

Данное пособие можно использовать в качестве методических рекомендаций и материалов для проведения семинаров по проблеме профилактики насилия над несовершеннолетними для учителей, психологов, социальных педагогов. Оно также может быть использовано педагогами для самообразования и овладения навыками организации ненасильственного обучения и воспитания. Руководителям образовательных учреждений данное пособие может оказать помощь в организации педагогических и методических советов по проблеме насилия в школе.

Практический уровень пособия предполагает знакомство педагогов и руководителей образовательных учреждений с системой педагогических действий по профилактике насилия в образовательном учреждении, практическими рекомендациями по оптимизации собственных педагогических действий, принципами организации ненасильственного воспитания и вариантами психотехнических игр для работы с подростками.

ПРОФИЛАКТИКА ЖЕСТОКОСТИ И АГРЕССИВНОСТИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ И СПОСОБЫ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Составлено Мальцевой О.А., к.пс.н.,
доцентом кафедры педагогики и андрологии ТОГИРРО.

Факторы, провоцирующие жестокость

Внешними источниками насилия для детей и подростков часто являются родители или родственники, соседи, случайные знакомые, страдающие психическими аномалиями и имеющие глубокие психологические проблемы, а также, как это ни парадоксально, педагоги и воспитатели.

Поэтому на первый план, наряду с необходимостью организации помощи пострадавшим детям и подросткам, выступает задача создания профилактики - мер по снижению вероятности проявления актов системы насилия в учебных заведениях. Для создания такой системы необходимо выявление факторов, провоцирующих жестокое обращение, и условий, снижающих возможность агрессивного поведения. Школа неотделима от общества и несет в себе все те явления, включая негативные, которые происходят в стране. Более того, сама школьная система по своей природе носит явно выраженный насильственный характер. Школа - это учреждение с жесткими нормативными требованиями ко всем членам школьного сообщества и регламентированием жизнедеятельности. Неизбежно встает вопрос: где же та грань, за которой начинается насилие? Скажем, следует ли считать насилием требования педагога к школьникам о том, чтобы они выполняли домашние задания? И вообще, как отличить необходимое педагогическое воздействие от педагогического же насилия?

На наш взгляд, данное отличие лежит не столько в области форм и методов такого воздействия, сколько в сфере целей, преследуемых данным конкретным педагогом. Причем речь идет об истинных личностных целях, которые зачастую прикрываются стандартными и, вполне гуманными воспитательными задачами. Так, педагог, который оскорбляет ученика, оправдывает это необходимостью пробудить в нем совесть. В действительности же он прибегает к такой форме воздействия для того, чтобы оправдать собственное бессилие, неумение сделать это другими способами и тем самым доказать собственную значимость.

Директор школы, вводящий в своей школе жесткий контроль «входа-выхода», объясняет это проблемами дисциплины и посещаемости уроков, прикрывая таким оправданием собственную лень, нежелание искать другие более конструктивные пути решения проблемы.

Кроме жесткости образовательной системы, подавляющей личность, зачастую в школе дети подвергаются непосредственному насилию как со стороны сверстников, старшеклассников, так и со стороны педагогов. Основными факторами, провоцирующими жестокость в ученическом сообществе, являются:

- внутриличностная агрессивность учащихся, зависящая от индивидуальных особенностей. Она обостряется в период подросткового кризиса личности, а ведь около 60 процентов учащихся принадлежат именно к этой возрастной группе;
- предшествующий опыт жизнедеятельности школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности и наблюдения аналогичных проявлений в ближайшем окружении - в семье, в референтной (значимой) группе сверстников, в учреждениях образования, посещаемых ранее;
- недостаточный уровень развития коммуникативных навыков, в том числе отсутствие примеров и опыта ненасильственных взаимоотношений и знаний о собственных правах;
- традиции школьной среды, провоцирующие и стимулирующие жестокость. К ним следует отнести:
 - а) общий психоэмоциональный фон учреждения образования, характеризующийся высоким уровнем тревожности и психической напряженности субъектов взаимодействия в совокупности с неумением контролировать собственные эмоции и регулировать состояния;
 - б) «политическую» систему учреждения образования, включающую агрессивные взаимоотношения внутри педагогического коллектива, в том числе авторитарно-директивный стиль управления, отсутствие обоснованной системы педагогических и профессиональных требований; в) особенности отношения педагогов к школьникам, построенные на необоснованных требованиях со стороны взрослых и максимальном бесправии детей;
 - г) систему взаимоотношений внутри классного коллектива (как референтной группы);
 - д) наличие общепризнанных социальных ролей, включающих роли «жертвы» и «хозяина»;
 - е) традиции в социуме, пропагандируемые средствами массовой информации.

По мнению австрийского психоаналитика Гельмута Фигдора, одним из факторов, провоцирующих насилие в образовательных учреждениях, является редукция социальных отношений. Она проявляется в том, что школа ориентируется на формирование ригидного характера, требуя и закрепляя в учащихся определенные черты или даже провоцируя множество конфликтов, выражающихся в школьных трудностях.

Чтобы преодолеть этот патогенный фактор, педагогической общественности необходимо перейти к широкому взгляду на причины школьных трудностей, который предполагает понимание школой своего собственного участия в возникновении и решении этих проблем, а не переложение ответственности на «плохих» родителей или школьных психологов. Адекватное понимание меры своей ответственности за провокацию насилия в образовательном учреждении, позволит школе реализовать *идеи ненасильственного обучения и воспитания*, к которым мы, вслед за Гельмутом Фигдором, относим следующие.

Во-первых, помнить, что нарушения дисциплины, агрессивность, и т.д. – это важнейшие проявления, свидетельствующие о том, что ребенок не подчиняется (принудительной) системе школьных занятий.

Во-вторых, необходимо постоянно заинтересовывать школьников учебным материалом, давать им возможность проявлять спонтанность и самостоятельность, а так же приобретать навыки эффективного общения и кооперирования.

В-третьих, не требовать работы от учеников, а работать вместе с ними. Дать учащимся возможность перенять рабочую позицию путем идентификации себя с (любимым) учителем, а не путем исполнения (абстрактных) требований «сверх – Я», проявляющихся в процессе педагогического манипулирования.

Лишь некоторые из этих факторов можно изменить в условиях российского образования. В первую очередь речь должна идти об изменении характеристик школьной среды.

Педагогические действия могут провоцировать или нейтрализовать проявления агрессивности детей и взрослых. Исследования показали, что преобладание в отношении взрослого к ребенку или подростку психологического насилия провоцирует проявления жестокости и агрессивности со стороны детей. Так, если классный руководитель предъявляет к своим ученикам необоснованные требования, оскорбляет и подавляет их, то в таком классе агрессивность и враждебность гораздо выше, нежели в классах, где педагог относится к ученикам уважительно и доброжелательно.

Чем жестче система контроля и ограничения свободы школьников, тем чаще они проявляют агрессивность к более слабым ребятам, а подчас даже и к педагогам. Правда, последнее чаще делается тайком, но случаются и демонстративные формы протеста. Так, четырнадцатилетняя девочка, успешно окончившая 9-й класс средней школы и поступившая в музыкальное училище, была исключена из него спустя полтора месяца после начала учебы за открытое непослушание некоторым педагогам. При анализе ситуации выяснилось, что в училище до сих пор существует система жестких авторитарных требований старой системы образования. Например, девочкам нельзя носить короткие юбки. Подобные необоснованные запреты, естественно, не принимаются подростками и вызывают соответствующую реакцию. Результат - сильная озлобленность и депрессия у девочки, нервный срыв у ее мамы.

Особенно ярко жестокое отношение педагогов к своим воспитанникам проявляется в условиях временных детско-взрослых сообществ. Анализ ситуации в некоторых летних лагерях показал, что если система взаимоотношений «взрослый - подросток» строится на авторитарных принципах жесткого регламентирования поведения детей, то резко возрастает среди воспитанников чувство дискомфорта и тревожности. Каждый четвертый подросток в условиях подавления проявляет агрессию как по отношению к собственным вожатым или воспитателям, так и к сверстникам или младшим.

Жесткая педагогическая система, где взрослый - субъект деятельности, обладающий свободой воли и властью над объектом - бесправным воспитанником, лишенным даже возможности высказать свое мнение, позволяет обеспечить внешнюю дисциплину и порядок и держать под контролем ситуацию в образовательном учреждении, но одновременно провоцирует конфликты, жестокость и агрессивность детей (естественная реакция на внешнее давление), снижает авторитет педагогов и уровень доверия к ним. Подросток, временно лишенный родительской «крыши», оказывается без защиты и поддержки со стороны взрослых и вынужден либо защищаться сам всеми доступными ему способами (в основном агрессивными), либо покориться и принять роль «жертвы», что, в свою очередь, провоцирует новый виток агрессии. Так возникает цепная

реакция проявления жестокости не только во взаимоотношениях между подростками и взрослыми, но и в общении детей друг с другом.

Многие учителя прибегают к крику как к самому быстрому способу заставить ребенка или класс выполнять свои требования, особенно если речь идет о "трудных" классах, когда дети уже привыкли к такому общению и не реагируют на замечания, высказанные спокойным голосом. Конечно, хороший учитель должен уметь владеть своим голосом и выбирать особую интонацию и тон для замечания. Совсем не обязательно кричать, достаточно изменить темп своей речи, сделать ее более акцентированной, увеличить паузы между словами. Тем более, что чем чаще вы повышаете голос, тем быстрее дети привыкают к этому и перестают на него реагировать. Если учитель хочет привлечь к своим словам внимание расшумевшихся учеников, то вместо крика он может говорить чуть тише обычного. Важно помнить, что крик может стать причиной тяжелой психической травмы у ребенка, особенно в младшем школьном возрасте, в результате которой выработается общее неприятие учителя, школы и учебы в целом.

Недопустимо навешивать ярлыки на детей и предвзято относиться к ученикам. Тем более непозволительно критиковать учеников за их внешний вид только потому, что он не соответствует эстетическим представлениям учителя и переносить оценку с внешнего вида на ребенка в целом. При этом педагогу важно знать, что большинство людей стремятся соответствовать тем ожиданиям, которые с ними связывают. Если учителя ожидают более высоких интеллектуальных и нравственных достижений от своих учеников, они получают от них эти достижения.

Заниженная оценка учащегося приводит к понижению его самооценки (особенно у младших школьников) и утрате положительного представления о себе как личности. Это можно отнести и к отметкам. Жесткое воздействие школьных норм в области контроля знаний и результатов приводит к тому, что самые слабые учащиеся имеют мало шансов сохранить уважительное мнение о себе, они пытаются самоутвердиться другим способом, восставая против системы в целом (преподавателей, администрации, школы как структуры, которую нужно закрыть, других учащихся, уроков, которые надо сорвать и т. д.).

Система психолого-педагогических действий профилактики

Приведенные выше примеры подтверждают мысль о том, что система взаимоотношений субъектов воспитания непосредственным образом влияет на уровень агрессивности детей и подростков и частоту проявления актов жестокого обращения и насилия. Как решить эту проблему? На наш взгляд, изменить ситуацию может ***специально разработанная система психолого-педагогических действий***. В нее должны входить следующие элементы:

- диагностика психозэмоциональной среды и мотивационно-образовательная работа с администрацией;
- консультативно-образовательная работа с педагогическими кадрами и родителями;
- консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению;
- информационно-образовательная работа с детьми;
- формирование психозэмоциональной среды учебного заведения, которая включает систему взаимоотношений между всеми субъектами образовательного процесса;

Мероприятия, направленные на сплочение школьного сообщества:

- улучшение психологического климата в школе;
- повышение психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов);
- повышение уровня коммуникативной культуры обучающихся;

- профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;
- снижение асоциального поведения школьников;
- развитие стрессоустойчивых качеств личности обучающихся;
- формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий и навыков поведения, а именно навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем; навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней; навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки; навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства; навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки; навыков бесконфликтного и эффективного общения;
- направленное осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения (Я - концепции (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам; собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее; умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку; осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим).

В содержание психолого-педагогического модуля включены:

- психолого-педагогические подходы к коррекции агрессивного поведения;
- рекомендации по коррекции агрессивного поведения подростков;
- рекомендации по работе с детьми, склонными к суицидальному поведению;
- рекомендации по профилактике тревожности и страхов у детей и подростков.
- индивидуальная работа с ребенком.

Особенно важны действия, направленные на просвещение родителей, отношения с которыми, как показывает практика, в условиях современной школы являются самыми сложными. Они имеют огромное значение для создания безопасной образовательной среды.

В начале и в конце любой коррекционной работы проводится диагностический минимум, позволяющий определить характер проблемы, увидеть динамику и спланировать зону развития.

При работе с агрессивными подростками возможно использование следующих диагностических методик:

- Опросник Басса-Дарки (агрессивность);
- Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина (тревожность);
- Фрейбургская анкета на выявление склонности к агрессивному поведению;
- Тест «Склонности к риску»;
- «Шкала враждебности» Кука-Медлей;
- Методика экспресс-диагностики невроза (К.Хек и Х.Хесс)

При организации профилактики необходимо учитывать два **основных содержательных направления**: работа с потенциальными агрессорами (педагоги, родители, школьники) и работа с потенциальными жертвами (те же группы).

Система педагогических действий рассчитана на деятельность различных категорий педагогических работников: классные руководители, педагоги-психологи, социальные педагоги, педагоги - организаторы.

Организация безопасной среды учебно-воспитательного процесса.

Основным результатом проведения профилактической работы по предупреждению насилия в школе является *формирование безопасной среды*, то есть таких условий, при которых максимально снижено влияние факторов, провоцирующих насилие, и сведена до минимума потребность проявления агрессии любого рода. В этом смысле особое значение имеют мероприятия, направленные на сплочение коллектива школы.

Проведенные исследования позволяют утверждать, что в школы целесообразно вернуть систему коллективно-творческой деятельности, изменив, может быть, некоторые принципы ее организации (адаптировать к личностно-ориентированной системе образования). Ведь такие дела имеют в основе своей глубоко позитивные механизмы, которые позволяют не только создавать в коллективе атмосферу совместного творчества и сотрудничества, но и развивать рефлексивные качества участников, их лидерский потенциал. В наши задачи не входит глубокий анализ возможностей и недостатков КТД, но, думается, эта методика может способствовать решению проблемы насилия в школьной среде.

Организацию ненасильственного учебно-воспитательного процесса, на наш взгляд, необходимо начинать с *учителя*, с его переосмысления профессиональных ценностей.

Двойная роль учителя

Умение адекватно реагировать на проявления насилия не дается учителю даром. Педагогу следует распрощаться с иллюзией идиллического урока, где ему отведена роль почитаемого всеми ментора, и смириться с реальным положением дел, требующим от него быть постоянно настороже и по возможности предупреждать готовящиеся провокации. На уровне класса у учителя двойная функция: с одной стороны, ему положено руководить обучением и содействовать развитию детей, с другой – ему вменяется роль лидера. В ходе индивидуальных контактов он пытается войти в положение учеников, понять их проблемы и трудности, установить с ними доверительные отношения. В отношениях с классом в целом ему отводится роль лидера группы. Чтобы воспрепятствовать победе теневых сил и не дать им возможности доминировать в атмосфере класса, ему необходимо стать выразителем противоположного архетипического полюса, выступить в качестве Супер-Эго, отрицающего насилие. В качестве лидера группы его интересует не столько отдельный конкретный ребенок, сколько характер и динамика настроений группы в целом. В качестве лидера группы он определяет приоритеты.

Это, однако, означает, что ему постоянно приходится сталкиваться с чувством отчуждения. Дети не желают понимать указания учителя, изо всех сил сопротивляются, негодуют и протестуют. Учителю трудно выдержать характер и остаться непреклонным. В глубине души дети испытывают потребность в лидере. Им нужен кто-нибудь в классе, на кого они могли бы равняться. Это верно даже в том случае, если сами они предпочитают идти своим курсом. Только наличие точки отсчета в виде недвусмысленно заявленной и твердо отстаиваемой позиции учителя, наличие устойчивого противоположного полюса взглядов пролагает им путь к обретению собственных позиций и ритуалов и мобилизации собственных ресурсов в борьбе с агрессией и насилием.

Насилию в школе необходимо противопоставить комплекс специальных мероприятий. Помешать волне насилия захлестнуть школу можно только совокупными усилиями всего преподавательского коллектива.

Заявленная позиция преподавателей имеет важнейшее значение в психологическом отношении. Педагогические установки становятся противовесом установкам самих детей. Они помогают им мобилизовать собственные силы. Не желая рабски копировать

представления педагогов, дети обретают свою позицию в стремлении отстоять независимость, в борьбе с авторитетом взрослых. Помощь в данном случае сводится к мерам, способствующим разработке детьми собственных ритуалов по преодолению и ограничению агрессии.

Следующая мера, положительно зарекомендовавшая себя в случаях возникновения актов насилия в школе, заключается в предании этих инцидентов гласности. О случившемся должны быть проинформированы все – как учителя, так и ученики. Школа должна знать все подробности инцидента и сопутствующие обстоятельства, знать имена участников. Насильникам становится ясно, что в результате своих поступков они приходят к изоляции от коллектива, что определенные акты насилия нетерпимы. Предание гласности имен виновников и всестороннее освещение инцидентов помогают детям почувствовать, где, по понятиям педагогов и родителей, пролегает граница дозволенного.

Предание гласности имен виновников ни в коем случае не должно оставаться единственной мерой. С агрессивными детьми и подростками необходимо проводить беседы. У них должна оставаться возможность интеграции в школьную жизнь.

Расширение профессионального самосознания педагога, формирование способности смотреть на процесс со стороны и готовность к изменению и инновациям, направленным на преодоление проблем образовательного процесса может быть обеспечено тренингами социальных умений и практик педагогических действий, направленные на профилактику насилия в школе.

Итак, в практику школьной жизни необходимо вводить **новые педагогические технологии, такие, как деловые и ролевые игры, психологические тренинги**. Любая совместная деятельность школьников и взрослых (при правильной, разумеется, организации) способна существенно изменить систему сложившихся взаимоотношений.

Для решения поставленных задач в процессе реализации данной программы используются различные методы: социально-перцептивные, ситуационные, импровизационные, моделирующие и ролевые игры, социодраматические, бихевиоральные, когнитивные, экспрессивные методы, упражнения, направленные на выработку навыков установления обратной связи, обмена чувствами, использования техники присоединения, фиксирующие состояние «здесь и теперь».

Особенно эффективны, на наш взгляд, *ролевые игры*. Их специфика в том, что здесь на равных принимают участие взрослые и подростки. Такие игры предполагают высокий уровень самостоятельности и ответственности каждого участника, свободу и независимость его действий, постоянную необходимость осуществлять выбор (порой очень мучительный) и принимать решения. Распределение ролей, не зависящее от возраста и социального статуса участников, моделирование непривычных систем взаимоотношений - все это дает возможность изменить существующее положение и по-новому выстроить отношения между детьми и взрослыми.

Педагог, оказавшийся в роли равного партнера со своими воспитанниками, получает уникальную возможность увидеть их другими глазами. Конечно, необходимость признать в ученике равного себе подчас вызывает у него мучительные переживания, раздражение на коллег и особенно на организаторов игры. Игровые ситуации подчас вскрывают многие таившиеся подспудно и пока еще не проявленные конфликты и негативные взаимоотношения. Часть из них удастся решить в ходе игры. Другие становятся предметом серьезного педагогического анализа, по результатам которого могут быть выработаны рекомендации для отдельных педагогов и педагогического коллектива в целом.

Диагностические исследования, проведенные по результатам некоторых игр, показали резкое снижение уровня тревожности и агрессивности подростков и повышение рейтинга педагогов, слияние группировок и размывание их границ, уменьшение количества «отверженных», смену «лидеров» на социально более позитивных.

Интересно отметить, что у педагогов, склонных к жесткому подавлению воспитанников, проявляется резко негативное отношение к таким играм. Сама система равенства участников игры вызывает у них резкое неприятие. К сожалению, далеко не всем удастся переосмыслить свою профессиональную и личностную позицию. Для таких педагогов целесообразно проводить специальные тренинги с участием администрации. Необходимы программы работы по следующим направлениям: «Тренинг общения», «Как работать с агрессивными детьми», «Как любить себя и ребенка», «Как не стать жертвой», тренинговые занятия. Необходимым направлением при формировании безопасной образовательной среды является переосмысление профессиональных и личностных ценностей руководителей учреждений образования. А также психологическая и методическая поддержка взрослых, которые сами зачастую становятся жертвами жестокого обращения и соответственно становятся потенциальными агрессорами.

Одним из приоритетных и эффективных способов *профилактики и психокоррекции агрессивного поведения* считается тренинг социальных умений. К нему прибегают в случае добровольного желания избавиться от агрессивных паттернов поведения, обучиться сдержанности. По данным Р. Бэрон и Д. Ричардсон, тренинг социальных умений при агрессивном поведении заключается в следующих процедурах:

- 1) моделирование, предполагающее демонстрацию лицам, не имеющим базовых социальных умений, примеров адекватного поведения;
- 2) ролевые игры, предлагающие представить себя в ситуации, когда требуется реализация базовых умений, что дает возможность на практике проверить модели поведения, которым испытуемые обучились в процессе моделирования;
- 3) установление обратной связи — поощрения позитивного поведения («позитивное подкрепление»);
- 4) перенесение навыков из учебной ситуации в реальную жизненную обстановку

Нельзя оставить без внимания и учащихся. С целью профилактики насилия в подростковой среде так же эффективными окажутся тренинги социальных умений и реализация программ ненасильственного воспитания, спроектированных на основе технологии гуманистического воспитания.

В качестве мер по формированию ненасильственной среды образовательного учреждения выделяют так же: расширение свобод и возможностей выбора видов деятельности; введение принципов «педагогики сотрудничества» и «педагогической поддержки»; расширение системы совместной деятельности всех субъектов образования; создание психологического климата взаимного уважения и доверия.

5. 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, байкот 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

1. 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».

2. 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.

3. Узнайте, какими способами поддерживают свой авторитет учителя, административные работники, ученики школы. Много 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.

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

5. 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.

6. 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.

7. 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 устанавливают 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.

8. 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.

9. 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. Этому был посвящен предыдущий обзор макро - и микросоциальных 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 – *всемерное 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. — СПб.: Нева, 2002. — С. 248.
2. Берон Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб.: Питер, 2001. - С. 304.
3. Гутенбюль А. Зловещее очарование насилия. — СПб.: Академический проспект, 2002. - С. 98.
4. Е.В. Гребенкин. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006.
5. Клейберт Ю.А. Психология девиантного поведения. — М.: Сфера, 2001. — С. 47.
6. Семенюк Л.К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. — М.: Флинта, 1998. - С. 27.

Психолого-педагогическая характеристика агрессивного поведения школьников

В поведении детей-аггессоров и аутсайдеров, как правило, наблюдаются наиболее типичные отклонения от нормы. Рассмотрим некоторые индикаторы такого поведения.

Памятка для родителей

Аутсайдер

- не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве;
- не имеет близких приятелей, с которыми проводит досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону);
- одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники или, он сам не никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придет;
- по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу;
- задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне;
- у него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством;
- выглядит неудачником, в его поведении просматриваются резкие перемены в настроении. Злость, обиду, раздражение, вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные);
- выпрашивает или тайно крадет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка. Особую тревогу стоит проявлять в том случае, если исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения. Деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков;
- приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии;
- выбирает нестандартную дорогу в школу.

Аггессор

- вспыльчив, неуравновешен (дерется, обзывается, ябедничает, кусается);
- типичным аггессором, как правило, является ребенок, более физически развитый, чем его сверстники, имеющий проблемы с успеваемостью, воспитывающийся в неблагополучной семье;
- ребенок с завышенной самооценкой, постоянно вступает в споры, конфликты со сверстниками и взрослыми;
- в раннем возрасте начинает проявлять асоциальное поведение (курить, прогуливать уроки, пробовать алкоголь, наркотики, вымогать деньги у одноклассников и младших школьников);
- приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления;
- группируется со старшими подростками;
- имеет садистские наклонности;

- в мгновение ока переходит от удовольствия к злобе;
- в игре навязывает друзьям свои правила;
- злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их;
- игнорирует указания и легко раздражается;
- введет себя так, будто ищет повод к ссоре;
- не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами.

Памятка для учителей и администрации школ

Аутсайдер

- его школьные принадлежности (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу, или спрятаны;
- на уроках ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии;
- во время перемены, в столовой, держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от учителей, взрослых;
- его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища, на агрессивные действия со стороны
- других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет; как правило, потенциальными жертвами агрессии являются физически слабые, неспортивные юноши, девочки, которые одеваются беднее своих сверстниц;
- хорошо ладит с учителями и плохо со сверстниками;
- опаздывает к началу занятий или поздно покидает школу;
- во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают последним.

Агрессор

- на уроке постоянно привлекает к себе внимание, вступает в пререкания при получении отрицательной отметки, вспыльчив и груб;
- манипулирует кругом друзей и знакомых, многие дети его боятся или заискивают перед ним;
- может лгать или жульничать, чтобы избежать ответственности за свои действия;
- на его поведение поступают жалобы как от детей, так и взрослых;
- не может обуздать свой нрав, так, как это умеют делать его ровесники;
- прогуливает школу, часто бывает в компании сверстников из других школ, районов;
- входит в состав небольшой девиантной группы, терроризирующей класс или школу;
- спекулирует на непонимании, враждебном социуме, избегает общественнополезной деятельности, поскольку это может быть истолковано как признак слабости.

	Программа действий	Отношение к окружающим
Аутсайдер	Приносит себя в жертву, подавляет свои желания, чувства и эмоции, страдает, испытывает тревогу; позволяет другим делать выбор за себя; избегает конфликтов, не достигает своих целей	Чувствует симпатию, вину или презрение по отношению к соперникам, достигает своих целей за счет усидчивости и интеграции вне школы

Агрессор	Добивается своих целей за счет других детей; предпочитает демонстративно выражать свои эмоции и причинять вред другим, делает выбор за других или оскорбляет, если его мнение игнорируют	Чувствует себя победителем, чаще нападает, чем защищается, как и аутсайдер, может оказаться в изоляции от сверстников
Уверенный в себе ребенок	Утверждает собственную позицию; действует в своих интересах; адекватно выражает свои чувства; уважает права других людей, своих целей обычно достигает, сохраняет уважение к себе и другим	Ощущает уважение к своим нуждам и способен открыто выражать свои мысли и чувства; имеет возможность достигать цели; стойко переносит конфликтные ситуации

И.А. Фурманов полагает, что агрессивное поведение подростка, как правило, бывает направленно против взрослых и родственников. Оно выражается во враждебности, словесной брани, наглости, непокорности и негативизме, постоянной лжи, прогулах и вандализме. Дети с этим типом нарушений обычно даже не стараются скрыть свое антисоциальное поведение. Они часто рано начинают вовлекаться в сексуальные отношения, курить, употреблять алкоголь и наркотики. Агрессивное антисоциальное поведение может носить форму хулиганства, физической агрессии и жестокости по отношению к сверстникам. В тяжелых случаях наблюдаются дезорганизация поведения, воровство и физическое насилие.

У многих из этих детей нарушаются социальные связи, что проявляется в невозможности установить нормальные контакты со сверстниками. Такие дети могут быть аутичными или держаться изолированно. Некоторые из них дружат с гораздо более старшими или, наоборот, более младшими, чем они, или же имеют поверхностные отношения с другими молодыми людьми.

Для большинства детей, отнесенных к агрессивному одиночному типу, свойственна низкая самооценка, хотя они иногда проецируют образ жестокости. Характерно, что они никогда не заступаются за других, даже если это им выгодно. Их эгоцентризм проявляется в готовности манипулировать другими в свою пользу, без малейшей попытки добиться взаимности. Они не интересуются чувствами, желаниями и благополучием других людей. Редко испытывают чувство вины или угрызения совести за свое бездушное поведение и стараются обвинить других. Эти дети часто испытывают фрустрацию, имеют гипертрофированную потребность в зависимости, совершенно не подчиняются дисциплине. Их недостаточная социабельность проявляется в чрезмерной агрессивности почти во всех социальных аспектах и в недостаточности сексуального торможения. Таких детей часто наказывают.

К сожалению, подобные наказания почти всегда усиливают выражение ярости, носящие дезадаптивный характер, вместо того, чтобы способствовать решению проблемы. Основной отличительной особенностью такого агрессивного поведения является одиночный, а не групповой характер деятельности.

Кроме агрессивного нарушения одиночного типа И.А. Фурманов выделяет групповой агрессивный тип. Характерной доминирующей особенностью является агрессивное поведение, проявляющееся в основном в виде групповой активности в компании сверстников обычно вне дома. Оно включает прогулы, акты вандализма, физическое насилие или выпады против других, прогулы, воровство, а также незначительные правонарушения и антисоциальные поступки.

Важной и постоянной динамической характеристикой такого поведения является значительное влияние группы сверстников на поступки подростков и их чрезвычайная потребность в зависимости, выражающаяся в необходимости быть членом группы.

Поэтому дети с такими нарушениями обычно дружат со сверстниками. Они часто обнаруживают интерес к благополучию своих друзей или членов своей группы и не склонны обвинять их или доносить на них. Существенной особенностью нарушения поведения с непокорностью и непослушанием является вызывающее поведение с негативизмом, враждебностью, часто направленное против родителей или учителей. Эти действия, встречающиеся при других формах расстройств поведения, однако, не включают более серьезных проявлений в виде насилия над другими людьми. Диагностическими критериями для такого типа нарушений поведения являются: импульсивность, раздражительность, открытое или скрытое сопротивление требованиям окружающих, обидчивость и подозрительность, недоброжелательность и мстительность.

Дети с указанными признаками спорят с взрослыми, теряют терпение, легко раздражаются, бранятся, сердятся, возмущаются. Они часто не выполняют просьб и требований, чем провоцируют конфликты с окружающими. Пытаются обвинить других в своих собственных ошибках и трудностях. Это почти всегда проявляется дома и в школе, при взаимодействии с родителями или взрослыми, сверстниками, которых ребенок хорошо знает.

Нарушения в виде непослушания всегда препятствуют нормальным взаимоотношениям с другими людьми и успешному обучению в школе. У таких детей часто нет друзей, они недовольны тем, как складываются взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. Несмотря на нормальный интеллект, они плохо учатся в школе или совсем не успевают, поскольку не хотят ни в чем участвовать. Помимо того, сопротивляются требованиям и хотят решать свои задачи без посторонней помощи. Психологами доказано, что у агрессивного ребенка имеются нарушения в области восприятия. Данные нарушения тем более выражены, чем неоднозначней конфликтная ситуация (когда неясно, создана она непреднамеренно или намеренно). Агрессивные дети склонны приписывать окружающим дурные намерения, а неагрессивные — видят в их действиях результат собственной ошибки. К недостаточности когнитивных процессов относят: неспособность к эмпатии, ограниченность возможных стратегий преодоления конфликтов, фокусирование на конечной цели вместо обдумывания промежуточных шагов, непонимание мотивов, определяющих поступки, а также недостаточный уровень самоконтроля.

Для детей характерно саморазрушительное поведение, так как согласно клиническим наблюдениям американских психологов, инстинкт самосохранения окончательно формируется у человека только к 30 годам. Подросток 12-14 лет стремиться к бунту, желает, чтобы его заметили, о нем говорили, особенно бурно он противопоставляет себя взрослым, чтобы перегрызть пуповину детства. И если это ему удастся, то можно утверждать, что подросток сам престаёт ощущать себя ребенком и становится взрослым. Если же его удерживать от пубертатного бунта, происходит так называемый процесс заморозки, т.е. родители, педагоги и другие воспитатели, стремясь сделать подростка милым и послушным, загоняют его в определенную поведенческую капсулу, откладывая на потом протестное поведение. Подросток, которого таким образом «заморозили», будучи уже сформировавшимся юношей, проявит себя с негативной стороны и будет бунтовать до тех пор, пока не восстановит баланс между личностными потребностями и социальными ожиданиями.

Согласно наблюдениям норвежского ученого и педагога Д. Олвеуса, юноши чаще выступают в роли агрессоров, чем девушки. Хотя девочки демонстрируют значительно меньше агрессии и насилия, это не означает, что они вообще не замешаны в конфликтных ситуациях. В. Хайтмайер считает, что современные девочки «ликвидируют отставание» и

не всегда ведут себя только корректно и «примерно». Девочки иначе втянуты в насильственные действия, чем мальчики: например, как «закулисные силы» или как «зрители, выражающие одобрение аплодисментами». Наблюдая за поведением школьников можно установить, что преимущественно девочки могут быть подлыми, коварными, хитрыми и вероломными. Они тайно высмеивают одноклассников и отрицательно высказываются о них учителям, издеваются над нелюбимыми мальчиками, называя их «слабаками» и «маменькиными сынками», высказывают пренебрежительные замечания по поводу их внешнего вида и поведения. Если у мальчиков преимущественно доминирует физическая агрессия, то у девочек на первый план выступают косвенная агрессия и негативизм, проявляющиеся в сплетнях, «язвительных замечаниях», интригах, «пустых разговорах», «перешептываниях за спиной», «манипулировании кругом друзей и подруг» и подстрекательстве, которые иногда провоцируют физическую агрессию со стороны мальчиков. Таким образом, девочки проецируют на юношей неосуществленные потребности во власти. Они «заставляют принимать решительные меры», «заставляют бороться», испытывая при этом чувство защищенности и безопасности. Ответные действия с их стороны выражаются в поощрении победителя или выражении жалости к побежденному.

У детей при вступлении в контакт агрессия является средством проверки на прочность. Соприкасаясь, друг с другом, они выясняют, кто кого может «съесть», после чего акт поедания и подчинения производится незамедлительно. Тот факт, что объектом насилия со стороны подростков являются сверстники, учащиеся младших классов и даже учителя, объясняется очень просто — легкой доступностью добычи. Американский психолог А. Точ доказал, что у детей словесные оскорбления особенно часто провоцируют агрессивное поведение и применение физической силы, если несут угрозу репутации, мужскому достоинству и ведут к публичному унижению. Вероятность применения силы в ответ на оскорбление особенно велика, когда трудно избежать столкновения и когда провоцируемые действия носят серьезный и повторяющийся характер.

Агрессивное поведение, направленное против сверстников, встречается гораздо чаще, чем против взрослых. *Во-первых*, со сверстниками ребенок сталкивается ежедневно. *Во-вторых*, будучи слабым сам, он ищет жертву заведомо слабее себя, что вообще свойственно для тех, кто желает самоутвердиться. Мальчики-агрессоры доминантны. Девочки-агрессоры незаметны и изворотливы, агрессия с их стороны может проявляться в скрытой форме. Они высмеивают, подтрунивают, манипулируют кругом подруг, распространяют слухи и подстрекают других детей против персоны, которая им не нравится.

Конфликты между детьми возникают не только в ситуации конкуренции и борьбы за лидерство, но и некомпетентных действий или оценок педагогов. Проявление агрессивности в подростковом возрасте главным образом зависит от реакции отношения родителей и значимых взрослых к тем или иным формам поведения. Если родители и педагоги не замечают или относятся терпимо к любым проявлениям агрессии, то в результате возникают символические формы агрессии, такие, как упрямство, раздражительность, злость, вандализм и другие виды сопротивления.

Агрессивное поведение, наблюдаемое в раннем детстве, в дальнейшем зачастую приводит к проблемам со школьной адаптацией. Упрямство, вспышки ярости, неповиновение, склочность, раздражительность, которые появляются в 4-6 лет, в «итоге мостят дорогу» к деструктивным актам, в числе которых запугивание, вандализм, прогулы и побеги в 10-13-летнем возрасте. Не получившие профессиональной психологической

консультации дети, став подростками, втягиваются в криминальную деятельность и злоупотребляют токсическими веществами. Они плохо учатся и плохо принимаются сверстниками. В отличие от других у них чаще наблюдаются депрессия и бегство от реальности.

«Трудные» дети уходят из школы по собственному желанию или их исключают за какие-либо дисциплинарные проступки. Как отмечает Ю.С. Пежемская, у истоков проблем агрессивного поведения ребенка в 80 % случаев лежат трудности связанные с неуспешностью его в учении, проблемная семья и школа являются зоной риска, местом передачи негативного социального опыта для значительного количества детей.

Приложение 2

Методические рекомендации для родителей

(Е.В. Гребенкин. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006.)

- **Во-первых**, старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
- **Во-вторых**, следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.
- **В-третьих**, необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.

Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти (особенно это касается родителей, дети которых учатся нестабильно, имеют проблемы с дисциплиной и успеваемостью). Во время посещения школы спокойно и тактично разговаривайте с педагогами, постарайтесь выяснить истинные причины проблем (версия учителя) и только потом предъявляйте свои претензии и требования (версия ребенка и родителей). Бывают такие случаи, когда родители приходят в школу и сразу пытаются обвинить учителя во всех бедах своего ребенка. В такой ситуации реакция учителя может быть либо нормальной, и он попытается исправить положение, либо неадекватной и он начнет по любому поводу придирается к ребенку и искусственно занижать ему отметки.

Поставьте перед собой вопрос: «Все ли в порядке с моим ребенком?», и выполните простой тест.

Отвечайте: «никогда или редко», «иногда», «часто» или «очень часто».

Мой ребенок

1. Выходит из себя

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

2. Спорит со взрослыми

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

3. Активно не принимает или отказывается выполнять требования или правила, установленные взрослыми

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

4. Ведет себя провокационно и нарочно раздражает людей

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

5. Обвиняет других в собственных ошибках или неподобающем поведении

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

6. Обидчив и легко раздражается из-за чужих действий

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

7. Злобен и нетерпим к критике

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

8. Недоброжелателен или мстителен

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

Если вы ответили «часто» или «очень часто» как минимум на 4 из этих вопросов, то вам необходимо всерьез задуматься. Поведение вашего ребенка может быть признаком серьезной проблемы. Однако обобщение может не дать ответа, который вас полностью удовлетворит. Чтобы узнать, что происходит с вашим ребенком, вам следует, наверное, внимательнее понаблюдать за его поведением дома и вне его. Точно установить где, когда и почему ребенок ведет себя агрессивно. Насколько серьезно то поведение, которое вы наблюдаете? Как оно соотносится с тем, что делают и говорят другие дети, какого мнения о нем придерживаются сверстники и педагоги?

Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

При общении с ребенком необходимо использовать **«Я-послания»** Отправителю такого послания может грозить опасность: когда он открывает себя другому (особенно ребенку), это может быть расценено, возможно, как знак слабости.

Преимущества. Я- посланий очевидны: они действуют менее угрожающе, и не загоняют ребенка в угол, ему не нужно сразу оправдываться, обороняться и «наносить ответный удар». Я-послания способствуют большей честности и открытости в отношениях (табл.).

Ты-послания	Я-послания
Ты поступил плохо	Я думаю, что...
Ты не смеешь	Я недоволен тем, что...
Ты не должен	Мне не нравится, что...
Ты виноват	Я очень расстроился, когда увидел, что ты получил
Почему ты получил двойку	двойку
Если ты не сделаешь этого, то ты будешь наказан	Мне кажется, что в данной ситуации ты не прав

Также важно, чтобы коммуникация велась посредством «языка принятия». Такой язык поясняет, что другой человек принимается таким, какой он есть. Принятие и уважение могут быть переданы различным образом: без слов (жесты, положение тела, мимика), невмешательство, пассивное слушание или вербально сообщаемое принятие (взаимоотношения через коммуникацию, активное слушание).

Родители, которые активно слушают своих детей, замечают, что активное слушание помогает справиться с отрицательными чувствами, переживаниями.

Разговаривая на равных с родителями, дети привыкают к тому, что им не нужно оправдываться и бояться своих собственных чувств. Активное слушание побуждает активно думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом. Конечно, как отмечают психологи, всегда есть ситуации, в которых «язык принятия» и метод «без поражения» не помогают. Но все-таки они являются хорошей возможностью для повышения коммуникативной культуры и могут использоваться в профилактических целях. Схема коммуникаций без поражения представлена на рисунке выше.

Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня, могут помочь ребенку рационально распределять нагрузку и отдых.

Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка. Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере.

Внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок. Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики.

Для ребенка необходимо рациональное чередование сна и отдыха, учителям известен «синдром понедельника», когда вследствие нарушения режима дня в выходные дни дети и педагоги приходят в школу невыспавшиеся и раздраженные.

Приложение 3

Психолого-педагогические подходы к коррекции агрессивного поведения

Несмотря на созданную систему работы по профилактике эмоциональных нарушений у детей и подростков, продолжается рост числа школьников, испытывающих поведенческие проблемы, обусловленные высоким уровнем депрессии, стресса, апатии, высоким уровнем тревоги и страхов (среди них — страхи несоответствия, одиночества, смерти и др.); высоким уровнем агрессии, аутоагрессии (агрессия направленная на самого себя); сильными чувствами вины и обиды. Отсюда — неадекватная самооценка (либо заниженная, либо завышенная), негативное самоотношение, рассогласованность образов «Я». Специфика этой категории детей заключается в том, что они находятся в остром эмоциональном состоянии. Без снятия острого эмоционального состояния, преодоления состояния переживания неудачи, без реабилитации «Я» невозможно провести коррекцию поведения.

Первый шаг. В работе с данной категорией школьников педагогам необходимо достичь гармонизации эмоциональной сферы подростков через организацию различных мероприятий и психологических акций, где школьник получит положительный эмоциональный опыт, у подростка появляются новые друзья, новые интересы, новые возможности:

- Общешкольные мероприятия типа «Минута славы», «Фабрика звезд» и пр., в которых эти подростки могли бы себя проявить и получить эмоциональное подкрепление.
- «Доска знакомства» или «Наши открытия». В каждом классе организуется доска, на которой размещается информация о подростке (фотографии, его творчество, его мечты, его обведенная рука, его пожелания одноклассникам, описание его предпочтений). Информация должна носить эмоционально положительный характер. Там может быть

место для отзывов одноклассников и учителей. Через «Доску знакомства» «проходят» все дети класса.

- «День звезды», «День имени». Каждый день какой-либо ребенок (или несколько, в соответствии с именем) становится звездой дня (можно это как-то символически обозначать). В этот день все должны брать у него интервью, автографы, восхищаться им, хвалить и т.п.

- Организация «Выставки достижений», когда каждый подросток включается в какую-то интересную и богатую положительным опытом деятельность, а затем в классе (школе) организуется выставка его достижений.

Подобные мероприятия позволяют подростку почувствовать себя интересным, нужным, достойным, любимым. Это все способствует укреплению эмоционального ресурса.

Второй шаг — реабилитация «Я»

Этот шаг реализуется педагогом через различные мероприятия, позволяющие актуализировать образы «Я», переориентировать их, развить самоинтерес, идентифицироваться с положительными образами, сформировать адекватную самооценку.

Мероприятия:

- Организация клубов или студий, в работе которых будут участвовать разные дети. Психологический клуб работает в тематически ориентированном формате, и его цель — позитивизация «Я». Каждая встреча посвящена какой-то теме, которая раскрывается через активные, креативные формы работы. Примерные темы: «Имя», «Прошлое. Настоящее. Будущее», «Достижения», «Мечты и желания»,

- Большие психологические игры,

- Индивидуальные коррекционные занятия.

Это все — укрепление личностного ресурса и позитивизация образа «Я».

И только при прохождении подростком первых двух шагов, при наличии эмоционального и личностного ресурсов можно делать третий шаг.

Третий шаг — переориентация поведения через различные программы и тренинги, целью которых является модификация поведения.

Работа с родителями

Параллельно необходимо организовать работу с родителями. В любом случае предложенные три шага распространяются и на работу с родителями. Принцип здесь тот же: сначала решение эмоциональных проблем, затем личностных и только потом переориентация родительского поведения.

Отдельные упражнения, корректирующие склонность к агрессии

Специалисты в области психологии и психотерапии сходятся во мнении, что человеку необходимо «разряжать» или «освободить» свою сдерживаемую негативную энергию, а также уметь контролировать свои эмоциональные реакции и состояния, что в немалой степени зависит от использования специалистом коррекционных упражнений и психотехник. В связи с этим мы предлагаем примерный набор упражнения соответствующей направленности. Их суть состоит в направляемой стимуляции изменений в эмоциональной, волевой, нравственной и поведенческой сферах.

Важно подчеркнуть, что при составлении программ коррекции агрессивного поведения и их дальнейшем использовании в работе с детьми необходим комплексный подход.

Блок 1

Сутью этих упражнений является проявление (проигрывание) агрессивных реакций и состояний на поведенческом уровне. Внешне это может выражаться либо в виде вербального, либо в виде физического действия и носить непосредственный характер, что в конечном счете приводит к снижению побуждения к агрессии.

Цель (общая для всех упражнений данного блока): ослабление агрессивных импульсов посредством их выражения во внешнем плане.

Упражнение 1

Процедура: дети встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего, создавая таким образом подобие паровоза. По команде ведущего «паровоз» начинает движение: он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. «Паровоз» едет по помещению в разных направлениях то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. «Машинист» меняется на заранее выбранных станциях. В конце игры может произойти «крешение», и «паровоз» «сходит с рельс».

Упражнение 2

Процедура: играющие разбиваются на две команды. Игра представляет собой подобие футбола. Вместо мяча – подушка; взрослый – судья. Играть можно не только ногами, но и руками, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Судья следит за выполнением основного правила: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

Упражнение 3

Процедура: дети «превращаются» в животных, в тех, в кого захотят сами, и и сначала сидят за стульями (в своеобразных «клетках»). По очереди каждый изображает своего животного, стараясь как можно более точно передать его повадки; другие дети угадывают, кто изображен. Когда всех «узнали», клетки открываются и «звери» выходят на свободу: могут свободно перемещаться, прыгать, бегать. Кричать, рычать и т.д.

Упражнение 4

Процедура: из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – «штурмом» запрыгнуть на нее, издавая победные возгласы. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, способен покорить. Важно, что когда один из участников «штурмует» башню, другие становятся группой поддержки, подбадривают штурмующего криками одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!» и т.п.

Упражнение 5

Инструкция: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делается? Кто может показать? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?»

Встаньте так, чтобы вокруг было свободное место. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких поленьев. Покажите, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой будете опускать топор, можете громко выкрикивать: «Ха!». Затем ставьте следующее полено перед собой и рубите вновь. Через некоторое время, после моей команды: «Стоп!», каждый скажет, сколько поленьев он разрубил».

Необходимое время: 2-3 минуты.

Блок 2

Несомненно, что одной из важнейших составляющих в целом комплексе 4умений и способностей, необходимых для работы над собственной агрессивностью, является способность к волевой саморегуляции. Важную роль при этом играет анализ и самоанализ своих негативных качеств и ощущений. Поэтому данная группа упражнений направлена на стимуляцию деятельности самосознания, а в их основе лежат механизмы, развивающие функцию самоконтроля над своими отрицательными эмоциями и их внешними проявлениями.

Упражнение 1

Цель: актуализация Я-состояний в прошлом, настоящем и будущем, активизация самосознания.

Процедура: группа делится на тройки или четверки и рассаживается в кружки. Расстояние между тройками должно быть не менее 1,5-2 метров.

Участникам дается инструкция: «В группе выберите того, кто будет начинать упражнение. В круге вам необходимо последовательно обмениваться предложениями. Начинать фразу нужно с определенных слов, которые сейчас будут названы. Упражнение будет состоять из трех серий, начинать или заканчивать которые необходимо только по команде».

Серия 1. Раньше я... Серия 2. На самом деле я... Серия 3. Скоро я...

Необходимое время – 5-10 минут на каждую серию.

Роль руководителя состоит в слежении за тем, чтобы предложение начиналось именно с «фиксированной фразы», в стимуляции работы в микрогруппах (словами: «не думайте над окончанием фразы, говорите первое, что придет в голову», «если затрудняетесь что-то сказать быстро, сразу передавайте ход по кругу следующему игроку»), в активизации работы в группах, если она застопорилась или участники перешли на обсуждение посторонних тем. После прохождения трех серий группа образует общий круг и обсуждает: что не понравилось, что понравилось в этом упражнении; что трудно было сделать, что легко; в какой серии испытывают наибольшие затруднения; что чувствовали, о чем думали во время выполнения упражнения.

Упражнение 2

Цель: актуализация Я-мотиваций, активизация процессов волевой регуляции.

Процедура: та же, что и в упражнении 1.

Серия 1. Я никогда... Серия 2. Я хочу, но, наверное, не смогу... Серия 3. Если я действительно захочу, то...

Необходимое время – 5-10 минут на каждую серию.

Упражнение 3

Цель: проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения к ним, обучение позитивной оценке и принятию собственных негативных качеств.

Упражнение состоит из двух частей.

1. *Разогревающее упражнение*

Процедура: участники располагаются по большому кругу. Называются положительные и отрицательные качества на первую букву имени. Каждый называет одно качество и передает ход другому по кругу.

Необходимое время - 5-10 минут.

После окончания упражнения следует обсуждения: легко или трудно было найти качества, какие – положительные или отрицательные – качества быстрее приходили на ум и т.д.

2. *Основное упражнение*

Необходимы большие стандартные листы бумаги и маленькие (размером визитки) (10 штук на каждого члена группы), фломастеры, булавки.

Процедура: участники располагаются по кругу. Дается инструкция: «Ваша учителя и родители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но мне кажется, что каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? (Получить обратную связь от группы). Но как бы там ни было, у нас у всех, вероятно, есть такие качества, которые нам помогают, или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас предлагаю сыграть в игру, которая называется «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами.

Поэтому возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите: «КУПЛЮ». Ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, крупными буквами напишите те качества, которые вы хотели бы приобрести. Приколите этот листок булавкой на грудь.

Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре.

Итак, вы на «Волшебном базаре». Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны, кто чем торгует. Ведите себя свободно, торгуйтесь. Здесь нет никаких ограничений. Вы можете обменять свой товар на одно, два, три качества, делать двойной ли тройной обмен. Только поймите – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен. Обязательно необходимо обменяться качествами. Если вас что-то не устраивает, ищите другие варианты».

Тренер в процессе игры постоянно стимулирует активность участников. Игра прекращается либо тогда. Когда рынок самостоятельно «расходится», либо на усмотрение руководителя, который берет на себя роль директора и со словами: «6 часов! Рынок закрывается!» заканчивает торги.

Необходимое время – 1 час.

После окончания упражнения группа делится впечатлениями от игры.

Легко или трудно было найти качества, которые хотелось бы приобрести или от которых хотелось бы избавиться? Что удалось, что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше понравилась: покупателя или продавца? Что чувствовали, о чем думали, когда играли ту или иную роль?

Затем необходимо перейти к общему обсуждению упражнения. Что понравилось в упражнении, а что нет? Что легко было делать, что трудно?

Упражнение 4

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств. Это могут быть: огорчение, радость, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, испуг, смущение, печаль.

Процедура и инструкция: «Вам будут розданы карточки с названиями чувств. Ознакомьтесь с ними, но не показывайте окружающим. Вот этот стул (стол) будет постаментом, каждому из вас необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у вас на карточке. Задача группы – отгадать, какое чувство изображает «памятник». «Памятник» «разрушается» только по команде тренера (здесь нужно стремиться, чтобы высказался каждый член группы). После завершения этой части группа рассаживается в круг.

Объясните, как вы понимаете слова, указанные у вас на карточке. Попробуйте описать, что значат эти качества, в каких жизненных ситуациях они могут возникать.

Вспомните какие-нибудь ситуации из вашей жизни, когда у вас возникали эти чувства. Расскажите об этом».

При обсуждении эмоционального опыта желательно добиться получения информации от каждого участника упражнения. Вместе с тем, если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал отклик и желание у других членов группы рассказать о своей жизненной ситуации, в которой возникло это же чувство, не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, связанных с ними, тем лучше.

Необходимое время – 1-1,5 часа.

Упражнение 5

Цель: осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.

Процедура и инструкция: «Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному: одни – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной; другие – чтобы уничтожать или разрушать, и тогда агрессия деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, придирчивость, сварливость, гнев, раздражения, упрямство, самообвинение. Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?

Подумайте, каким способом вы справляетесь с агрессивной энергией: даете ей ход или, наоборот, стараетесь сдерживать?

Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии?

В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

Необходимое время – 1-2 часа.

Блок 3

Нельзя отрицать, что существуют люди, всегда готовые к проявлению агрессии главным образом из-за своей повышенной раздражительности и неспособности к самоограничению. В таком случае желательно использовать упражнения, целью которых является изменение этого вида эмоциональной реактивности, т.е. упражнения, основанные на релаксации. Но не стоит забывать, что этот тип упражнений имеет достаточно высокий профилактический и коррекционный эффект и в любых других случаях. Поэтому ими не стоит пренебрегать при составлении любых программ, направленных на коррекцию склонности к агрессивным реакциям.

В основе упражнений лежит тот факт, что раздражение как ответная реакция личности на провоцирующие события может быть ослаблено за счет изменения их последующей оценки и за счет изменения способа размышлений о них.

Упражнение 1

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

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

Мораль: нет ничего странного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

В процессе нашей работы вы познакомитесь с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности.

Сядьте поудобнее, 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, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, 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 побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

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

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения?»

Необходимое время – 1 час.

Упражнение 2

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура: сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Зачитывается инструкция упражнения 1 о небольшой выставке.

«Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация?

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

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что нет? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию представили? Расскажите о ней – как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?»

Необходимое время – 1 час.

Упражнение 3

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура: сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза, снова представить себя на небольшой выставке. Далее зачитывается стандартная инструкция упражнения 1 о выставке.

«Постарайтесь посмотреть этот сюжет от начала до конца. А теперь вернитесь к началу сюжета, но теперь переверните картинку, чтобы все было вверх ногами, и досмотрите сюжет до конца.

А теперь снова вернитесь в его начало и сделайте то же самое, но представьте, что все участники ситуации, в том числе и вы, говорят голосами героев мультфильмов.

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

Поделитесь с группой своим опытом.

Необходимое время – 1 час.

Упражнение 4

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура: сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза, снова представить себя на небольшой выставке. Инструкция стандартная из упражнения 1.

«Просмотрите этот сюжет от начала до конца как черно-белое кино. Постарайтесь посмотреть этот же сюжет как негативное кино: поменяйте белый цвет на черный, а затем – наоборот. И когда подойдете к самому напряженному моменту и к самой неприятной ситуации, остановите кадр.

Представьте этот кадр в качестве фотографии, сделанной на стеклянной пластинке. Возьмите эту фотографию в руки и выйдите на улицу. Подойдите к высотному дому, сядьте в лифт и поднимитесь на последний этаж. Выйдите из лифта и поднимитесь на крышу. Подойдите к краю, посмотрите на фотографию и бросьте ее вниз. Постарайтесь проследить за ее полетом до самой земли, до того момента, когда она ударится о землю и

разлетится на мелкие кусочки. Затем проделайте обратный путь: сойдите с крыши, спуститесь на лифте и вернитесь в комнату.

А теперь снова постарайтесь просмотреть этот же сюжет. Обратите внимание: что изменилось в ситуации, как поменялось ваше и других поведение. Когда закончите упражнение, 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза. Поделитесь с группой своим опытом.

Необходимое время – 1 час.

Упражнение 5

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Инструкция: «Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает ее истинные мотивы, то есть не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину своей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попытайтесь мысленно вернуться к галерее «негативных» образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке, и проговорите это вслух вашему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится...» то-то и то-то и заканчивайте фразу словами: «и потому мне хочется ударить его» и т.д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем – он вам и так произносите фразы поочередно».

После завершения упражнения обсуждаются трудности в его выполнении: каким персонажем труднее всего было выражать свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

Необходимое время – 20-30 минут.

Как работать с агрессивными детьми: рекомендации для родителей и педагогов

Коррекционная работа с ребенком должна вестись параллельно работе со взрослыми, его окружающими, - родителями и педагогами. В зависимости от выявленных причин агрессии в работе со взрослыми необходимо делать несколько акцентов:

- изменение негативной установки по отношению к ребенку на позитивную;
- изменение стиля взаимодействия с детьми;
- расширение поведенческого репертуара родителей и педагогов через развитие их коммуникативных умений.

Самое важное - создать для ребенка такие условия жизни, где ему демонстрировались бы образцы миролюбивого отношения между людьми, отсутствовали бы негативные примеры агрессивного поведения. Воспитание на принципах сотрудничества (особенно в семье) - это главное условие предотвращения агрессивности.

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. В *таблице*, представленной ниже, даны общие «рецепты» избавления от гнева, которые будут полезны всем родителям.

Далее приведены конкретные практические рекомендации родителям и педагогам, как правильно вести себя с детьми, проявляющими агрессию в отношении взрослых или сверстников.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

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

ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА	
Содержание	Пути выполнения
1	2
1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	- Слушайте своего ребенка; - проводите вместе с ним как можно больше времени; - делитесь с ним своим опытом; - рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах; - если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	- Отложите совместные дела с ребенком; - старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения
3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	- Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	- Примите теплую ванну, душ; - выпейте чаю; - послушайте любимую музыку
5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	- Не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите; - не позволяйте выводить себя из равновесия; научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией
6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее	- Изучайте силы и возможности своего ребенка; - если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад, школу), отрепетируйте все заранее

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

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

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков, иначе у ребенка возникнет чувство обиды и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного «чтения морали» лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

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

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить по меньшей мере три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка;

ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но они против того, как он себя ведет.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает у взрослых сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. Обсуждение проступка.

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

5. Сохранение положительной репутации ребенка.

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

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

6. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

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

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

- нерефлексивное слушание. Это слушание без анализа, дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба

слова. Молчать -так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего его интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится, и общение прервется или превратится в конфликт. Все что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;

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

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

7. Снижение напряжения ситуации.

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

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

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

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

Типы агрессии у детей и способы построения отношений с ними

1	2
<i>1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.</i> Такие дети, воспитываясь в семье по типу «кумира» или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными.	Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, используя в том числе и игровые ситуации с правилами. Стимулируйте у детей умение признавать собственные ошибки. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия к другим - сверстникам, взрослым и ко всему живому.
<i>2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.</i>	Помогите ребенку разрядить пси-

Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение.	хическое напряжение, повозитесь вместе с ним в шумной игре. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.
<i>3. Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением.</i> Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям и знакомым ему людям, то, наверное, в ваших взаимоотношениях что-то не так. Вы редко занимаетесь и общаетесь с ребенком; вы уже не образец для подражания, как раньше; ребенку скучно, нечем заняться, и он переносит на вас собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение.	Попытайтесь решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него.
<i>4. Агрессивно-боязливый ребенок.</i> Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, «нападения».	Работайте со страхами, моделируйте, то есть создавайте, опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее; при этом ситуация должна быть на грани приятного с неприятным с преобладанием приятного.
<i>5. Агрессивно-бесчувственный ребенок.</i> Есть дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Причины могут быть в неблагоприятных условиях семейного воспитания, нарушениях интеллектуального развития ребенка, а также в чертах эмоциональной холодности, черствости, уплощенности, повышенной аффективной (эмоциональной) возбудимости, которые передаются от родителей или близких ребенка. При этом ему трудно понять, что другому, то есть обиженному, плохо или больно.	Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалеите, гладьте кошек и собак, ухаживайте за животными; обращайтесь с вниманием ребенка на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь. Если это не помогает, приучайте ребенка нести ответственность - «отрабатывать» за свое агрессивное поведение («А теперь иди и извинись», «Погладь по голове», «Пожми руку», «Предложи игрушку обиженному тобой ребенку» и тому подобное).

Направления коррекционной работы с агрессивными детьми

1. Если агрессия является осознанным, контролируемым актом со стороны ребенка, то для взрослого важно не поддаваться на эту манипуляцию. При этом можно достаточно жестко пресечь агрессивные действия или (если это не повлечет серьезного вреда для самого ребенка и окружающих) игнорировать эти действия, не попадаясь на уловку.

2. Если агрессия является *выражением гнева*, возможно применение разнообразных стратегий воздействия:

1) Обучение детей контролю над своими эмоциями и способам выражения негативных чувств без вреда для окружающих людей (эта стратегия используется, если агрессия проявляется в прямой форме). Например, нужно учить ребенка преобразовывать прямую агрессию в косвенную с помощью предметов-заменителей; выплескивать внутреннее напряжение через активные действия, занятия спортом, подвижные игры, проявление символической агрессии;

Развитие у ребенка умения снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (для этого используются прослушивание медитативной, спокойной музыки, фантазии-визуализации, медленные танцы, специальные дыхательные упражнения, методы аутотренинга и т. п.);

2) Обучение умению предъявлять партнеру по общению свои чувства через их проговаривание и приглашение к сотрудничеству (такая стратегия разрабатывается в гуманистическом подходе). В результате этих действий происходит преодоление противоречий, предотвращение конфликтов в будущем;

3) Формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям.

В. Оклендер считает, что в психокоррекционной работе с агрессией следует предусмотреть четыре фазы.

1. Предоставить ребенку приемлемые методы для выражения подавляемого гнева.

2. Помочь ребенку подойти к реальному восприятию чувства гнева, побудить его отреагировать на гнев.

3. Осуществить вербальный контакт с чувством гнева (пусть скажет то, что думает, тому, о ком думает).

4. Обсудить с ребенком проблему гнева.

Что могут сделать родители ребенка, подвергающегося регулярным издевательствам со стороны других детей

Методические рекомендации для родителей

Что могут сделать родители ребенка, подвергающегося регулярным издевательствам со стороны других детей, что может сделать сам ребенок, чтобы защитит себя?

– В первую очередь, ребенок может пожаловаться учителям. И если один или несколько учителей в школе, которые знакомы с ребенком и его одноклассниками, настроены на поддержание порядка и дисциплины среди учеников, то они могут попытаться помочь ему. Поговорить с его обидчиками, вызвать в школу их родителей и призвать их провести воспитательную работу со своими детьми. Или собрать вместе ребенка, подвергаемого насилию, и его обидчиков и постараться разобраться в их взаимоотношениях.

В большинстве случаев систематические издевательства в школе известны педагогам, но попускаются ими. Качество работы учителей совпадает с качеством отношений в коллективах детей, которых они обучают.

Надо однозначно понимать: учителя – это взрослые люди. Если они видят ситуацию постоянного насилия и не вмешиваются в нее сами до того, как ребенок пожалуется им, то либо ситуация безразлична им, либо она их устраивает. Попытаться можно, но не стоит в ситуации, которая действительно угрожает здоровью ребенка и длится уже немалое время, серьезно рассчитывать на то, что жалобы учителям возымеют действие.

Все претензии и жалобы ребенка желательно оформлять письменно и направлять их директору школы, в кабинет по защите прав несовершеннолетних, можно туда и приехать вместе с ребенком. Но следует быть готовыми к тому, что если учителя ничего не сделали, чтобы защитить вашего ребенка до сих пор, то они не сделают этого и теперь. И не сделает ничего директор школы, который однозначно будет покрывать своих сотрудников.

Опасную ситуацию или тенденцию нужно предать огласке, в том числе и с помощью интернета, например, с помощи групп «В контакте», посвященным школам. Пусть даже на вашу жалобу вы получите только негативный отклик, но все равно это будет реакция, а в серьезной ситуации сам факт ее огласки работает на вас.

– Что же делать, если жалобы учителям безрезультативны или насилие поддерживается учителем?

– Любые действия самого ребенка или его родителей бессмысленны без понимания необходимости сознательного формирования сильной системы ценностей у ребенка, и с этого нужно начинать. Конечно, это лучше сделать «до того, как».

Когда насилие со стороны сверстников уже произошло или пошел процесс постоянного морального давления, издевательства, это означает, что психика ребенка либо слаба, либо имеет серьезные изъяны, которые срочно нужно исправлять. Родители должны немедленно заняться этим, пока психика ребенка не будет ключевым образом повреждена его ролью изгоя в коллективе, пока его система ценностей не будет изуродована бессмысленной жестокостью его школьных врагов.

Мы говорим именно о той ситуации, когда ребенок систематически подвергается насилию, которому не может противостоять. Конечно, если кто-то один раз ударил ребенка, если его один раз обидела какая-то компания, которая терроризирует всю школу, но с большинством других детей у него хорошие отношения, у него много друзей – это совсем другая история, здесь речь идет только об временных трудностях.

Но если ребенок становится хронической жертвой, постоянно возвращается домой расстроенным причиненными ему обидами или даже в синяках, большинство его одноклассников считают возможным задирать его или говорить ему какие-то гадости, то с ребенком нужно срочно работать, и в первую очередь его нужно изъять из той среды, в которой он находится. Это нужно сделать потому, что для формирования устойчивой философской системы ему уже нужна ситуация психологического тренинга, эту работу нужно будет вести в психологической группе, или дома, с игрушками, с бабушками-дедушками, которые будут играть с ним в ролевые игры, в ходе которых ребенок сможет отработать все важные для преодоления насилия навыки.

И только когда эта работа будет успешно выполнена, ребенка можно будет вернуть в реальную агрессивную среду.

Поэтому если есть возможность его забрать на какое-то время из школы, – это идеальное решение. Выбор же, менять или не менять школу, зависит от степени ее «гниения», от того, есть ли в ней адекватные учителя и директор, готовые стать союзниками ребенку, готовые поддержать его и поставить на место его обидчиков.

Но в любом случае вся основная работа с ребенком по его подготовке к сопротивлению насилию должна проводиться в семье. Мы исходим, естественно, из того постулата, что семья – это место, где ребенок любим и защищен, и желательно обоими родителями. Такие крайние случаи, когда над ребенком издеваются и в семье, и в школе, мы сейчас не берем.

Если семья любит ребенка, находится на его стороне, то именно она должна готовить его к детскому саду, школе и вообще к социальной жизни в любом учреждении длительного пребывания.

Так же, как родители не выпускают ребенка голышом на мороз, одевая его в теплую одежду, также они не должны отправлять его в общество, не привив ему необходимые навыки психологической защиты, не научив его технике общения с другими людьми.

Практически никому она не дается сразу от рождения, сама по себе, ей обучаются в семье и далее в обществе. Теперь существуют также детские тренинговые и игровые группы, и их услугами тоже можно воспользоваться.

Точно так же, как зимняя одежда защищает нас при выходе на мороз, такой же защищающей от насилия «одеждой» является здоровая философская система. У каждого человека к пяти годам в идеале она должна быть уже в основном сформирована. С помощью этой системы ребенок оценивает поступки других детей, свои собственные поступки. С ее же помощью идет выбор того, как себя вести в той или иной ситуации. Происходит понимание, можно ли вообще какой-либо поступок совершать или нельзя.

Можно или нельзя, хорошо или плохо, эталонные представления о добре и зле – все это заложено в философской системе. Что такое любовь, что такое добро, что такое смерть, что такое правда, что такое ложь, и как отличить одно от другого. Из этого идет умение прогнозировать поступки других людей, умение не подставаться под провокации других людей, умение избежать унижения. Ведь на роль изгоя избирают не каждого: выбирают всегда того, кто позволяет унижать себя один раз и второй, и третий, и где обидчики всегда уверены, что так будет продолжаться дальше.

Как быть, если ребенок подвергся насилию в школе?

Если произошло избиение группой сверстников, значит, обязательно есть конфликт. Либо это длящийся конфликт внутри группы, либо конфронтация группировок. Наличие подобных группировок в школе – это проблема и вина администрации. Ты можешь наказать администрацию, подав на неё в суд. Если ты неудовлетворен атмосферой учебного заведения, значит, ты должен забрать ребенка из этой школы.

Если ребенок вступает в конфликт с определенной группой лиц, как правило, это либо группировки во дворе, либо внутри класса, здесь уже обязательно нужна помощь психолога, чтобы его разрешить.

Если сверстники наказывают ребенка за что-то, нужно определить, за какой поступок его наказывают. Тогда взрослым – учителю, психологу – нужно разрешить конфликт. С разрешением конфликта решаются все посттравматические последствия, плюс еще решается конфликт. А если не решить конфликт, ситуация так и будет повторяться.

Манипуляции бывают очень сложными, может ли ребенок научиться распознавать их, пока не станет их жертвой хотя бы раз или несколько?

Нужно обязательно научить ребенка не только четко понимать свои ценности и свою позицию, но и отстаивать ее, уметь прогнозировать поступки других людей, отсекал провокации в их интонациях и попытках сближения с тобой, отслеживать все значимые поведенческие моменты в коллективе, и так далее. Обязательно нужно учить, как различить манипуляцию, как распознать ложь. Любая манипуляция – это ложь, это лживое общение. Манипуляция – это что? Это способ достижения результата от человека, когда человек не хочет этого.

Родители должны учить ребенка его распознавать манипуляции ДО того как он сам станет жертвой. Для того чтобы научить есть достаточно «учебного» материала в зависимости от возраста. Легко можно воспользоваться диалогами сказочных героев, например Лиса Алиса и кот Базилио, ну классика же жанра обмана, а какая мимика у актеров. Ставьте на паузу и поясняйте ребенку, вот сейчас происходит то-то и то-то, Буратино обманывают, и поясняйте как изменилось лицо лисы в момент обмана. Используя фильмы хорошо можно показывать именно мимику и жесты, а используя книги, сказки делать акцент именно на словах и словесном описании внешности обманщика. И еще помните – жизнь самый лучший учитель, в том смысле, что выйдя на прогулку можно так же много «учебного материала» увидеть. Кругом люди и все они что-то делают, комментируйте ребенку их действия и поясняйте скрытый смысл. Используйте каждую минуту, проведенную с ребенком, для того чтобы передать ему свой опыт и защитить его! Помните: научен, предупрежден – значит вооружен!

Как рано нужно сознательно формировать в ребенке уважение к его собственным границам?

Ситуации с насилием начинаются практически еще с песочницы, когда один более активный ребенок подходит и отбирает у всех совочки, формочки и ведерки, а другие дети либо плачут, либо тоже начинают драться. Уже в этом возрасте – в 3-4-5 лет – нужно четко настраивать ребенка на умение договариваться с другими детьми. Нужно учить принимать осознанные решения в ситуации «вилки» – когда кто-то хочет от тебя что-то, а ты никак не хочешь этого давать, уметь постоять за себя в этом противостоянии. Человек пытается у тебя чего-то взять, а ты не даешь, и начинаешь драться. Или отдаешь, а потом чувствуешь себя униженным и слабым. Чтобы это не продолжалось бесконечно, чтобы ребенок не сформировался как источник насилия или жертва, нужно помочь ему взойти на следующую ступень человеческих взаимоотношений – ступень договоренности, нужно

привить ему умение договариваться. Нужно рассказать ему, как можно договариваться, тому, что можно предложить: «Давай, хорошо, немного ты поиграешь с моими формочками, а я пока поиграю с твоей машинкой». То есть, нужно научить его искать и использовать какие-то конструктивные пути строительства взаимоотношений.

По сути, нужно научить ребенка строить так называемые бизнес-отношения, то есть, договоренности о том, как сделать так, чтобы и ему и другим детям было выгодно дружить. И любое общение – это договоренности и соблюдение этих договоренностей.

Тогда напрашивается вопрос: а что делать ребенку, если другие не хотят устанавливать и соблюдать договоренности?

– Он должен уметь постоять за себя. Этому его тоже нужно учить, но необходимо помочь ему всегда видеть разницу между защитой и нападением.

– Как известно, дурной пример заразителен. Если ребенок видит перед собой образец агрессивного и безнаказанного поведения, он сам хочет стать таким, чтобы отомстить своему обидчику. И он сам привыкает обижаться, если обижаются другие...

– Да. Но его можно удержать от этого с помощью обучения технологиям общения, привития отчетливых образцов поведения в семье. Ребенка надо тренировать дома, учить его, что сказать или сделать в такой или такой ситуации. Чтобы он не стоял, оторопев, и думал, как ему быть, а чтобы у него уже заранее, как говорят, слова висели на языке. «Тяжело в учении – легко в бою».

И если детям дать знания о различных ситуациях, связанных с насилием, и их реакциями на него, помочь им встроить в своем сознании готовые причинно-следственные цепочки, готовые фразы и ответы, это очень поможет им защитить себя. Тогда ситуации с насилием рассматриваются так же, как типовые задачи по математике – в таких условиях есть такой вот путь решения, и он единственно верный.

Такой подход помогает сформировать ассертивное поведение. Это умение достигать своих целей, не оскорбляя, не манипулируя другими людьми, то есть, сохраняя свое и их достоинство. Это способ достигать результатов без унижения, оскорбления других участников ситуации, других контактирующих с тобой людей.

Самое главное: с ребенком надо постоянно работать, отслеживать изменения в его настроении, интересоваться его делами в школе и помогать ему справляться с ними. Если просто убрать ребенка в другую школу, не пытаясь помочь ему научиться защищать себя, то и в новой школе он, с уже деформированной психикой, создаст все предпосылки к тому, чтобы опять стать жертвой, изгоем. Он уже сам будет провоцировать по отношению к себе насилие своими психологическими брешами и своим неумением общаться.

– Вот здесь вопрос – а всегда ли насилие касается только слабаков? Бывает так, что группа богатых детей, например, преследует детей бедняков, унижает их по социальному признаку...

– Это значит, что эти бедные дети все равно слабы, раз позволяют себя преследовать. Жертва выбирается по признаку отсутствия духа, отсутствия внутренней силы, и неважно – богатый это ребенок или бедный и какой он национальности.

Бывает, что бедный преследует богатенького одноклассника, регулярно отнимает у него деньги и заставляет приносить из дома дорогие игрушки и так далее. Может быть совершенно по-разному, но важно то, что выбирается всегда тот, кто с первого раза, когда была вот эта первая попытка его «пробить», достойно на нее не отреагировал.

И тогда демонстрируется истинность утверждения, что «ни у кого не будет второго раза, чтобы произвести первое впечатление». Придя в школу, придя в новый коллектив, человек производит какое-то первое впечатление на людей. И чтобы не спровоцировать по отношению к себе агрессии, оно должно быть достойным и при этом подлинным,

должно отражать то, что ты собой представляешь. Для этого можно тренироваться дома перед зеркалом, даже работать с мимикой, работать с речью, говорить перед зеркалом и смотреть: «Вот как в действительности выглядит то, что я хотел донести»? Можно работать с камерой. Можно просить ребенка отыгрывать разные ситуации и записывать его на камеру, а потом показывать результаты ему, разбирать увиденное, продумывать, как он мог бы вести себя более внушительно, более уверенно в себе, как ему научиться точно доносить до других свои мысли.

Ведь есть такие дети, которые до 17 лет не могут доносить смысл того, что они хотели бы высказать, из них идут отдельные слова и междометия, никакой стройной линии мышления. Успешные в общении люди – это те, у которых есть личностные границы и философская система, работающее, активное мышление. И это, как правило, заслуга их родителей. Такие дети – всегда успешны. Они никогда не станут изгоями, потому что они, изначально входя в коллектив, демонстрируют умение быть в теме, вовремя овладеть ситуацией, отвечать на вызовы, парировать попытки манипулировать собой и прогнозировать поступки других людей. И если вы раньше не обращали внимания на эти вещи, а теперь над вашим ребенком издеваются, то нужно срочно начинать работать с этим.

Почти любое насилие со стороны детей, за исключением крайних случаев, всегда идет в то место, где ребенок – жертва насилия – в себе не уверен. Чтобы обрести уверенность, в 10-12 лет каждый уже может сам сесть с ручкой и написать: «Я люблю себя за...» – и перечислить, за что я себя люблю. И если там будет хотя бы 5 пунктов, то это уже признак успешности человека, а если меньше, то это повод помочь ребенку найти в себе достоинства.

Ему нужно взять себя и написать: «Я хороший, потому что», «Я горжусь собой, потому что». Горжусь в хорошем смысле, то есть тем, что я умею делать по-настоящему лучше других. «Я дальше всех прыгаю, я лучше всех вышиваю». Всегда есть что-то, что ребенок делает очень и очень хорошо, намного лучше других. Просто в момент стресса он забывает, что он в чем-то другом значительно лучше, чем те, кто хочет сейчас его оскорбить. И вот эти записи о себе должны быть перед глазами ребенка, он сам должен все время держать их в памяти.

Очень хорошо, когда ребенок ведет дневник, если он записывает в него события нравственной стороны своей жизни – как он поступил, как поступили с ним, что случилось в его отношениях с друзьями. Дневник приучает грамотно и объемно высказывать свои мысли письменно. С каждым годом его ведения этот навык все более закрепляется. И сам ребенок, видя прогресс своих способностей от года к году, будет радоваться ему: «Я тогда думал так-то и поступал так-то, а теперь совсем иначе!»

– Вы сказали, что насилие по отношению к ребенку идет в направлении брешей в его защите, туда, где он не уверен в себе. Как отработать именно эти, конкретные слабости? Какими бывают такие бреши?

– Например, ребенок чувствует себя уязвимым из-за своей полноты. Неуверенность в себе – это распространенная особенность детской психики. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы ее преодолеть. Ребенок зависим от мнения других в большей степени, чем от своего собственного. Ребенок не сможет сам внушить себе, что он привлекателен и будучи полным. И если идет агрессивная реклама, которая внушает, что успешными могут быть люди, только стройные и физически красивые, а все остальные – неудачники и «отстой», то, конечно, ребенок будет думать, что он неполноценен, переживать из-за этого. И когда его будут травить тем, что он «жирный», он будет очень тяжело переживать это, уверенный, что заслужил презрение к себе.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Дорогой друг!

С помощью этой анкеты мы хотели бы выяснить следующее, как часто тебе приходится сталкиваться с жестоким или несправедливым отношением к тебе со стороны родителей, учителей и сверстников.

Анкета анонимна - указывать свою фамилию не обязательно!

Отвечая на каждый вопрос анкеты:

- внимательно прочитай все возможные варианты ответов;
- отмечая вариант своего ответа, поставь «X» рядом с ответом;
- если ни один из вариантов не подходит тебе, то напиши свой ответ.

Спасибо за помощь в работе!

1. Отметь свой пол: мужской / женский.

Сколько тебе лет? _____

2. Сколько человек в твоей семье? _____

Отметь всех, кто живет с тобой:

Мама

Папа

Бабушка

Дедушка

Отчим

Мачеха

Тетя

Дядя

Братья

Сестры

3. Отметь, к какой социальной категории ты можешь отнести тех, кто тебя воспитывает:

Мама _____

Папа _____

(рабочие, служащие, безработные, имеет свое дело, инвалид).

4. Есть ли у тебя родные братья и сестры?

Да. Нет.

Если да, то сколько их? _____

5. Отметь, как ты оцениваешь отношения в семье:

- спокойные и дружные

- иногда бывают ссоры

- напряженные, но без видимых конфликтов

- постоянные конфликты (скандалы, драки и т.д.)

- другое _____

6. Приходилось ли тебе убегать из дома?

Да. Нет. _____

Если да, постарайся назвать причину _____

7. Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе родители:

- моральные
- физические

8. Отметь, как часто родители применяют к тебе телесные наказания (бьют тебя, причиняют боль):

- очень часто (каждый день)
- часто
- от случая к случаю
- только иногда (не чаще 1 раза в год)
- никогда

9. Выбери, какие методы воспитания обычно применяют твои родные по отношению к тебе:

- объясняют тебе как надо поступать
- хвалят тебя, когда ты этого заслуживаешь
- запрещают тебе делать то, что тебе нравится
- устраивают порку
- обещают награду за хорошие поступки
- ругают, кричат, обзывают

10. Напиши, за что тебя чаще всего наказывают _____

11. Отметь, кто чаще тебя наказывает:

- мама
- папа

12. Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо:

- всегда справедливо
- чаще справедливо
- чаще несправедливо
- всегда несправедливо

13. Считаешь ли ты это:

- насилием
- воспитательными мерами

14. Отметь, как часто употребляют спиртные напитки у тебя дома:

- каждый день
- несколько раз в неделю
- один-два раза в месяц
- только по праздникам
- никогда

15. Отметь, случилось ли, что у тебя в классе учителя унижали, оскорбляли, обзывали учеников?

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

16. Как обычно реагируют педагоги школы, если в их присутствии ученики оскорбляют друг друга?

- не замечают происходящего
- требуют прекратить
- как-то иначе _____

17. Отметь, случилось ли, что у тебя в классе учителя применяли к ученикам телесные наказания:

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

18. Отметь, приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны сверстников:

- очень часто
- часто
- только иногда
- никогда

19. Считаешь ли ты это:

- насилием
- обычной "школьной жизнью"

20. Случалось ли тебе быть жертвой вымогательства?

Да. Нет.

Если да, то где это происходило?

- в чужом микрорайоне
- во дворе
- в школе

Кому ты рассказал об этом?

- родителям
- друзьям
- никому

21. Отметь, какие чувства у тебя возникают, когда на тебя кричат, ругают, унижают, оскорбляют, обзывают:

- обида
- гнев
- желание исчезнуть

- тоска
- безразличие
- страх
- ненависть
- желание ответить тем же

22. Как ты считаешь, есть ли ученики, явно нуждающиеся в помощи и защите?

- да и их много
- да и их мало
- нет

23. Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в школе было меньше агрессивных отношений? _____

Рекомендации учителям по взаимодействию с гиперактивными детьми

Шумные и беспокойные гиперактивные дети часто раздражают учителя и навлекают на себя его гнев. Педагогу нужно знать, что гиперактивный ребенок не может спокойно просидеть все 35-45 мин, он отвлекается, разговаривает на /роке, отвлекает одноклассников. Гиперактивность - это только одно из проявлений проблем, связанных с неспособностью к концентрации внимания. Низкая успеваемость, повышенная утомляемость, отставание в темпе выполнения работы от всего класса, невнимательность, часто деструктивное поведение, низкая самооценка - все это причины конфликтов между учителем и ребенком.

При общении с гиперактивными детьми необходимо избегать двух крайностей: проявления чрезмерной жалости и вседозволенности и завышенных требований. При работе с гиперактивными детьми педагогическая психология советует соблюдать следующие рекомендации:

- Придерживайтесь "позитивной модели" в общении с такими детьми.
- Всегда хвалите их, если они заслуживают этого, подчеркивайте их успехи.
- Избегайте повторения слов "нет" и "нельзя".
- Старайтесь говорить спокойно, мягко, не повышая тона. Эти дети очень чутко улавливают нотки раздражения, гнева в голосе учителя, и их реакция бывает иногда очень агрессивной.
- Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, раскрашивание, чтение).
- Оберегайте ребенка утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию (ежедневная физическая активность, прогулка, спортивные игры).

Учителям рекомендуется по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка, но обязательно поощрять его хорошее поведение. Во время уроков следует свести до минимума отвлекающие факторы. Этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор места за партой для гиперактивного ребенка - в центре класса напротив доски.

Гиперактивные дети требуют к себе повышенного внимания, поэтому с первых дней пребывания такого ребенка в школе необходимо наладить совместную работу педагога с родителями и психологом.