подорвать уверенность жертвы.

*Изоляция:* инициатором использования этого метода, как правило, является хулиган. Жертва намеренно изолируется, изгоняется либо игнорируется частью класса или всем классом. Это может сопровождаться распространением записок, нашёптыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах.

*Вымогательство:* в этом случае от жертвы требуют деньги и угрожают, если он/она не отдаёт их немедленно. Могут вымогаться также завтраки, талоны или деньги на обед. Жертву также могут принуждать воровать имущество для хулигана. Такая тактика используется исключительно для возложения вины на жертву.

*Повреждение имущества:* хулиган может сосредоточить внимание на имуществе жертвы. В результате могут быть повреждены, украдены или спрятаны одежда, учебники или другие личные вещи.

## **2. Поведение взрослых**

Взрослый в школе может непреднамеренно или иным образом участвовать в буллинге, провоцировать или способствовать такому поведению путём:

- унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учёбе или уязвим в других отношениях.

- Негативных или саркастических высказываний по поводу внешности или происхождения ученика.

- Устрашающие и угрожающие жесты или выражения.

Буллинг – явление массовое. Согласно статистическим данным, приводимым зарубежными учеными, школьному буллингу в той или иной форме подвергается от 4 до 50 процентов детей. В некоторых случаях издевательства носят ситуативный характер, но иногда систематическая травля со стороны одноклассников приводит к фатальному исходу.

Социальная структура буллинга, как правило, включает в себя три элемента: преследователя (булли), жертву и наблюдателя.

В науке существует несколько подходов к рассмотрению буллинга. Одни исследователи сосредотачивают свое внимание на поиске и определении личностных свойств, характерных для личности булли и его жертвы. Другие пытаются рассмотреть буллинг как социально-психологический процесс.

Вот как определяет типичные черты учащихся, склонных становиться булли, норвежский психолог Д. Ольвеус:

- они испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей.

- Они импульсивны и легко приходят в ярость.

- Они часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей.

- Они не испытывают сочувствия к своим жертвам.

- Если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков.

Типичные жертвы буллинга также имеют свои характерные черты:

- они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы.

- Они часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют низкое самоуважение.
- Они склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве.
- Они часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками.
- Если это мальчики, они могут быть физически слабее своих ровесников.

Говоря о наблюдателях (кем бы они ни были), ученые отмечают такие их типичные состояния как чувство вины и ощущение собственного бессилия.

### **3. Рекомендации учителям, психологам, администрациям школ**

Начните с точного, приемлемого для вашего образовательного учреждения определения буллинга. Помните, что понятие *буллинг* не аналогично таким понятиям, как агрессия или насилие. Однако последние могут быть элементами этого комплексного явления.

Буллинг — это разрушительное поведение более «сильных», направленное на более «слабых». Это не ссоры и драки, в которых участвуют школьники, обладающие одинаковым авторитетом. Буллинг не бывает справедливым, так как «сильный» получает «удовольствие» от нанесённого ущерба (материального и морального) «слабому».

Установите формы буллинга, которые имеют место в вашей школе. Можно вести дневник наблюдений за поведением членов школьного сообщества, которые, на ваш взгляд, склонны к проявлению физического или психологического насилия. Включить в него можно также учителей и родителей. Прежде всего, необходимо понять, где находится «силовой» дисбаланс.

Узнайте, какими способами поддерживают свой авторитет учителя, административные работники, ученики школы. Многие можно почерпнуть из ежедневных наблюдений за отношениями учеников (не только в классе, но и на школьной спортивной площадке), школьного персонала, учителями и родителями.

Полезно также составить и использовать короткие анкеты, на вопросы которых смогли бы анонимно ответить все члены школьного сообщества, включая родителей. Это поможет оценить ситуацию и определить, какие меры необходимо предпринять. Они также дают возможность оценить масштаб буллинга и проанализировать его причины. Вы также сможете определить, какие меры нужно предпринять, чтобы дети чувствовали себя защищенными в школе. Анализ анкет поможет понять, где, в каких местах школьники сталкиваются с буллингом и как они реагируют на него, кто из них заинтересован, нуждается в помощи, кто заинтересован, а кто нет в борьбе с этим явлением. Вы также узнаете реакцию школьного персонала и родителей на буллинг, и, более того, какие дополнительные внешние силы, на их взгляд, следует привлечь для решения проблемы.

К организации действий следует приступать после исследования проблемы насилия в школе с помощью анкет, изучения специальной литературы и видеозаписей. Меры по борьбе с буллингом могут быть различными. В США, на-

пример, существует такое сообщество, как «полиция по борьбе с буллингом», в которую входят все, кто заинтересован в эффективном решении этой проблемы. Для привлечения такой «полиции» требуются следующие формальные документы:

- заявление школы;
- краткое определение буллинга с иллюстрациями;
- декларация правил поведения в школьном сообществе для учащихся, учителей, административных работников и родителей;
- заявление об ответственности всех тех, кто наблюдал буллинг и пытался его устранить;
- общее описание мер, которые школа предпринимает по борьбе с буллингом.

Обсуждение проблемы. Беседы со школьниками как индивидуальные, так и в группе очень важны и полезны. Большинство детей презирают «обидчиков», поэтому ваша задача заключается в том, чтобы доказать, что решение проблемы прежде всего в их интересах. Следующий шаг — обращение к чувствам школьников, моральная оценка действий «обидчиков». Это увеличивает вероятность того, что они будут на стороне «жертвы» и попытаются помочь. Не менее важно грамотно построить разговоры с детьми, пострадавшими от насилия. Цель бесед с ними — вовлечь в игры или дружеские отношения с другими детьми.

Вот некоторые **рекомендации**:

- обсудите со школьниками, почему в вашем образовательном учреждении возможно насилие и что нужно сделать, чтобы его предотвратить;
- предложите учащимся написать об известном им конфликте, который произошёл в школе. С их разрешения зачитайте его, и предложите им дать определение буллингу. Особое внимание обратите на предложения детей по его предотвращению, подчёркивая наиболее реальные из них;
- ознакомьте школьников с материалами (видео, книги), которые содержат информацию на эту тему.
- предложите тему для обсуждения, например, как свидетели насилия должны себя вести, чтобы помочь «жертве», «обидчику».
- пригласите заинтересованных учащихся в Комитет по предотвращению буллинга, созданный в школе. Это может помочь учителям, персоналу школы и родителям в решении проблемы.

*Комитет по предотвращению буллинга* может быть эффективным средством в противостоянии насилию в школе. Учащиеся — члены такого комитета обладают более полной информацией о данном явлении. Со временем они приобретают навыки помощи жертвам насилия. Кроме того, у них появляется возможность эффективного решения своих личных проблем, связанных с этим аспектом школьной жизни. Школьники, которые состоят в таких комитетах, часто своими действиями, посредническими навыками, могут реально изменить в лучшую сторону ситуацию в школе. Члены комитета могут стать также связующим звеном между персоналом и учащимися в работе с «полицией по борьбе с буллингом».

В Комитет по предотвращению буллинга рекомендуется включать школьников всех возрастов и учителей. Отношения между членами комитета строятся на основе демократических принципов. В обязанности комитета входят: подготовка школьного собрания на тему буллинга; формирование специальных групп для работы с новыми учащимися (рисуются плакаты, содержание которых направленно против буллинга); проведение бесед с учащимися, которые сталкивались с тем или иным видом насилия в школе; оказание помощи персоналу школы в решении проблемы.

Определите поведение персонала школы, которое способствует позитивным межличностным отношениям между учащимися. Этот пункт включает в себя моделирование личного просоциального поведения и работу по уменьшению асоциального поведения; наблюдение (деликатное) за поведением учащихся в классе, на переменах; готовность оказать поддержку тем школьникам, которые стали «жертвами» буллинга; обмен опытом по положительному решению таких проблем.

Не исключайте из поля зрения «обидчиков». Обязательно беседуйте не только с виновными, но с их родителями, даже если это сложно сделать.

Буллинг — явление не «криминальное», но, тем не менее, его проявления, если не будут своевременно пресечены, становятся всё более опасными. Реакция школьного сообщества на случаи насилия — важный аспект в решении этой проблемы. Работа с виновными может быть различной. Иногда с ними устанавливаются контакты и беседуют индивидуально — без угроз. Но зачастую используется такой подход: учитель или психолог, работая с жертвами, приглашают виновных принять участие в решении ситуации. Этот подход достаточно эффективен — особенно если ребёнок проявляет постоянную склонность к насилию.

Помогите ребёнку, который стал жертвой самому решить проблему, конечно с помощью других. Учителям следует определить тех детей, чьё поведение провоцирует насилие. Им нужно помочь преодолеть свои проблемы, например, неуверенность в себе. В работе с такими детьми полезно смоделировать ситуацию, в которой они находились и помочь им её преодолеть.

Конструктивно работайте с родителями. Обсуждайте с ними причины буллинга. При разговоре с родителями виновных важна сдержанность в оценке. Ведь чаще всего виновные в ситуациях буллинга — дети из неблагополучных семей. С родителями жертв опасность состоит в том, чтобы не занять позицию защиты «мундира», т.е. защищать школьную репутацию, а не ребёнка, который стал жертвой. Если же разговор будет о том, что можно и нужно сделать, чтобы изменить ситуацию, вы сможете решить эту проблему вместе.

### **Психологические аспекты профилактики буллинга**

В отношении постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика реализуется по трем направлениям.

1. Создание условий недопущения буллинга. Проведение мероприятий профилактики этого явления.

2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) с соответствующими стрессовыми воздействиями.

3. Укрепление защитных сил личности и организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей и подростков, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

Ниже на примере двух стран, США и Швейцарии, приведен опыт комплексной работы по профилактике буллинга в школах. Результаты подобной работы как по отчетам самих учащихся, так и по мнению учителей достаточно обнадеживающие.

Большинство педагогов США, психотерапевтов и консультантов в американских школах считают, что проблема профилактики притеснения – травли – насилия может быть решена **поэтапно**.

**I этап (шаг)**, самый ответственный, заключается в том, чтобы признать, что такая проблема существует. Признание проблемы в рамках школы требует, чтобы кто-то взял на себя инициативу сказать о ее существовании и о работе с ней. Работа с притеснением может быть эффективна только тогда, когда определенная группа или школа как целое определяет проблему и соглашается с тем, что важно изменить ситуацию. Лучше, если человек, который будет руководить этим, обладает административной властью. Пока не будет достигнуто согласие, начинать работу смысла нет.

Главный аргумент инициативной группы для неприсоединившихся членов школьного сообщества следующий: «Если вы ничего не предпринимаете для решения проблемы, вы сами становитесь ее частью». Важно, чтобы к сотрудникам школы присоединились ученики и их родители. В начале нужно определить масштаб проблемы. Это можно сделать различными путями.

Хорошим способом, по мнению А.М.Хорна, Б.Глейзера, Т.В.Сейджера (1996), может быть опрос учеников о том:

- были ли у них до сих пор проблемы в школе;
- есть ли у них неприятности в настоящее время;
- знают ли они кого-нибудь, у кого есть неприятности;
- если они в настоящее время не имеют лично каких-либо проблем, то испытывают ли страх за свою безопасность вообще.

Такой же опрос необходимо провести и среди учителей. Затем сравнить результаты двух опросов и сопоставить их с информацией, полученной от родителей (опрос родительской озабоченности).

**II этап (шаг)** – определение проблемы.

Не может существовать в каждой школе унифицированных признаков определения проблемы. Тем не менее, инициативная группа взрослых и детей должна определить:

- суть проблемы (проблем);
- серьезность проблемы;
- частоту проблемы;
- привести соответствующие примеры.

После этого необходимо разработать совместный план действий.

Далее инициативная группа оповещает все школьное сообщество о сути происходящего, о тех направлениях работы, которые будут реализоваться для профилактики насилия.

Например:

- создание атмосферы нетерпимости к любому акту насилия в школе;
- лучшее наблюдение за холлами, комнатами отдыха, столовыми;
- соответствующая воспитательная работа по классам в режиме свободной дискуссии;
- разработка этического кодекса школы;
- ясно выраженное ожидание, что ученики будут сообщать о нарушениях либо администрации, либо консультантам;
- создание консультантами групп поддержки для пострадавших и групп для работы с обидчиками.

Цель работы с последними: контроль агрессивных намерений обидчиков и их реабилитация.

**III этап (шаг)** – выполнение программы.

Если есть план, то он должен быть выполнен. Лучше, если выполнение этого плана начнется с начала очередного учебного года. Здесь может быть сопротивление отдельных групп и личностей, потому что:

- многие дети не считают притеснения (травлю) проблемой;
- некоторые родители ожидают от своих детей, что они будут агрессивными, а не наоборот;
- некоторые учителя не верят, что в их обязанности входит учить детей заботиться о себе.

Этими вопросами целесообразно лично заниматься ответственному лицу – координатору программы. Важное место занимает подготовка учителей к тому, что им делать в ситуации травли.

Вот примеры из методических рекомендаций:

- оставаться спокойным и руководить;
- воспринять случай или рассказ о нем серьезно;
- принять меры как можно скорее;
- подбодрить потерпевшего, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым;
- предложить пострадавшему конкретную помощь, совет и поддержку – сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение;
- постараться сделать так, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы;
- наказать обидчика, если нужно, но очень взвешенно подойти к тому, как это сделать;
- ясно объяснить наказание и почему оно назначается.

Также этими авторами рекомендуется организовывать в школах суды над обидчиками, *но делать это надо крайне осторожно.*

Возможно для этих целей использовать «контактный телефон».

Один из аспектов выполнения подобных программ – *развенчание мифа о том, что «агрессивное поведение – это нормально».*

Для этих целей предлагается агрессивно-ориентированным школьникам пережить альтернативный опыт в виде различных тренингов из арсенала конфликтологии.

Вот основные идеи по работе с компаниями обидчиков:

- работая с обидчиками, «разделяй и властвуй» - обидчиков нужно экстренно и эффективно разоблачать;
- не напирать на наказание, это только лишь усилит групповую солидарность обидчиков;
- работая с одним человеком, нужно умело использовать силу конфронтации всего, например, классного сообщества.

**Технология реагирования на выявленные либо установленные факты буллинга (травли)**

**1.** При установлении факта либо подозрение на существование ситуации буллинга специалист (педагог, воспитатель, врач, школьный психолог и др.), сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации (завучу по воспитательной работе).

**2.** Администрация, совместно с психологической службой школы принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии.

Алгоритм сбора информации по факту буллинга

Сбор проводится по следующим направлениям (И.С. Бердышев, М.Г.Нечаева):

- от самого пострадавшего;
- от возможных участников издевательств над жертвой и свидетелей.

Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации. В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты:

- реальность самого буллинга;
- его длительность;
- его характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления буллинга;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга);
- их мотивации к буллингу;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- динамику всего происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

***Непосредственная работа с жертвами и преследователями***

1) переговорить отдельно с каждым ребенком, ставшим их жертвой и предложить письменно описать все случившееся;

2) переговорить отдельно с каждым членом группы агрессоров и получить от них письменное изложение инцидента;

3) объяснить каждому члену девиантной группы, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное;

4) собрать всю группу и предложить каждому её члену рассказать перед другими, о чем говорили с ним в индивидуальной беседе;

5) подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?»

6) поговорить с родителями детей, участвовавших в девиантной группе, показать им письменные объяснения ребят;

7) вести дневник с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами;

8) обучить с помощью школьного психолога детей, чаще всего попадающих в положение жертвы, методам психологической защиты;

9) потребовать от ребят - обидчиков письменных извинений перед потерпевшими;

10) если обидчик заявил, что это была шутка, обратить внимание детей при обсуждении данного случая на то, что это не смешно;

11) если действия обидчика прикрывались игровой формой, зафиксировать, кто ещё из детей принимал участие в такой «игре».

Спросите ребенка, с кем еще он может поговорить о своих чувствах. «Я заметил, что в последнее время ты кажешься не очень счастливым. Я за тебя беспокоюсь. Могу ли я что-нибудь сделать, чтобы тебе помочь? Может быть, ты хочешь еще с кем-нибудь поговорить?». Объясните ребенку вашу роль и роль представителей органов, оказывающих ему поддержку (работник организации защиты детей, социальный работник, консультант и т.д.). Дети нуждаются во множестве безопасных возможностей разрядки своей тревоги.

Скажите ребенку, подвергшемуся насилию:

1. Я тебе **верю**.

2. Мне жаль, что с тобой это случилось.

3. Это не твоя вина.

4. Хорошо, что ты мне об этом сказал.

5. Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность.

## **Психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессии у подростков**

Важнейшим условием эффективной социализации и предупреждения становления агрессивных форм поведения является развитие мотивации привязанности, посредством которой ребенок научается желать интереса, внимания и одобрения окружающих, и в первую очередь - собственных родителей. В качестве вторичного подкрепления привязанность затем может обуславливать приспособление ребенка к социальным требованиям и запретам. В этой связи следует повторить, что важным условием развития агрессии является не только социальное научение как таковое, но и фрустрация, возникающая при отсутствии родительской любви и при постоянном применении наказаний со стороны либо одного, либо обоих родителей.

Игнорирование актов агрессивного поведения как способ предупреждения и «снятия» агрессии вызывает сомнение и даже настораживает. Обыденный психолого-педагогический опыт, практика психологического консультирования и некоторые специальные исследования показывают, что игнорирование актов подростковой агрессии чревато опасными последствиями и может вести к дальнейшей эскалации агрессивного поведения, превращения его в привычную форму поведения личности. Очевидно, это связано с тем, что если родителями проигнорированы акты агрессии маленького ребенка, то в силу замкнутости его круга общения на семью, оно действительно останется не подкрепленным. Если же родители игнорируют акты агрессии подростка, то оно не обязательно останется неподкрепленным, так как круг общения подростка уже не ограничивается семьей - подкрепление может быть найдено на стороне. В том числе, например, и в виде одобрения сверстниками агрессии против «неправильных (не справедливых) действий родителей». А, кроме того, в силу выраженной в подростковом возрасте тенденции, поведенческой особенности - пробовать социальные нормы и правила «на прочность» и через это определять границы допустимого в своем поведении, - отсутствие реакции взрослых на акты агрессивного поведения уже само по себе может стать позитивным подкреплением агрессии.

Активное наказание также рассматривается в качестве способа торможения и коррекции агрессивного поведения. Однако заторможенные таким способом агрессивные реакции не обязательно исчезнут вовсе и могут проявиться в ситуациях, где угроза наказания слабее.

Исходя из того, что развитие ребёнка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди взрослых, то необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Д.И.Фельдштейн выделил социально признаваемую и социально одобряемую деятельность. Психологический смысл этой деятельности состоит для подростка в том, что участвуя в ней, он фактически приобщается к делам общества, занимает в нём определённое место и удерживает свою новую социальную позицию среди взрослых и сверстников. В процессе этой деятельности подросток признаётся взрослыми, как равноправный член общества. Это созда-

ёт оптимальные условия и для реализации его потребностей. Такая деятельность предоставляет подростку возможность развития его самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности. Но методы и принципы такой деятельности требуют значительной корректировки при включении в неё подростков, отличающихся повышенной агрессивностью. Прежде всего необходима организация системы развёрнутой деятельности, создающей жёсткие условия и определённый порядок действий и постоянный контроль. При условии последовательности, постепенности приобщения агрессивных подростков к различным видам социально признаваемой деятельности – трудовой, спортивной, художественной, организаторской и других, – важно соблюдать принципы общественной оценки, преемственности, чёткого построения этой деятельности.

Воспитательно-профилактическая деятельность не может ограничиваться лишь мерами индивидуального воздействия и коррекции, применяемыми непосредственно к несовершеннолетнему. *Социального оздоровления и социально-педагогической коррекции требует неблагоприятная среда, которая вызывает социальную дезадаптацию несовершеннолетнего.*

Профилактика и предупреждение агрессивного поведения несовершеннолетних становится не только социально значимым, но и психологически необходимым.

Проблема повышения эффективности ранней профилактики должна решаться в следующих **основных направлениях:**

- *выявление неблагоприятных факторов* и десоциализирующих воздействий со стороны ближайшего окружения, которые обуславливают отклонения в развитии личности несовершеннолетних и своевременная нейтрализация этих неблагоприятных дезадаптирующих воздействий;

- *своевременная диагностика* асоциальных отклонений в поведении несовершеннолетних и *осуществление дифференцированного подхода* в выборе воспитательно-профилактических средств психолого-педагогической коррекции отклоняющегося поведения.

Отсюда возникает необходимость в проведении системного анализа индивидуальных, личностных, социально-психологических и психолого-педагогических факторов, обуславливающих социальные отклонения в поведении несовершеннолетних, с учётом которых должна строиться и осуществляться воспитательно-профилактическая работа по предупреждению этих отклонений. Раннее выявление поведенческих проблем у подростков, системный анализ характера их возникновения и адекватная воспитательно-коррекционная работа дают шанс предотвратить десоциализацию подростков. Несвоевременное обнаружение начальных признаков отклоняющегося поведения и проблем в воспитании, препятствующих развитию ребёнка, приводит к быстрому переходу отклонений в хронические нарушения поведения.

Таким образом, для профилактики агрессивного поведения необходимо **научить подростков навыкам позитивного общения**, взаимодействия с другими членами социума, умения находить альтернативные мирные пути решения конфликтов.

Большую важность также имеют навыки совместной работы. Ведущая роль в предупреждении и коррекции агрессивности у детей и подростков принадлежит семье, родителям. Однако велико значение и педагогов, и, разумеется, психологов.

Можно сформулировать ряд *предложений по воспитательной и психокоррекционной работе с подростковой агрессивностью*:

- задачи формирования у подростков социально-адаптивной и нравственно-зрелой личности осложняются необходимостью преодоления чувства неуверенности, коррекции самооценки, поддержания чувства самоуважения;

- одним из эффективных средств повышения самоуважения учащихся являются индивидуальные беседы с ними психолога по результатам проведенной психодиагностики, в процессе которой обсуждаются их индивидуальные особенности, умение использовать свои сильные стороны и преодолевать существующие проблемы. Уже само внимание к личности учащегося служит целям психологической реабилитации;

- индивидуальная работа педагога-психолога с подростками является одной из основных форм коррекции протестного поведения, поскольку позволяет выявить причины агрессивности, установить контакт, вызвать чувство доверия и применять элементы рациональной терапии, обучить способам психологически грамотного выражения агрессивных чувств;

- групповая работа с агрессивными подростками должна быть ориентирована на восстановление психической целостности личности посредством нормализации ее межличностных отношений в группе, в семье, в общении с педагогами;

- выявление подростков с агрессивными формами поведения и определение основных причин такого поведения должны обсуждаться совместно психологом, мастером и классным руководителем, чтобы выработать адекватные воспитательные стратегии и продумать способы перевода агрессии в социально приемлемую активность: спортивные и другие соревнования, молодежные отряды гуманитарного назначения (поисковые, восстановление храмов и архитектурных памятников, охрана природы и т.д.);

- особое место должна занимать работа психолога с родителями учащихся: разъяснение роли семейных взаимоотношений и методов воспитания в возникновении агрессивных реакций и протестного поведения, в частности, влияния на этот тип поведения физических наказаний, подавления самостоятельности подростков и преобладания авторитарных методов воспитания;

- необходимо социально-психологическое просвещение родителей в целях повышения их психолого-педагогической компетентности и разъяснения важности психологической помощи в разрешении конфликтов с подростками.

*Рекомендации педагогам по работе с агрессивным ребенком*

1. Включить в социально одобряемую деятельность - трудовую, спортивную, художественную, организаторскую и т.д.

2. Привлекать к повседневному постоянному труду по самообслуживанию.

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

## **Примеры упражнений по коррекции подростковой агрессивности**

### *Упражнение «Подростки не понимают... Родители не понимают...»*

Ведущий бросает поочередно то синий, то красный мячик. Те, кому попадает в руки синий мяч, заканчивают фразу «Подростки не понимают, что родители...». Те, кому попадает красный мяч – «Родители не понимают, что подростки...».

В результате делается вывод, что необходимо искать точки понимания в семье, учиться договариваться.

### *Упражнение «Учимся договариваться»*

Подростки проигрывают различные конфликтные ситуации с родителями, стараются найти пути их разрешения. Примерные ситуации:

*«Мама никуда не отпускает меня одну».*

*«Я не могу покупать ту одежду, которую хочу».*

*«Меня заставляют рано ложиться спать».*

*«Не дают слушать громкую музыку».*

### *Работа в тетради*

Подростки с помощью ведущего выделяют и записывают в тетради в две колонки способы конструктивного и неконструктивного поведения на агрессию. Особо подчёркивается, что конструктивно реагирует внутренне сильный человек, а неконструктивно - слабый, неуверенный в себе. Запись может быть примерно такой: *«Конструктивное реагирование: договориться, объяснить человеку, что он поступает неверно, попросить у кого-то помощи. Неконструктивное реагирование: отвечать агрессией, кричать, найти «козла отпущения», подавить волю человека».*

### *Упражнение «Моя реакция на агрессию»*

Ведущий просит ребят вспомнить, как они чаще всего реагируют на агрессию, и нарисовать себя. Ведущий спрашивает, кто нарисовал себя в конструктивной позиции. Поскольку большинство обычно рисует себя в неконструктивной позиции, ведущий интересуется, почему так трудно реагировать на агрессию конструктивно? В результате обсуждения этого вопроса делается вывод, что труднее всего сдерживать себя. Обсуждаются различные способы, помогающие сдержаться, например, считать до десяти или постараться внимательно рассмотреть мелкую деталь на одежде противника.

### *Упражнение «Как поступить конструктивно?»*

Ведущий предлагает участникам ситуации, часто встречающиеся в классе, и просит подумать, как в этих ситуациях поступить конструктивно. Ситуации могут быть такими:

*«На перемене Вова обидно обозвал Ваню. И тогда Ваня...»*

*«На уроке Лена постоянно толкала локтем Свету. И тогда Света...»*

*«Петя рассказал Саше свой секрет, но Саша передал его другим ребятам. И тогда Петя...»*

*«На перемене Миша нечаянно задел Дениса. Денис тут же развернулся и стукнул его. И тогда Миша...»*

### *Упражнение «Рисуем чувства»*

Участники рисуют чувства, которые человек испытывает в ситуациях, когда удалось договориться, и когда не удалось договориться.

### *Упражнение «Вырази свое состояние»*

Участники с помощью мимики, жестов, пантомимики изображают своё актуальное состояние. Остальные участники угадывают это состояние.

### *Упражнение «Покажи агрессию»*

Участникам предлагаются карточки, на которых написаны определённые действия или слова, с помощью которых они должны будут выразить агрессию. Например, если на карточке написано «нога» или «рука», значит, надо будет сделать агрессивные движения рукой или ногой; если написано «глаза», значит, надо будет так посмотреть, чтобы было понятно по взгляду, что человек настроен агрессивно; если написано слово «здравствуйте» или «мяу», значит, надо будет произнести это слово агрессивно, и т.п.

### *Упражнение «Кто из них агрессивный?»*

Ведущий предлагает учащимся случайную подборку фотографий из журналов и газет и предлагает им по выражению лица догадаться, кто из изображённых на фотографиях людей находится в агрессивном состоянии.

### *Упражнение «Агрессивный... продавец»*

Участники по очереди вытягивают карточки с названием той или иной социальной роли и изображают агрессивного человека в той роли, которая им досталась: учитель, продавец, шофёр, мать, отец, брат. Остальные участники должны угадать, в какой роли он выступает. Затем игра повторяется с теми же персонажами, но уже в «добром состоянии».

### *Упражнение «Отбросить старое, чтобы измениться»*

Ведущий рассказывает участникам о том, что любое развитие, накопление новых качеств предполагает сначала избавление от каких-либо старых. Предлагает подумать, от каких качеств они хотели бы частично или совсем избавиться. Затем подростки записывают эти качества, рисуют вокруг них большой мешок или чемодан с крепким запором. Можно рядом нарисовать какое-либо животное, которое не даст качествам выбраться наружу.

## Психолого-педагогические технологии профилактики агрессивности

На сегодняшний день, специалистами в работе с несовершеннолетними применяются следующие группы методов, направленные на исправление отклоняющегося, асоциального и агрессивного поведения несовершеннолетних:



– методы *разрушения отрицательного типа характера*. Основным педагогическим приемом педагогического воздействия является специфический и спорный в некотором смысле прием «взрыва», который описал и внедрил в практику работы с беспризорниками А.С. Макаренко. Применение «взрыва» в качестве приема педагогического воздействия требует создания обстановки, при которой у несовершеннолетнего возникли бы новые, сильные, ведущие чувства, связанные с жизненными интересами, перспективами, отношениями с близкими людьми. Это своего рода специфическое средство воздействия, которое требует от специалиста проявления особого мастерства и определенных условий реализации.

– методы перестройки *мотивационной сферы и самосознания*. К ним относятся приемы убеждения, переубеждения, направленные на объектное переосмысление достоинств и недостатков воспитуемого, переориентировку его самосознания.

– методы перестройки *жизненного опыта*. К ним относятся приемы предписания, ограничения, переключения, регламентации образа жизни и пр., направленные на переучивание.

– методы *предупреждения отрицательного и стимулирования положительного поведения*. К ним относятся приемы поощрения и наказания, соревнования, положительная перспектива или положительный пример.

## **Пример проведения занятия**

### **Знакомство с социально-значимой деятельностью**

Базовые понятия.

*Общественно полезная деятельность* – это любая законная деятельность, направленная на поддержание и развитие общественного блага. Например, путем оказания содействия развитию начинаний в таких сферах, как: любительский спорт; искусство; оказание помощи и защита интересов людей с физическими и умственными недостатками; оказание помощи беженцам; благотворительность; защита гражданских прав и прав человека; защита прав потребителей; культура; демократия; экология и защита окружающей среды; образование, борьба с дискриминацией людей по расовому и этническому признаку, вероисповеданию, другими формами дискриминации, запрещенными законом; охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни; охрана исторических памятников; гуманитарная помощь и преодоление последствий стихийных бедствий; медицинская помощь; защита детей, молодежи и неимущих; защита животных и уход за больными животными; освобождение государства от некоторых обязанностей; религиозная деятельность; наука; консолидация общества; социально-экономическое развитие; социальное обеспечение; любая другая деятельность, идущая во благо общества

*Сообщество* – объединение людей, народов, государств, имеющих общие интересы, цели.

*Добровольчество* – неоплачиваемая, сознательная, добровольная деятельность на благо других. Добровольцем может быть любой человек, желающий посвятить свое свободное время добровольному труду.

*Благотворительность* – оказание безвозмездной помощи (пожертвования) тем, кто в этом нуждается. Пожертвования могут быть частными или коллективными, когда деньги перечисляет организация. Это могут быть не только финансовые средства, но также и вещи, продукты питания, игрушки, медикаменты и т. д.

*Цель:* несовершеннолетние поймут концепцию социально-значимой деятельности и предложат свое определение «Обучение заботой».

*Материалы для занятия:*

Доска или большие листы ватмана для отображения высказываний и мнения подростков.

Листы бумаги, маркеры, цветные карандаши и художественные принадлежности (материалы повторного использования, ткани, старые журналы, рулоны материи, клей и т. д.).

*Ход занятия*

1. Приветствие ведущего (3 мин). Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами начнем удивительное путешествие в мир доброты, человечности и заботы. В мир бескорыстия и благодарности. Путешествие длиной в девять уроков. Думаю, в конце путешествия мы увидим, что мир стал лучше и добрее, и будем гордиться, что в этом есть и наша заслуга. Каждый из нас принадлежит к определенным группам: мы – члены своих семей, жители одного города, республики, страны. Вся наша жизнь проходит в обществе. Давайте задумаемся над сло-

вами «Общество» и «Сообщество». Что в них общего и чем различаются эти понятия? Я предлагаю поделиться своими соображениями по кругу.

2. Обсуждение по кругу (7 мин). В ходе обсуждения ребята предлагают в качестве примера такие сообщества, как школа, округ, район, соседство, город, страна, нация, мир, религиозные организации клубы и т.д. Задача ведущего – направлять обсуждение и кратко отображать предложения на доске.

3. Индивидуальная работа учащихся (3 мин). Ребята! Сейчас вы получите стикеры, на которых каждый из вас запишет по одному или несколько примеров общественно полезной деятельности, осуществляемой вами каждый день.

*(Молодые люди в течение 1-2 минут записывают примеры из личной жизни.)*

4. Работа в малых группах (7 мин). С мыслями, записанными на стикерах, вы направитесь для работы в малых группах. Мы разделимся на 4 группы (по 4-5 человек), каждая из которых получит ватман, маркеры, карандаши. Ваша задача: в течение 7 минут подумать, что мы понимаем под фразой «Общественно полезная деятельность», какую пользу вы можете и хотите принести своему сообществу? Представьте свои идеи при помощи рисунков/символов. Кроме того, вы можете поставить небольшую пьесу или пантомиму. (В случае, если время проведения строго ограничено рамками 45 минут, можно предложить эту часть задания для выполнения во свободное время.)

5. Презентации групп (10 мин). Каждая группа выбирает 1-2 участников, которые у флипчарта представляют работу группы. По истечении 2 минут, отводимых для презентации каждой группе, слушатели задают вопросы. Ватманы групп на каждом занятии вывешиваются на стенах, образуя наглядное пространство.

6. Мини-лекция «Обучение заботой». 5 мин. Всемирный день молодежного служения (ВДМС) – день, в течение которого миллионы молодых людей по всему миру реализуют различные социально-значимые проекты, направленные на улучшение жизни общества. В рамках ВДМС в России с 2001 года проходит Российский день молодежного служения. Всемирный день молодежного служения, Российский день молодежного служения, Весенняя неделя добра являются ежегодными общероссийскими общественными и образовательными кампаниями, нацеленными на активизацию гражданского, сознательного потенциала молодежи. Весенняя неделя добра – это ежегодная общероссийская неделя добровольцев, направленная на консолидацию усилий общества и власти, повышение потенциала гражданского участия и мобилизацию ресурсов для решения разнообразных общественных и социальных проблем общества. Всемирный день молодежного служения – это ежегодное всемирное мероприятие по продвижению важной роли участия молодежи в построении сильного, цивилизованного общества, содействию в развитии созидательного потенциала молодежи и вовлечению молодых людей в общественно полезную деятельность. Целями ВДМС являются: признание на всемирном, национальном и местном уровнях круглогодичного вклада миллионов молодых людей в развитие сообществ; вовлечение нового поколения добровольцев; содействие молодежи быть ресурсом, а не проблемой общества; создание возможностей для развития и ук-

репления международной сети организаций, содействующих участию, служению и обучению молодежи. Всемирный день молодежного служения также является частью более широкого глобального движения по признанию важности молодежи и проводится в рамках Лиссабонской декларации о молодежи (1998 г.) и Пражского плана деятельности молодежи, принятого на Всемирном форуме молодежи (1998 г.). Наряду с Днем молодежи ООН и Международным днем добровольца, ВДМС способствует продвижению активности молодежи (<http://sw.myalmalyk.ru/>). Три задачи Всемирного дня молодежного служения: призывайте молодежь и взрослых определять и решать проблемы сообщества, занимаясь общественно полезной деятельностью; привлечите новое поколение добровольцев; просветите всех о важной роли молодых людей как лидеров сообществ путем признания их заслуг и достижений в добровольческой деятельности.

#### 7. Рефлексия (10 мин).

Рефлексия проводится на двух уровнях. Ведущий просит ребят озвучить, что они сейчас чувствуют, понравилось занятие или нет, и предлагает вспомнить наиболее запомнившиеся фрагменты занятия и коллективно резюмировать смысловую часть данного урока.

#### 8. Домашнее задание.

Ответить на следующие вопросы:

- Что происходит, когда вы являетесь частью (членом) сообщества?
- Какой наиболее позитивный аспект служения сообществу?
- Чем вы обычно помогаете своему сообществу?
- Чему вы учитесь, когда помогаете кому-нибудь?

Написать: краткую биографию человека, играющего важную роль в вашем сообществе; статью о людях, работающих вместе с вами в сообществе.

### **Социальное проектирование**

Технология заключается в привлечении подростков к участию в разработке и реализации социально-значимых проектов в качестве волонтеров.

Реализация технологии создает условия для освоения подростками позитивных моделей поведения, трансформации агрессивных подростков от практики рискованного поведения к активному участию в деятельности своих коллективов и общественной жизни.

Технология дает подросткам возможность приобрести опыт долгосрочных поддерживающих взаимоотношений с взрослыми, получить подготовку к самостоятельной взрослой жизни, включая формирование навыков самостоятельного и ответственного принятия решений.

### **Дискуссионный клуб**

Технология основана на методике организации проблемно-ценностного общения.

Она предполагает организацию этических бесед, дебатов, тематических диспутов, проблемно-ценностных дискуссий, социально-психологических тренингов, психологических и моделирующих игр с использованием этического

содержания кинофильмов, затрагивающих проблемы, характерные для несовершеннолетних группы риска.

Технология способствует формированию навыков цивилизованной дискуссии, эффективной коммуникации и толерантного поведения.

Можно использовать материалы кинофильма как вступление к дискуссии, как предмет дискуссии, в качестве иллюстрации или как информацию к размышлению. С целью расширения у подростков запаса социальных знаний, понимания социальной реальности в повседневной жизни по материалам просмотренного кинофильма может быть *проведена этическая беседа*.

С целью формирования у подростков навыков эффективного общения, достижения позитивного отношения к базовым ценностям общества по ролевому принципу может быть организована активная коммуникация подростков *в форме дебатов*. Воспитательный, социализирующий потенциал дебатов заключается в том, что подбирая доказательства в пользу точки зрения, которая изначально подростку не близка, слушая и анализируя аргументы оппонента, он может прийти к такому серьезному сомнению в собственных взглядах, что вплотную окажется перед необходимостью смены ценностных установок, понимания необходимости толерантного общения.

Включение подростков в социальное действие, как неотъемлемый компонент и результат дискуссионного общения происходит при использовании *формы проблемно-ценностной дискуссии*. Целью проблемно-ценностной дискуссии является запуск социального самоопределения подростка и подготовка к его переходу в поле самостоятельных социальных действий. Предметом рассмотрения в такой дискуссии являются фрагменты, ситуации, проблемы социальной реальности, а кинофильм «запускает», иллюстрирует общение или создает определенный эмоциональный настрой. Самоопределение идет тем успешнее, чем более конкретные, близкие и актуальные могут быть подобраны фрагменты и ситуации для подростков.

*Тематика групповых дискуссий:*

1. Для чего нужны законы.
2. Создатели граффити — это вандалы или свободные художники?
3. Можно ли жить без установленных правил

### **Подростковый театр**

Технология предполагает эффективную социализацию агрессивных подростков через театральное творчество. Многие подростки группы риска наряду с дефицитом личностного развития отличаются творческими способностями, имеют склонность к творческой деятельности. Такие подростки нуждаются в педагогической поддержке в освоении социальной нормативности, творческой самореализации, достижения успеха. Склонности подростков к творчеству могут быть использованы в рамках творческого коллектива — подросткового агитационного театра, скомплектованного из воспитанников подростковых клубов, подростков группы риска.

В составе театрального коллектива подростки могут участвовать в создании агитационных программ на актуальные темы.

## **Школа правового просвещения**

Технология нацелена на создание условий для социальной адаптации подростков через усвоение социально-правового опыта.

Привлечение подростков к занятиям школы правового просвещения осуществляют учреждения системы профилактики, используя различные формы мотивации и рекламы (рекламные акции, буклеты, плакаты).

Разработка занятий школы, формирование обучающих модулей и информационных кейсов осуществляется специалистами учреждений с привлечением юристов, работников правоохранительных органов.

Технология обеспечивает доступность актуальных социально-правовых знаний и сопровождения обучения квалифицированными специалистами для подростков отдаленных населенных пунктов во всех муниципальных образованиях.

*Информационная часть* работы с несовершеннолетними может реализовываться в виде лекций, бесед, занятий. *Цель такой работы* – обучение основам коммуникативной и психологической грамотности, необходимым для предотвращения конфликтов и эффективного реагирования на конфликты, овладение восстановительным способом разрешения конфликтов.

Могут быть проведены лекции и беседы по следующим темам:

1. Конфликт и способы его разрешения.
2. Стратегии поведения в конфликте.
3. Уверенное поведение в конфликте.
4. Техники эффективной коммуникации.
5. Восстановительный способ разрешения конфликтов.

## **Мастер-класс «Безопасное общение»**

В современном обществе одной из актуальнейших тем является безопасность в общении между сверстниками. Выработать у ребят умение находить выход из конфликтных ситуаций, порой опасных для жизни, научить вести себя достойно в различных жизненных ситуациях возможно, только сформировав у них целостное понимание понятия «конфликт», его этапов, видов, привив практические навыки выхода из конфликтных ситуаций. И взрослые, и дети в любой момент могут оказаться в опасной ситуации. Даже самая обычная обстановка может сделаться угрожающей, если не понимать основ эффективного безконфликтного общения и не знать правил поведения в школе, на улице, в транспорте, дома. Это одно из важных направлений деятельности психолого-педагогической службы.

*Цель мастер-класса:* создание несовершеннолетними свода правил «Как избежать конфликта» и получение навыков выхода из конфликтных ситуаций.

*Задачи:*

- выявить, в чём заключается безопасность при общении;
- ознакомить детей со стратегиями выхода из конфликтных ситуаций;
- научить умению формулировать мысли и достойно отвечать на провокации;
- научить принимать компромиссные решения;

- выявить опасности, которые окружают подростков, и рассказать, какими способами обезопасить себя от них;
- создать условия для совместной творческой деятельности воспитанников.

*Ход проведения мастер-класса:*

### *1. Приветствие.*

*Цель:* научить искусству самопрезентации.

«Добрый день, меня зовут..., я специалист...». Наше сегодняшнее занятие посвящено безопасному общению. Мы узнаем, что такое безопасность, какие бывают угрозы и что такое безопасность в общении. В процессе тренинга мы будем беседовать, смотреть видеоролики, выполнять творческие и другие упражнения. В конце занятия у вас должно сложиться понимание того, что представляет собой «безопасное общение» и как эффективно его применять в жизни.

### *2. Знакомство.*

*Цель:* познакомиться внутри группы, настроить группу на конкретную тематику.

*Инструкция:* каждый участник по кругу называет свое имя и слово, которое ассоциируется с безопасностью. Слово должно начинаться на первую букву его имени.

### *3. Упражнение «Общий признак».*

*Цель:* повысить уровень динамики, перемешать группу.

*Инструкция:* сейчас я буду называть какой-либо признак, и те, у кого он есть, встают и меняются местами (синий цвет в одежде, карие глаза, наличие домашнего животного и т. д.).

### *4. Мини-лекция.*

Давайте теперь поговорим. Скажите, пожалуйста, что для вас безопасность? Как вы думаете, в чём может заключаться безопасность в общении? *(Необходимо подвести участников занятия к понятию конфликта.)* Что такое конфликт? Из-за чего, как правило, они происходят? Что чаще всего является предметом конфликта? Как можно избежать конфликта?

После обсуждения и ответов на поставленные вопросы лектор даёт небольшой лекционный материал.

*Определение понятия «конфликт»:*

Конфликт – это такое отношение между субъектами социального взаимодействия, которое характеризуется их противоборством на основе противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, целей, идеалов, убеждений) и/или суждений (мнений, взглядов, оценок и т. п.). (С. М. Емельянов)

*Основные этапы конфликта:*

1. Возникновение и развитие конфликтной ситуации. Конфликтная ситуация создаётся одним или несколькими субъектами социального взаимодействия и является предпосылкой конфликта.

2. Осознание конфликтной ситуации хотя бы одним из участников социального взаимодействия и эмоциональное переживание им этого факта. Следствиями и внешними проявлениями подобного осознания и связанных с ним эмоциональных переживаний могут быть: изменение настроения, критические

и недоброжелательные высказывания в адрес своего потенциального противника, ограничение контактов с ним и т. д.

3. Начало открытого конфликтного взаимодействия. Этот этап выражается в том, что один из участников социального взаимодействия, осознавший конфликтную ситуацию, переходит к активным действиям (в форме демарша, заявления, предупреждения и т.п.), направленным на нанесение ущерба «противнику». Другой участник при этом сознает, что данные действия направлены против него, и, в свою очередь, предпринимает активные ответные действия против инициатора конфликта.

4. Развитие открытого конфликта. На этом этапе участники конфликта открыто заявляют о своих позициях и выдвигают требования. Вместе с тем они могут не осознавать собственных интересов и не понимать сути и предмета конфликта.

5. Разрешение конфликта. В зависимости от содержания, разрешение конфликта может быть достигнуто двумя методами (средствами): педагогическими (беседа, убеждение, просьба, разъяснение и т. п.) и административными (перевод на другую работу, увольнение, решения комиссий, приказ руководителя, решение суда и т. п.). (С. М. Емельянов)

*Характеристика основных стратегий поведения в конфликтной ситуации:*

1. Принуждение (борьба, соперничество).

Тот, кто выбирает данную стратегию поведения, прежде всего, исходит из оценки личных интересов в конфликте как высоких, а интересов своего соперника – как низких. Стратегия принуждения в конечном итоге сводится к выбору: либо интерес борьбы, либо взаимоотношения.

2. Уход.

Стратегия ухода отличается стремлением уйти от конфликта. Она характеризуется низким уровнем направленности на личные интересы и интересы соперника и является взаимной. Это по сути дела взаимная уступка. Межличностные отношения при выборе данной стратегии не подвергаются серьезным изменениям.

3. Уступка.

Человек, придерживающийся данной стратегии, так же, как и в предыдущем случае, стремится уйти от конфликта. Но причины «ухода» в этом случае иные. Направленность на личные интересы здесь низкая, а оценка интересов соперника высокая. Иначе говоря, человек, принимающий стратегию уступки, жертвует личными интересами в пользу интересов соперника.

4. Компромисс.

Компромиссная стратегия поведения характеризуется балансом интересов конфликтующих сторон на среднем уровне. Иначе её можно назвать стратегией взаимной уступки. Стратегия компромисса не портит межличностных отношений. Более того, она способствует их положительному развитию.

5. Сотрудничество.

Стратегия сотрудничества характеризуется высоким уровнем направленности как на собственные интересы, так и на интересы соперника. Данная стра-

тегия строится не только на основе баланса интересов, но и на признании ценности межличностных отношений. (С.М. Емельянов)

Видеоряд по стратегиям выхода из конфликтной ситуации (мультфильмы, отрывки из фильмов).

#### *5. Работа в мини-группах.*

*Цель:* закрепление лекционного материала.

*Инструкция:* рассчитайтесь на «первый-третий» («первый-четвёртый») и разойдитесь по номерам в мини-группы (первые к первым и т.д.).

Каждая команда получает лист ватмана, черновики, фломастеры, маркеры. Задача: в виде «свода правил» написать ответы на следующие вопросы:

1-я команда: «Как избежать конфликта?»;

2-я команда: «На какие темы случаются конфликты?»;

3-я команда: «Что усугубляет конфликт, делает его более острым?»;

4-я команда: «Как грамотно выйти из конфликта?».

Далее команды презентуют свои «своды правил», обсуждают, дополняют ответы друг друга.

#### *6. Упражнение «Достойный ответ».*

*Цель:* навыки избегания конфликтных ситуаций.

*Инструкция:* каждый из участников получает карточку с фразой («Ты плохо выглядишь», «Ты не умеешь шутить к месту», «У тебя скрипучий, раздражающий голос»). Участник читает фразу со своей карточки соседу справа:

1) в первом круге участник должен искренне сказать всё, что думает по поводу сказанного;

2) во втором круге сосед должен ответить достойно, не поддаваясь конфликтной ситуации.

Далее идёт обсуждение:

1. Какие чувства вы испытывали, когда слышали неприятное в свой адрес?

2. Что происходило, когда вы давали волю эмоциям?

3. Насколько сложно было ответить достойно? Быстро ли приходил ответ в голову? Что вы чувствовали после того, как не поддавались на провокацию?

#### *7. Упражнение «Сердце на память».*

*Цель:* создание дружеской, творческой, миролюбивой атмосферы.

*Инструкция:* каждому участнику раздаются листы цветной бумаги, клей, схемы оригами, после чего им предлагается сделать «сердце с карманом». Затем участники на цветных бумажках пишут приятные пожелания и кладут их в кармашек «сердца». Когда все сердечки готовы, их отправляют в ёмкость (шапка, пакет), перемешивают и далее каждый участник вынимает сердечко с пожеланием внутри.

#### *8. Мультфильм.*

*Цель:* закрепление материала, позитивная настройка.

Демонстрируется мультфильм «Очень добрый человек».

#### *9. Обратная связь.*

*Цель:* рефлексия.

*Инструкция:* каждый участник по кругу тремя словами описывает свое состояние и впечатления от занятия. Далее каждому ребёнку выдается маленький «липкий» листок, на котором нужно написать краткий отзыв не длиннее пары слов. После того как все выполнят задания, листики приклеиваются на лист ватмана, прикрепленный к двери малярным скотчем.

*Практическая часть* Школы правового просвещения может быть реализована в виде тематических кругов, кругов ценностей, тренингов, ролевых игр, программ примирения (медиации), конференций.

Приведем примеры некоторых мероприятий и форм работы.

#### *Тематический круг*

Тематика Кругов согласовывается с участниками. Можно предварительно спросить у них, что именно их интересует, или же задать такой вопрос на самом Кругу: «О чем вы хотите поговорить?»

Например, интересными тематическими кругами для несовершеннолетних являются Круги на темы:

– *«Всегда ли я хороший?»* (Цель - формирование адекватной самооценки, самокритичности, создания условий для самоанализа подростками своего отношения к окружающим).

– *«Гармония с собой»* (Цель - развитие навыков самоанализа, саморегуляции, укрепление процесса принятия собственной личности).

– *«Классная компания»* (Цель - осознание и самопринятие себя как члена коллектива).

– *«Уважение + терпение = семейное самочувствие»* (Цель - формирование ориентации на семейное согласие, развитие навыков саморегуляции в складывающихся напряженных ситуациях семейного общения, формирование навыков компромиссного поведения).

– *«Почитать родителей – первейший закон природы»* (Цель - формирование осознанного уважительного отношения к родителям, развитие навыков конструктивного общения с ними).

– *«Человек побеждает сидя»* (Цель - осознание значимости обдуманных поступков и решений, демонстрация ситуаций в истории, когда импульсивность и непродуманность становились причиной войн, исторических конфликтов; отказ от доминирования, причинения вреда и насилия).

– *«Возведем мосты, разрушим стены»* (Цель - формирование ответственности каждого подростка за соблюдение прав другого человека, определение способов выхода из межличностных конфликтов).

#### *Круг ценностей*

Главная особенность «круга» – наличие возможности для каждого участника высказать свою точку зрения и быть услышанным другими участниками круга. «Круги» – это древнее средство, которое существует в различных видах во многих культурах. Это форма, которая позволяет обеспечить более тесный контакт между людьми, предоставляет возможность для построения взаимоотношений.

Круг ценностей начинается с рассказа ведущего о традициях проведения Круга и пояснения правил данной процедуры. Затем ведущий проводит ритуал

открытия Круга: просит участников взяться за руки так, чтобы правая ладонь каждого участника была повернута вниз – «к земле», то есть «давала», а левая – вверх, «к солнцу», то есть «принимала». Это замкнутый круг, где энергия каждого передается по кругу и образует единство.

Далее ведущий просит участников вспомнить значимого для них человека и назвать по очереди присущую ему черту/качество, которое они считают самой важной. После этого Ведущий просит участников повторить все названные качества и записывает их на бумаге – это и есть список ценностей, которые важны для присутствующих в Круге, так как они сами сформировали этот перечень. Совместными усилиями формируется взаимосвязь человеческих ценностей важных в подростковом возрасте.



*Схема. Взаимосвязь человеческих ценностей важных в подростковом возрасте*

Второй вопрос для обсуждения: «Расскажите, пожалуйста, о вашем опыте пребывания в социуме/в команде, когда вы почувствовали себя частью этой команды». Ведущий обращает внимание на то, что команда (коллектив) – это необычайно сильный ресурс, который может поддержать каждого из нас в сложных жизненных обстоятельствах, и, если участники изъявят желание, таким источником поддержки может стать Круг, в котором они сегодня собрались.

По желанию ведущего, Круг ценностей может начинаться и заканчиваться вопросом относительно того, как себя чувствуют участники, какое у них настроение и т.п.

Круг ценностей заканчивается ритуалом закрытия Круга: все становятся так, как и во время ритуала открытия, ведущий благодарит участников за их искренность и откровенность.

#### *Социальные контакты*

Технология строится на комплексном, семейно-центрированном подходе к потребностям, возможностям и решению проблем несовершеннолетнего и его

семьи. Сущность технологии заключается во включении самих детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, и их родителей в работу по оказанию помощи.

### *Детско-взрослые творческие проекты в условиях мастерской*

Мастерская представляет собой место, оборудованное для тех или иных работ, главной особенностью которого является большая доля ручного труда.

Мастер – человек, достигший высокого искусства в своем деле, вкладывающий в свой труд смекалку, творчество, делающий предметы необычные и оригинальные, а также превосходно знающий своё ремесло. Мастер – наставник начинающего рабочего конкретного ремесла.

Говоря о мастерских, сразу приходит на ум пошивочная мастерская или мастерская художника, а так как проектная деятельность процесс увлекательный и творческий предлагаю вам на какое-то время стать художниками-абстракционистами.

Технология французских или педагогических мастерских основывается на идеях GFEN (groupe français education nouvelle) – французской группы движения за новое образование. Это движение, объединившее философов, ученых, общественных деятелей, педагогов Франции (А. Валлон, П. Ланжевен, Ж. Пиаже и др.), возникло в 20-х годах XX века. *Основные цели данной технологии* – овладение учащимися не только знаниями, но и способами умственной деятельности; осознание учащимися закономерностей мира, самих себя и своего места в мире; формирование умений ставить и решать проблемы, развитие коммуникативной культуры, творческих умений; воспитание уверенности в своих творческих способностях.

В нашей стране эта технология была прописана и адаптирована к работе с дошкольниками российским психологом Н.А. Коротковой.

Использование такой формы работы с детьми и семьями воспитанников, даёт возможность педагогам, создавать условия для раскрытия творческого потенциала личности, развития общения и взаимодействия ребенка с взрослым и сверстниками, становления самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий, развития социального и эмоционального интеллекта, сопереживания и эмоциональной отзывчивости, формирования готовности к совместной деятельности.

Важное значение имеет создание интеллектуальной и эмоциональной обстановки во время этой деятельности, а также атмосферы педагогической и психологической поддержки.

Цель творческой мастерской – обеспечение максимально комфортных условий для благоприятного взаимодействия, личностного роста и развития детей на основе создания единого пространства общения.

Работа в мастерской позволяет решить ряд задач в рамках творческих проектов.

- обогащение детско-родительских отношений опытом диалогического, эмоционально-насыщенного общения;
- формирование единого социального пространства для творчества каждого ребёнка на основе личностного подхода;

- формирование норм и ценностных установок, принятых в обществе;
- формирование навыков сотрудничества между взрослыми и детьми через совместные творческие проекты;
- развитие трудовых навыков;
- воспитание экологической культуры;
- формирование представления о творческой деятельности;
- укрепление престижа семьи и её роли в обществе.

Работа в мастерской предполагает творческую деятельность: моделирование, конструирование из бумаги и картона, изготовление поделок. Детям очень нравится заниматься такими видами труда, так как они предоставляют возможность экспериментировать с различными материалами, создавать полезные и художественно - эстетически значимые предметы и изделия для украшения своего быта, игр, труда и отдыха. Эта деятельность получила название художественный труд.

Деятельность в мастерской проходит по определенной структуре:

В начале занятия проводится *ритуал начала*. Это может быть любое коммуникативное упражнение, двигательный этюд, игра-приветствие, помогающее настроиться на предстоящую деятельность, почувствовать прилив сил, доброжелательных эмоций по отношению к своим партнёрам.

Следующим важным структурным компонентом мастерской является *постановка проблемы и поиск путей её решения*.

Следующей структурной частью работы мастерской является совместная работа в микрогруппах (индивидуальная, коллективная).

Для объединения участников используются различные социоигровые приёмы, позволяющие в лёгкой игровой форме подобрать себе партнёра по совместной деятельности.

Благодаря использованию данных приёмов участники творческого процесса имеют возможность общаться поочерёдно со всеми партнёрами. В процессе увлекательного дела и полученного результата дети и взрослые сближаются и по-новому раскрывают себя и партнёра по деятельности.

У детей и взрослых имеется возможность свободно выбирать рабочие места, перемещаться, чтобы взять тот или иной материал, инструмент. При организации деятельности в мастерской, подбирается определенное содержание, в котором учитывается с одной стороны развивающие задачи, с другой стороны – интересы детей. Для того, чтобы удовлетворить потребность ребенка в созидании, ему предоставляется достаточная свобода для реализации его собственных потребностей. Задача воспитателя помочь ребенку сделать собственный выбор, спланировать свою деятельность, осознать важность работы.

Заключительным этапом является *ритуал «Я-послание!»*, которое позволяет дать в доброжелательной форме оценку собственной деятельности и действиям партнёра, а также выразить своё отношение к другим участникам творческого дела.

#### *Технология пантомимы и мультипликации*

Технология обладает психотерапевтическим и социально-педагогическим

потенциалом. Организация работы в студии пантомимы позволит обогатить творческое восприятие мира при помощи образов, создаваемых возможностями своего тела. Пантомима учит не только передавать эти образы, но и управлять собственным телом, что, в конечном итоге, позволит также управлять своей жизнью.

Основная цель технологии — воспитание у несовершеннолетнего устойчивой потребности в творчестве, развитие способностей к самоопределению и самореализации средствами искусства через организацию пантомимы и анимационной деятельности. Технология с использованием возможностей творческой лаборатории включает в себя следующие компоненты:

- формирование творческих групп, работающих над одним замыслом, развитие умения работать в коллективе;
- написание сценария или подбор рассказа, сказки, стихотворения для создания образа;
- разработка и изготовление персонажей, знакомство с технологическими операциями и способами обработки используемых материалов;
- освоение инновационных технологий (компьютерная графика, приемы и виды кино- и видеосъемки);
- знакомство с основами актерского и пластического мастерства, мимикой, ритмикой, необходимыми для передачи движения;
- звуковое оформление фильма;
- просмотр мультфильма (номера пантомимы) в рамках творческого фестиваля.

Особенность технологии — в обращенности к каждому ребенку как *неповторимой индивидуальности*. Педагог занимает позицию собеседника, заинтересованного личным мнением каждого и уважающего это мнение, что располагает к свободе высказываний, спору, рождению новых проблем и открытий. Позиция собеседника превращает педагога из источника информации и оценивающего контролера в *ведущего участника творческого процесса*.

#### *Интернет-общение*

Использование интернет-ресурсов позволяет устанавливать контакт с подростком с точки зрения его интересов и с учетом современных тенденций.

Дистанционное консультирование дает внутреннюю свободу несовершеннолетнему и сохраняет его личные границы, что повышает уровень открытости.

#### *Игротерапия*

Технология предполагает организацию досуга подростков, вовлечение их в реабилитационный процесс через различные виды игр.

В процессе использования технологии делается акцент на использование диагностической, терапевтической, коррекционной, коммуникативной функций игры, создание реабилитационных игровых сред.

Перед специалистами, реализующими технологию «Игротерапия», стоит задача исследовать терапевтический эффект различных видов игр:

- *по области деятельности* — физические, интеллектуальные, трудовые, социальные, психологические;

- по характеру педагогического процесса — тренинговые, познавательные, воспитательные, развивающие, продуктивные, творческие, коммуникативные, диагностические, моделирующие, психологические;
- по игровой методике — предметные, сюжетные, ролевые, деловые, имитационные, соревновательные, драматизации;
- по предметной области — математические, экологические, музыкальные, литературные, спортивные, народные, туристические, экономические и др.;
- по игровой среде — с предметами и без предметов, настольные, подвижные на свежем воздухе, компьютерные и др.
- по длительности — краткосрочные (от нескольких минут до нескольких часов), среднесрочные (несколько дней), долгосрочные (больше месяца).

Независимо от вида и длительности игры специалисты могут включать в игровую деятельность реабилитационный компонент: упражнения, тренинговые занятия, консультации и т.д.

Технология позволяет в игровой форме смоделировать социально и личностно-значимые образцы поведения подростков, совершенствовать их социальные навыки, формировать позитивное, ценностное отношение социально-правовой нормативности, способствовать профессиональному и личностному самоопределению.

#### *Реабилитация через досуговую деятельность*

Реабилитационный компонент технологии включает игры-релаксации, тренинговые упражнения.

Результатом использования технологии является отрыв подростков от негативного влияния асоциальной среды, освоение методов саморегуляции и способов эффективной коммуникации, мотивация к саморазвитию, коррекция ценностных установок.

#### *Социальный квест «Без барьеров»*

*Актуальность.* Когда ты молод и здоров, то не всегда осознаешь, как нелегко приходится людям с ограниченными возможностями. Не каждый задумывается, что инвалиду приходится прикладывать дополнительные усилия там, где здоровому человеку все дается легко – и это касается даже простых перемещений, посещений различных учреждений. Но большую проблему для людей с ограниченными возможностями представляет их обособленность от общества. Не каждый может общаться с инвалидом на равных, особенно если дело касается общения детей-подростков.

*Целью квеста* является вызвать у ребят желание понять и помочь людям с ограниченными возможностями через снятие физических и коммуникативных барьеров.

#### *Задачи квеста*

- определить виды препятствий, которые могут быть в образовательном учреждении для людей с ограниченными возможностями;

- проверить различные помещения образовательного учреждения на доступность людям с ограниченными возможностями;
- определить степень проявления коммуникационных барьеров в отношениях здоровых детей и детей-инвалидов;
- понять, что могут сделать подростки по увеличению доступности образовательного учреждения для различных категорий детей.

*Целевая группа.* Квест предназначен для подростков

Подростки в этом возрасте активны и проводят свободное время, общаясь и гуляя со своими друзьями. Также они увлекаются видеоиграми и являются активными пользователями социальных сетей. Взаимопонимание со сверстниками очень важно. Его отсутствие наносит психологическую травму ребёнку.

Квест основан на желании подростков быть отзывчивыми, понимать других людей, изменить себя.

*Основная идея и концепция.* Человек лучше понимает проблемы и состояние других людей, когда он поставит себя на их место. Поэтому основная идея квеста заключается в том, что подростки попытаются осознать, как трудно приходится их сверстникам с ограниченными возможностями, проверить доступность своей школы для посещения такими детьми и представить себя в ситуации общения с ними.

Квест формирует активную гражданскую позицию. Он охватывает три направления «Российского движения школьников»:

- гражданский активизм (участие в социально значимом проекте);
- информационно-медийное (работа в актуальных и интересных для подростков форматах).
- личностное развитие (развитие личностных качеств).

*Стратегия и механизмы реализации.* Стратегия квеста состоит в выполнении заданий на местности. Для выполнения квеста определяется конкретное образовательное учреждение, дополнительным «плюсом» будет факт обучения в школе членов команды.

Квест выполняет команда: желательно от 4-6 человек, количество участников неограниченно. Если команда большая по численности, то ее можно разбить на подкоманды, которые выполняют задания по различным направлениям квеста.

*Этапы и задания.* Организаторами квеста выделены два типа барьеров, которые существуют в учреждении, например в школе:

- барьеры физической среды;
- коммуникационные барьеры.

В начале квеста ребята определяют области ограничения возможностей: перемещение, слух, зрение. По очереди кто-то из членов команды становится на место человека с ограниченными возможностями.

*Моделируются ситуации:*

- 1) слабовидящий или слепой человек приходят в образовательное учреждение на концерт или лекцию;

2) слабо слышащий или глухой человек приходит в образовательное учреждение посмотреть соревнования;

3) плохо передвигающийся человек (на костылях) посещает занятие в школе.

Задача команды поддержать своего игрока, проводить до места события, отметить все препятствия и проблемы, с которыми он может столкнуться, предложить решение проблем (может перенести занятие в аудиторию, расположенную на первом этаже).

Вторая задача команды выяснить и обсудить чувства, которые возникали у игрока в роли человека с ограниченными возможностями и у остальных членов команды по отношению к ситуации общения.

Завершая квест, команда составляет свое мнение о том, надо ли стремиться к безбарьерной среде. Команда должна оценить, какую роль сами подростки могут играть в построении безбарьерной среды.

*Необходимые инструменты:* листы бумаги, фломастеры (карандаши, ручки), сантиметр, наушники, повязка на глаза, по возможности костыли.

*Ожидаемые результаты и социальный эффект.* Квест привлекает внимание подростков к проблемам людей с ограниченными возможностями, учит ребят эмпатии, умению ставить себя на место другого человека. Положительный социальный эффект состоит в разрушении барьеров, которые существуют в общении здоровых людей и инвалидов.

*Квест социальных навыков "Я всё умею?!"*

*Первый этап* в столярной мастерской. Пословица: Дело мастера боится. Номинация: Мистер оч.умелые ручки.

Задачей этапа: - с помощью шурупа соединить две доски, при этом найти центр обеих деревяшек.

Строгое жюри из ребят оценивает качество, правильность работы и соблюдение техники безопасности.

*Второй этап* в швейной мастерской. Номинация- Храбрый портняжка. Задание: пришить пуговицу.

*Третий этап* в библиотеке. Номинация- Мега мозг. Необходимо ответить на вопросы в билетах: житейские, связанные с этикетом, знанием правил дорожного движения и т.д.

*Четвертый этап* медицинский. Предварительно проводятся занятия по темам: первая помощь при ожогах, обморожении, отравлении, что должно быть в домашней аптечке, Градусник, Тонометр.

Номинация- Мистер Пилюлькин.

*Пятый этап.* Победитель в конкурсе Мистер Элегантность. Мистер элегантность выбирается по силе аплодисментов.

По итогам Квеста каждая группа делает коллаж из фотографий.

## Занятия для детей и подростков по профилактике агрессивного поведения

### *Цикл занятий:*

- Я контролирую гнев (5-6 классы)
- Как противостоять агрессии (7 классы)
- Жизнь без агрессии (8-9 классы)
- Агрессия под контролем (10-11 классы)

### *Тема «Я контролирую гнев» занятие с элементами тренинга по профилактике агрессивного поведения*

#### *Цель занятия:*

- снижение уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения, предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения;
- развитие коммуникативной культуры поведения подростков и формирования навыков саморегуляции.

#### *Задачи:*

- сформировать у обучающихся понятие агрессивности
- обозначить негативные последствия сдерживания негативных эмоций
- обучить релаксационным техникам снятия психоэмоционального напряжения

#### *Методы работы:*

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

*Время поведения:* 45 минут.

*Целевая аудитория:* обучающиеся 5-6 классов.

#### *Ход занятия*

##### *Разминка*

Участникам выдаются картонные «ладошки» - красная и зеленая. Красную ладошку участник поднимает, если к нему высказывание не относится, зеленую, если он согласен с утверждением. Участникам задаются вопросы:

*У кого сегодня хорошее настроение? Кто сегодня пришел в школу вовремя? Кто завтракал?*

*У кого в одежде есть красный цвет, поднимите зеленую ладошку, у кого нет – красную.*

*У кого есть лучший друг, поднимите зеленую ладошку*

*Кто испытывал злость в последние четыре дня, поднимите зеленую ладошку, кто нет, - красную.*

*Мы увидели, что большинство из вас иногда злятся, испытывают негативные эмоции. Это норма? Конечно, ведь все мы иногда попадаем в неприятные ситуации. Испытывать злость и гнев – нормально. Но то, как мы с ним справляемся, может быть различным у разных людей. Когда человек не спосо-*

бен контролировать себя в критических ситуациях, возникает агрессия. Агрессия – поведение, направленное на причинение физического или словесного вреда кому-либо. Давайте попробуем разобраться, какие ситуации провоцируют человека на агрессию (мозговой штурм).

*Упражнение «Ситуации агрессии»*

- Предлагается участникам вместе с ведущим заполнить таблицу. Какие ситуации возникали в вашей жизни?
- Как вы хотели бы поступить и как поступали на самом деле? Как окружающие реагировали на это.

Ситуация	Что ты чувствовал при этом? Что тебе хотелось сделать?	Как реагировали окружающие?

*Упражнение «Рисунок агрессивного человека»*

Давайте попробуем представить себе, как выглядит агрессивный человек. Вы будете мне называть его внешние черты, а я постараюсь изобразить его на доске.

Девочка или мальчик? Сколько ему\ей лет? Какие у него глаза? Большие руки или маленькие? Как вы думаете, этот человек успешен? У него много друзей?

*Упражнение «Безмолвный крик»*

Цель:

- научиться при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой;
- избавиться от напряжения.

«Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Это может быть знакомое тебе место или такое, в котором ты не был ни разу. Постарайся в подробностях представить, что тебя окружает. Предметы вокруг. Можешь прикоснуться к ним. Ты в безопасности.

Представь себе, что перед тобой стоит твой учитель. Он недоволен. Он говорит тебе на повышенных тонах, что ты не сдал лист с контрольной, которая была на прошлой неделе. Ты точно помнишь, что сдавал лист ей в руки. Но она продолжает кричать на тебя, что ты виноват и получишь двойку. Представь, что учитель кричит все громче, еще сильнее раздражая тебя. Пусть твоё раздражение усиливается. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал здесь. То есть кричать нужно про себя. Может быть, ты хочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще

*раз, и в этот раз ори еще громче. Ну, вот теперь хорошо! Теперь постарайся представить, как фигура учителя уменьшается. Вот он уже ростом с тебя, теперь еще ниже. Теперь он ростом не выше стола. Представь, как его голос становится тоньше и тоньше. Вот он уже со спичечный коробок. А теперь он исчезает совсем. Постарайся выдохнуть и медленно открой глаза.»*

*Смогли ли в своем воображении крикнуть очень громко? Что кричали? Что придумали, чтобы остановить этого человека? Что вы чувствовали в тот момент, когда он начал уменьшаться и исчез совсем?*

*Упражнение «Сердечко»*

Участникам выдаются шарики, заполненные мукой. Задача участников руками предать им форму сердец.

*Я прошу вас испортить вашу фигурку. Постарайтесь максимально смять ее, вложите в это действие как можно больше энергии. Можете придавить, размять пальцами вашу фигурку. Давайте проанализируем, что вы чувствовали, когда лепили сердечко? Какая реакция последовала, когда я попросила вас испортить его?*

*Упражнение «Волшебная лавка»*

Каждый участник пишет на листе бумаги пять своих положительных качеств и пять отрицательных.

*Представьте, что в вашем городе открылась лавка чудес. В ней вы можете приобрести любое качество, которого, по вашему мнению, вам не хватает. Это может быть абсолютно любое качество, но, как и в любом магазине, одно из своих качеств вам придется отдать как плату.*

*Что вы чувствовали, когда приходилось отдавать свои качества? Как новоприобретенное качество поможет вам в жизни?*

*Рефлексия. Упражнение «Незаконченные предложения»*

Участникам предлагается по очереди продолжить предложения:

- Я сегодня узнал, что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...

*Тема «Как противостоять агрессии»*

*занятие с элементами тренинга*

*по профилактике агрессивного поведения*

*Цель занятия:*

- профилактика и коррекция агрессивного поведения в подростковом возрасте;
- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения.

*Задачи:*

- расширение у подростков знаний о проблеме агрессивного поведения;
- обучение подростков приемлемым способам выражения гнева;
- обучение способам конструктивного выражения эмоций;
- формирование у обучающихся навыков самоконтроля.

*Методы работы:*

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

*Время поведения:* 45 минут.

*Целевая аудитория:* обучающиеся 7 классов.

#### *Ход занятия*

*Приветствие. Разминка.*

«Здравствуйте, ребята! Как вы уже, наверное, заметили, наше сегодняшнее занятие будет отличаться от привычного вам урока. Для начала давайте познакомимся. Я попрошу вас по очереди сказать свое имя и эмоцию или ощущение, которое вы испытываете в данный момент.

«Меня зовут . . . , и сейчас я испытываю легкое волнение».

Обучающиеся по очереди называют свое имя и эмоциональное состояние.

*Дискуссия на тему «Агрессия»*

Психолог обсуждает с обучающимися понятие агрессии; виды агрессии; всегда ли плохо, если человек испытывает негативные эмоции (злость, гнев и т.д.).

«Ребята, сейчас мы увидели, что мы можем испытывать как позитивные, приятные эмоции, так и неприятные, негативные. Скажите, ребята, всегда ли плохо, если человек испытывает негативные эмоции?»

Обучающиеся отвечают на вопрос.

«Сейчас модно быть постоянно позитивным, счастливым и добрым человеком, но к сожалению некоторые люди забывают, что негативные эмоции, такие как грусть, злость, страх, отвращение совершенно нормальны, нет ничего плохого и постыдного в том, чтобы их испытывать. Однако важно понимать, как себя вести в ситуации, когда у нас возникают негативные эмоции, и как их можно проявлять, чтобы не причинить вред окружающим и самим себе. Возьмём к примеру злость. В ярости человек может ударить. Вот скажите, ребята, а часто ли вы сталкивались с драками в вашей школе?»

Обучающиеся отвечают на вопрос.

«Драка – это проявление агрессивного поведения. Ребята, как вы думаете, а что такое агрессия?»

Обучающиеся отвечают на вопрос.

«Агрессия – это поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда другому человеку. Агрессия – это всегда неприятно и даже больно. В совершаемом агрессивном действии есть всегда есть действующие лица: агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерется, портит вещи и т.д., и жертва – человек, которому умышленно наносит вред агрессор.

Агрессия бывает прямой и косвенной. Прямая делится на вербальную и физическую. Вербальная агрессия выражается в словах – угрозах, проклятьях, ругательствах, физическая – в использовании физической силы (когда дерутся, толкаются, колот друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.). Косвенная агрессия также делится на два вида: частичное игнорирование

– принятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.), и полное игнорирование – бойкот и другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)

Также агрессия может быть направлена на другого человека, и тогда она называется внешней агрессией. Иногда люди направляют собственную агрессию на самих же себя – например, бьют в стену ногой или рукой, когда испытывают злость или гнев. Это еще один вид агрессии – внутренняя агрессия».

*Упражнение «Портрет агрессивного человека»*

*Цель:* осознание внешнего образа агрессивности человека.

*Инструкция:* психолог предлагает обучающимся совместно нарисовать портрет агрессивного человека (ведущий или кто-то из учеников рисует портрет на доске), при этом участники должны ответить на вопросы:

Какого он будет пола? Роста? Есть ли у него уши? Волосы? Глаза? Нос? Рот? Широкие ли плечи? Руки? Ноги? Какая у него одежда? Что вы еще хотите добавить?

«Итак, ребята, общими усилиями мы с вами изобразили портрет агрессивного человека.

Симпатичный ли он? Много ли у него друзей? Ждет ли его успех в его жизни?» Совместное обсуждение.

«Нельзя избежать негативных эмоций, их нужно уметь правильно выражать. Мы с вами можем решить, будем ли мы выражать их с помощью агрессии или же другим способом, который безопасен для окружающих и, в первую очередь, для вас самих. Как мы можем это сделать?»

*Упражнение «Лист агрессии»*

*Цель:* обучение безопасным способам выражения агрессии.

*Инструкция:* обучающимся предлагается вспомнить ситуацию, когда по отношению к ним проявляли агрессию, и представить своего обидчика. Далее подросткам нужно вспомнить свои эмоции по отношению к обидчику и выразить их на листе бумаги – изрисовать, исчеркать его ручкой. После этого – скомкать и бросить в мусорный мешок. Далее следует обсуждение упражнения: обучающиеся рассказывают о том, что они чувствовали, когда разрисовывали лист, когда комкали его и когда выбрасывали то, что получилось в итоге, в мусорный пакет.

*Упражнение «Рассерженные шарики»*

*Цель:* обучение безопасным способам выражения агрессии.

*Инструкция:* обучающимся предлагается выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и прочие негативные эмоции.

Затем предлагается по очереди выпустить воздух из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

*Мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями»*

*Инструкция:* с помощью мозгового штурма обучающимся необходимо вспомнить как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы потом на их основе создать памятку. Все способы психолог фиксирует на доске (затем из них составляется памятка).

*Памятка. Как управлять эмоциями:*

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топтать ногами;
- выжимать полотенце, даже если оно сухое;
- громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- втирать пластилин в картонку или бумагу;
- высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;
- можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.);
- посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;
- сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;
- сделать 3–4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

*Техника «Я-высказывания»*

*«Ребята, вы выполнили упражнения, которые в дальнейшем помогут вам справляться с собственной агрессией и выражать свои негативные эмоции в форме, которая не принесет вреда окружающим людям. Но у всех нас в жизни бывают ситуации, когда нам нужно сообщить другому человеку о том, что нам не нравятся его действия, что он нас обидел. Как сделать это правильно, чтобы быть услышанными, и чтобы сохранить хорошие отношения? Для этого в диалоге с другим человеком нужно использовать «Я-высказывания». «Я-высказывания» - это техника, следование которой позволяет избегать конфликтов или выходить из конфликтных ситуаций без перехода к агрессивным действиям. Это высказывание о своих чувствах, без обвинений и упреков в адрес другого. Оно представляет собой конструктивную альтернативу «Ты-высказыванию», обычно содержащему негативную оценку поведения другого человека.*

Сейчас мы научимся формулировать аналогичные, но грамотные реплики»

*Построение «Я-высказывания»:* описание события или проблемы (КОГДА ... что происходит?); Ваша реакция – ощущения, чувства, эмоции (Я чув-

*Разыгрывание ситуаций «Я-высказывания».*

*Инструкция:* Участники становятся в круг, ведущий зачитывает ситуацию, выбирает участника, который будет использовать технику «Я-высказывание» и этот участник отвечает.

1. Неделю назад Вы купили себе новую юбку, а теперь подруга купила точно такую же. Вы говорите...

2. Приятель лезет к Вам с разговорами, а Вы ужасно спешите. Вы говорите...

3. Ваш друг занял деньги и обещал отдать через три дня, но прошла уже неделя. Вы говорите...

4. Ваш друг взял у Вас три диска с фильмами, а когда вернул, то оказалось, что один диск не работает. Вы говорите...

5. Ваш друг сказал своим родителям, что ночевал у Вас. Но Ваш друг не предупредил, что надо соврать его родителям, и когда позвонила его мама, у Вас с ней состоялся не очень приятный разговор. Вы говорите другу...

6. Ваш друг ставит Вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о Вас. Вы говорите...

7. Вы договорились с братом/сестрой, что будете по очереди убираться в комнате. И вот он/она уже в который раз не сдерживает обещание. Вы говорите...

8. Ваш друг обещал отдать Вам сиамского котенка, Вы очень ждали этого момента. Но потом оказалось, что он уже отдал этого котенка другим. Вы говорите...

9. Ваша сестра надела Вашу кофточку на дискотеку без Вашего разрешения. На следующий день Вы нашли эту вещь в самом дальнем углу полки. Кофта была грязная и мятая. Вы говорите...

10. Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади Вас кто-то громко разговаривает. Вы говорите...

11. Ваш друг приходит к Вам в гости и с собой приводит еще нескольких человек, которых Вы не очень-то знаете. Вы говорите...

12. Ваш друг сказал родителям, что это Вы заставили его покурить. Его родители пожаловались Вашим родителям. Вы говорите другу...

13. Вы сидите на уроке и решаете контрольную работу, Ваш сосед по парте начинает, что-то у Вас спрашивать. Вы ему отвечаете...

14. К следующему уроку вам с одноклассником сказали подготовить доклад, Вы пришли подготовленный, а Ваш одноклассник не сделал свою часть доклада. Вы говорите...

15. Вы дома готовитесь к сдаче зачета, а Ваш младший брат/сестра бежит по комнате кричит, включает громко мультики. Вы говорите ствую, что..., я огорчен..., меня раздражает...); предпочитаемый вами исход (Мне хотелось бы, чтобы...). Употребляются «Я», «Мне», «Меня» и т.д.

### *Подведение итогов, беседа о телефоне доверия*

«Ребята, вы замечательно работали сегодня. Сегодня мы с вами узнали, что наши негативные эмоции так же нормальны, как и позитивные, нам лишь нужно уметь выражать их безопасным способом без помощи агрессии. Я надеюсь, что вам пригодятся техники работы с собственными негативными эмоциями (вспомните лист агрессии) и правила построения «Я-высказываний». Если вы будете находиться в трудной жизненной ситуации, если будете испытывать сильные переживания – всегда можно обратиться за помощью к родителям, друзьям, классному руководителю. Но иногда бывает так, что о некоторых переживаниях не расскажешь даже самому близкому человеку. Тогда за помощью можно обратиться по телефону доверия для подростков. Какой это телефон? Для кого он? Когда вы можете по нему звонить? Сколько стоит звонок? Будет ли психолог спрашивать ваше имя и адрес? С какой проблемой вы можете обратиться?»

Подростки отвечают на вопросы.

«Ребята, вы все сказали правильно: телефон доверия для подростков бесплатный, анонимный, и вы можете обсудить с психологом любую проблему, которая приносит вам душевную боль».

#### *Рефлексия по итогам занятия*

Участникам необходимо закончить предложения:

- Я сегодня узнал, что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...
- На занятии мне понравилось, что...
- Сейчас я испытываю такие эмоции, как...

### *Тема «Жизнь без агрессии»*

*занятие с элементами тренинга*

*по профилактике агрессивного поведения*

#### *Цель занятия:*

- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения;
- развитие коммуникативной культуры поведения подростков и формирования навыков саморегуляции.

#### *Задачи:*

- развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

#### *Методы работы:*

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;

- дискуссия.

*Время поведения:* 45 минут.

*Целевая аудитория:* обучающиеся 8-9 классов.

#### *Ход занятия*

##### *«Правила нашего занятия»*

Для того, чтобы всем было комфортно, необходимо выработать и принять правила.

1. 1.Выражать свое мнение, начинать речь словом «я» («я считаю...»), «я чувствую...», «я думаю...» и т.д.);
2. Внимательно слушать, когда говорят другие
3. Уважать чужое мнение
4. Говорить по одному
5. Нельзя перебивать, шуметь, когда кто-то говорит, оценивать других, критиковать, рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами тренинга

##### *Упражнение-активатор «Представь себя»*

*Цель:* снятие напряжения; повышение самооценки и развитие позитивного отношения к себе.

Участники группы стоят в кругу (*или вариант ... «за партией»*).

Участник делает шаг вперед (*или вариант... поднимает руку*), называет свое имя и говорить о каком-либо своем умении или таланте. Например, «я умею хорошо танцевать», «я быстро запоминаю стихи».

Остальные по очереди делают то же самое. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!»

##### *Упражнение «Поднимите руку»*

- Поднимите левую руку те, у кого сегодня хорошее настроение!
- Поднимите правую руку те, у кого настроение сегодня плохое!
- Поднимите обе руки те, у кого случилось, что в один день бывает и хорошее и плохое!

настроение

- Поднимите руку те, у кого никогда не было плохого настроения!

Как вы думаете, нормально ли то, что иногда мы бываем в плохом настроении? (*ответы*)

Нормально ли то, что мы иногда злимся? (*ответы*)

Как мы себя ведем, когда нас что-то разозлило? (*ответы*) Как можно назвать такое поведение? (*ответы*)

##### *Беседа-дискуссия «Что же такое агрессия?»*

*«Жизнь без агрессии».*

Как вы думаете, что такое агрессия? (*ответы участников, резюме ведущего*) Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда другим людям.

Как часто мы ведем себя агрессивно? (*ответы*)

##### *Мозговой штурм «Как мы можем преодолеть состояние агрессии»*

Участники по очереди называют приёмы и способы снятия агрессивного состояния. Ведущий записывает на доске все варианты.

Ведущий предлагает разделить все варианты на две части (разрушительные и не разрушительные, опасные и не опасные, и т.п.).

*Обсуждение с детьми.*

Участники дают определение каждому новому «списку» приемов и способов снятия агрессивного состояния.

*Резюме:* правильно, нужно учиться контролировать себя!

*Упражнение «Выставка»*

*Инструкция:*

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза.

Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо.

Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него.

Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны.

Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства.

Теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Он вас злит.....

И ... в ходе разговора с вами он вдруг начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все не увереннее.

Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. Теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация?

Вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца.

Сделайте 3-4 раза глубоких вдохов и выдохов. Откройте глаза».

*Ведущий просит всех (можно хором) произнести свое имя.*

*По окончании упражнения проводится обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?*

*Упражнение «Письма гнева»*

*Цель:* изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

Каждый участник должен подумать о человеке, который вызывает у него злость, неприятие, и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить, все свои негативные чувства, как бы освобо-

даться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется, уничтожить его любым способом.

*Важно обсудить с членами группы следующее:*

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

*Упражнение «Стоп знак»*

Участникам раздаются листочки, на которых предлагается нарисовать для себя «стоп знак», который будет помогать совладать с эмоциями, когда гнев и злость становятся, почти неконтролируемы. Этот знак предлагается положить в кармашек.

Прежде чем перейдешь к действию. Скажи себе «СТОП». Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную агрессию, нужно дотронуться до кармашка со знаком «стоп» или представить его.

*Рефлексия.*

*Упражнение «Незаконченные предложения»*

Участникам предлагается по очереди продолжить предложения:

- Я сегодня узнал что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...

*Тема «Агрессия под контролем»*

*занятие с элементами тренинга*

*по профилактике агрессивного поведения*

*Цель занятия:* предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения путем использования техник саморегуляции; формирование чувства эмпатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих.

*Задачи:*

- развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

*Методы работы:*

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

*Время поведения:* 45 минут.

*Целевая аудитория:* обучающиеся 10-11 классов.

*Материально-техническое обеспечение:*

- стулья по количеству участников расставлены по кругу;
- карточки с написанными на них частями фразы – определения агрессии;

- канцелярские принадлежности (цветные или простые карандаши, ручки, бумага формата А4);
- карточки, на которых написаны различные способы снятия агрессивного состояния;
- воздушные шарiki красного и зеленого цветов по количеству участников;
- магниты или кнопки.

*План занятия:*

*Вводная часть*

- «Правила работы на занятие»;
- разминка «Готов» или «не готов»;
- упражнение-активатор «Представь себя»;

*Основная часть*

- беседа-обсуждение «Что такое агрессия?»;
- задание «Сложи фразу»;
- упражнение «Рассерженные шарiki»;
- упражнение «Лозунг против агрессии»;
- упражнение-активатор «Доброе животное»;
- мозговой штурм «Способы снятия агрессивного состояния - упражнение «Опасные и безопасные способы ».

*Рефлексия.*

*Ход занятия*

*«Правила нашего занятия»*

Для того, чтобы всем было комфортно, необходимо выработать и принять правила.

1. Выражать свое мнение, начинать речь словом «я» («я считаю...», «я чувствую...», «я думаю...» и т.д.);
2. Внимательно слушать, когда говорят другие;
3. Уважать чужое мнение;
4. Говорить по одному;
5. Нельзя перебивать, шуметь, когда кто-то говорит, оценивать других, критиковать, рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами тренинга

*Разминка: «Готов» или «Не готов»*

Ведущий просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе:

- две ладони смотрят на психолога – «я готов сегодня работать активно»;
- ладони повернуты тыльной стороной к психологу – «я не готов сегодня работать активно»;
- одна ладошка «лицом», а другая тыльной стороной – «я готов работать, но у меня сегодня нет настроения».

*Упражнение-активатор «Представь себя»*

*Цель:* повышение самооценки, развитие позитивного отношения к себе, снятие напряжения посредством использования техник саморегуляции.

Участники группы стоят в кругу (или вариант... «за партией»).

Участник делает шаг вперед (или вариант... поднимает руку), называет свое имя и говорить о каком-либо своем умении или таланте. Например, «я умею хорошо танцевать», «я быстро запоминаю стихи»,

Остальные по очереди делают то же самое. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!»

### *Основная часть*

#### *Беседа «Что такое агрессия?»*

Хочу сделать вам комплимент: у вас очень добрые и удивительно красивые лица. На них не отражается ни плохого настроения, не обнаруживаются грубые черты лица. Из этого не трудно сделать вывод, что вы никогда не злитесь, не обижаетесь.

*(реакция)*

*Или все-таки бывает иногда чувство обиды, досады? Случается попасть в неприятные ситуации?*

*А можете припомнить, что вы чувствовали тогда? (возможные ответы... Резюме ведущего: внутри все кипит; кулаки сжимаются так, что белеют костяшки пальцев; зубы стиснуты; вот когда искажается лицо). Да, именно так наше тело предупреждает нас об «Агрессии».*

Достаточно часто можно увидеть, как некоторые ребята дерутся. Как вы думаете, что является причиной драк? *(возможные ответы... Резюме ведущего: вы правы, любая драка является следствием проявления агрессии).*

Так что же такое «Агрессия»? *(на доске)*

Агрессия – это форма поведения, направленная на оскорбление или причинение вреда другому человеку.

#### *Упражнение «Рассерженные шарики»*

*Цель:* помочь ребенку понять, каким образом в человеке накапливается гнев и как он, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека; активизировать сенсорные каналы восприятия, чтобы ребенок мог увидеть, почувствовать, «услышать» раздражение и гнев и тем самым лучше осознать их природу и смысл.

*Материал:* надувные шарики красного и зеленого цвета (на каждого участника).

Давайте подумаем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное поведение (действие). *Агрессивное состояние* сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т. п.

*Агрессивное действие* выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях.

Что бывает с нами, когда мы выходим из себя и не можем что-то стерпеть *Ведущий просит помощника надуть красный шарик и завязать его (вызывается помощник-доброволец из группы.).*

Представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева.

Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него?

Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека?

А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным? Давайте посмотрим, что произойдёт, если человека переполненно-го раздражением, обидой или гневом задеть?

*Ведущий просит помощника прыгнуть на шарик.*

Что случилось с шариком?

Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным?

Почему?

Что вы почувствовали, когда взорвался шарик? *(Если кто-нибудь из детей испугался, необходимо обсудить с ними, что может означать этот страх.)*

Если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека.

Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным? Давайте теперь надуем зелёный шарик, но завязывать его не будем.

*Просит помощника держать шарик крепко в руке и не давать воздуху выходить наружу*

Вы помните, шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева. А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите.

Вы заметили, что шарик уменьшился?

Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?

Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным?

Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь?

Гнев – малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Очень важно научиться проявлять свой гнев. Когда мы выражаем гнев и раздражение, контролируя их, то они могут «выйти» из человека, как воздух из нашего шарика и никому не причинят вреда.

*Упражнение «Лозунг против агрессивности»*

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

*Упражнение-активатор «Доброе животное»*

*Между рядами*

Представьте, что вся наша группа превратилась в одно большое животное. Давайте послушаем, как оно дышит. Вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. А теперь послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад. Очень важно делать все одновременно.

### Обсуждение

- Понравилось ли вам животное?
- Хотелось ли нарушить правила игры?
- Можно ли сказать, что все поддерживали друг друга?

### Мозговой штурм «Способы снятия агрессивного состояния»

Участник по очереди называют приёмы и способы снятия агрессивного состояния. Ведущий записывает на доске все варианты.

Ведущий предлагает разделить все варианты на две части. Обсуждение с детьми

Участники дают определение каждому новому «списку» приемов и способов снятия агрессивного состояния.

#### Резюме:

Правильно, нужно учиться контролировать себя!

### Упражнение «Опасные и безопасные способы выражения агрессии»

**Цель:** получить знания о безопасных способах разрядки гнева.

**Материал:** поле для составления таблицы «Опасные и безопасные способы выражения агрессии»; карточки со способами выражения агрессии (*раздаточный материал или мозговой штурм*)

ГРУБИТЬ	РИСОВАТЬ
КРИТИКОВАТЬ	ПИСАТЬ РАССКАЗЫ
ССОРИТЬСЯ	СМЕЯТЬСЯ
СТРАДАТЬ	ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ
ОСКОРБЛЯТЬ	КОЛОТИТЬ ПОДУШКУ или боксёрскую грушу
ВИНИТЬ ДРУГИХ В СВОИХ НЕУДАЧАХ	ПРОСТИТЬ ОБИДУ
УГРОЖАТЬ	ЛЕПИТЬ
ДРАТЬСЯ	ЗАНЯТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ
ОБМАНЫВАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ, ЧТО ВСЁ В ПОРЯДКЕ	ГОВОРИТЬ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ

Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные способы выражения агрессии. Ваша задача – определить, какой это способ выражения агрессии опасный или безопасный и поместить свою карточку в соответствующее поле таблицы. Важно, чтобы участники пришли к выводу: «Управлять своим гневом – значит уметь его правильно выразить, а не искусно прятать».

*Рефлексия.*

*Цель: получение обратной связи*

*Ведущий просит каждого участника сказать, какие чувства у них вызвало это занятие, что понравилось или, что не понравилось в ходе занятия, подводит итоги занятия.*

## Литература

1. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н.М. Платоновой– СПб.: Изд-во «Речь», 2004.
2. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология: учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 2000.
3. Басс А.Г. Психология агрессии // Вопросы психологии. – 1997. - №3. – С.60-67.
4. Берон Р. Агрессия. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
5. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004.
6. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2006.
7. Долгова А.Г., Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция. – М.: Изд-во «Генезис», 2009 г.
8. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2009.
9. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. – М.: Изд-во «Олма-Пресс», 2005.
10. Кэмпбелл Р. Как справиться с гневом ребенка. – М.: Изд-во «Генезис», 1998.
11. Масагутов Р.М. Детская и подростковая агрессия. – Уфа, 2002.
12. Можгинский Ю. Агрессия у подростков. Эмоциональный и кризисный механизм. – М.: Изд-во «Лань», 2008.
13. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – М.: Изд-во «Олма-Пресс», 1996.
14. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации. – Саратов, 2002.
15. Фурманов И. А. Агрессия и насилие. Диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Изд-во «Речь», 2007.
16. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – СПб.: Изд-во «Речь», 1996.