

## **Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления**

*Мальцева Ольга Анатольевна*

*Канд. психол. наук, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии  
Института психологии, педагогики, социального управления Тюм ГУ*

Данные лекции 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 дополнительного образования, педагогами и психологами временных детских коллективов, в лагерях. Содержание лекций может быть использовано педагогами, социальными педагогами и психологами 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.

Практический уровень лекций позволяет познакомить 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.

История человечества полна жестоких событий. Войны, пытки, насилие над женщинами и детьми, пренебрежение стариками — лишь отдельные примеры жестокости, сопровождающей развитие любого общества. Преодолению агрессивности, как одной из важнейших социальных проблем, в мире уделяется большое внимание. В частности, создаются разнообразные психосоциальные технологии, направленные на предупреждение агрессивности у людей. В современной России, испытывающей «криминогенный шок», профилактика агрессивности у детей и подростков является объективной необходимостью. По результатам опросов общественного мнения преступность и, в частности, подростковая преступность, волнует людей не меньше, чем инфляция или рост цен. По данным государственной статистики выбывание учащихся из школ по неуважительным причинам, отсутствие трудоустройства подростков, социальное сиротство и криминализация подростковой среды достигли таких размеров, что каждое шестое зарегистрированное в стране преступление совершается несовершеннолетними.

Как наиболее слабые члены общества, а в последние годы и наименее защищенные, дети первыми становятся жертвами жестокого обращения в семье, учреждениях (особенно в районах военных действий), а через короткий промежуток времени с лихвой платят обществу жестокостью за жестокость.

Бесконечный порочный круг жестокости воспроизводится частично благодаря особенностям нашего менталитета. Мы не привыкли вслух говорить о жестоком обращении с детьми, распознавать жестокость во всех ее обличьях, например, в авторитаризме общепринятого стиля воспитания или молчаливом допущении работы детей на улицах (попашайничество, чистка стекол машин, игра на музыкальных инструментах в местах скопления туристов и т.п.), а главное, надеясь, что проблемы разрешатся сами собой, пытаться преодолеть или предотвратить жестокость.

## Содержание

	Стр.
1.УРОВНИ ПРОФИЛАКТИКИ	3
2. НАСИЛИЕ В ШКОЛЕ: ПОНЯТИЕ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ, ФУНКЦИИ, ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ И МЕХАНИЗМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ	4
3. ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ЖЕСТОКОСТЬ	8
4. СИСТЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРОФИЛАКТИКИ	11
5. ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	12
6. ШКОЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ	15
7.ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА	18
8.ФОРМЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ -ДЕВИАНТОВ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА	27
9.ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ	28
10.ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЖЕСТОКОСТИ	30
11.РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОСТИ	48
12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У РЕБЕНКА	59
Приложение	70
Литература	73

## 1. Уровни профилактики

**Профилактика** - система государственных и общественных социальных, гигиенических и медицинских мероприятий.

### I. Первичная профилактика

1. Изучение механизмов формирования материнского и отцовского поведения, типа семьи и воспитания.

2. Изучение и коррекция нарушения материнско-детских отношений, которые служат причиной снижения эмоционального благополучия ребенка и отклонений в его оптимальном психическом развитии в младенческом, раннем и дошкольном возрасте.

3. Формирование здорового жизненного стиля, высоко функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.

4. Направленное осознание 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.

5. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

- формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их;

- формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;

- формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;

- формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;

- формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, в результате анализа собственного состояния;

- формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);

- формирование умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.

6. Развитие высокоэффективных стратегий и навыков поведения:

- навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем;

- навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки;

- навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;

- навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;

- навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;

- навыков бесконфликтного и эффективного общения.

## II. Вторичная профилактика:

- раннее вмешательство в коррекцию клинико-биологических нарушений у ребенка;
- исследование генограммы семьи;
- коррекция семейных отношений, физических и эмоциональных связей, определение детско-родительских границ;
- наличие четких семейных ролей.

III. Третичная профилактика проводится в отношении подростков, совершивших правонарушение, и её целью является коррекция поведения подростка и его развитие, а не само преступление. Предполагается создание ювенильных судов, оценивающих антропосоциотрический подход к личности подростка с учетом его социальной уязвимости в обществе, отрицательным социальным опытом и низкими социальными перспективами.

## 2. Насилие в школе: понятие, структура, содержание, функции, основные условия и механизмы проявления

Школьное насилие – это вид насилия, при котором имеет место применение силы между детьми или учителями по отношению к ученикам или – что в нашей культуре встречается крайне редко – учениками по отношению к учителю.

Достаточно упомянуть такие распространенные в школах явления, как индивидуальная, групповая агрессия, жестокое обращение с одноклассниками, случаи шантажа, вымогательства, угрозы применения физического насилия и т.д., поведенческие реакции на которые учащегося - жертвы лежат в широком диапазоне, от ответной жестокости до суицидальных попыток. Чувство покинутости и обиды, ощущение беспомощности заставляют идти детей на крайние меры. Они пытаются доказать свою правоту, действуют в знак протеста.

Само понятие насилия рассматривается разными авторами по-разному. От узкого понятия - нанесение физического ущерба другому лицу, - до всеобъемлющей категории - ущемление прав человека. Сформулируем его таким образом, чтобы оно позволило рассмотреть данную проблему как объект педагогического внимания.

Насилие многолико и может проявляться в самых разнообразных формах: от клички и оскорбительного взгляда до убийства. Поэтому насилием является любое поведение, которое нарушает права другого. К тому же акт насилия имеет место даже в том случае, когда человек и не осознает этого. Дело в том, что дети и подростки зачастую не могут оценить поведение взрослых, поскольку не имеют достаточного опыта и знаний о своих правах. Например, если подросток вырос в семье, где приняты грубые оскорбления в адрес друг друга, то он принимает это как норму и вряд ли чувствует себя жертвой.

Школьное насилие подразделяется на *эмоциональное и физическое*.

*Эмоциональное насилие* вызывает у жертвы эмоциональное напряжение, унижает его и снижает его самооценку. Виды эмоционального насилия:

- насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания, необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр.;
- отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т. д.).

Под *физическим насилием* подразумевают применение физической силы по отношению к ученику, соученику, в результате чего возможно нанесение физической травмы.

К физическому насилию относятся избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнятие вещей и др. Обычно физическое и эмоциональное насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Жертвой может стать любой ребенок, но обычно для этого выбирают того, кто слабее или как-то отличается от других.

Существует еще одна классификация различных видов насилия.

*Физическое насилие* - нанесение ребенку физических травм, различных телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребенка, нарушают его развитие и лишают жизни. Физическое насилие включает также вовлечение ребенка в употребление наркотиков, алкоголя, дачу ему отравляющих веществ или медицинских препаратов, вызывающих одурманивание (например, снотворных, не прописанных врачом), а также попытки удушения или утопления ребенка.

*Сексуальное насилие или совращение* - использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей или получения выгоды. К сексуальному развращению относятся также вовлечение ребенка в проституцию, порнобизнес, обнажение перед ребенком половых органов и ягодиц, подглядывание за ним, когда он этого не подозревает: во время раздевания, отправления естественных нужд.

*Психическое (эмоциональное) насилие* - постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к ребенку. К этому виду насилия относятся также постоянная ложь, обман ребенка (в результате чего он теряет доверие к взрослому), а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям.

*Пренебрежение интересами и нуждами ребенка* - отсутствие должного обеспечения основных нужд и потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, образовании, медицинской помощи. Типичным примером пренебрежительного отношения к детям является оставление их без присмотра, что приводит к несчастным случаям, отравлениям, и другим опасным для жизни и здоровья ребенка последствиям.

Как это ни прискорбно, но в школе в той или иной степени имеют место все эти виды.

В **условиях школы** прямыми признаками психического насилия над учащимися считаются:

- угрозы в адрес обучающегося;
- преднамеренная изоляция обучающегося;
- предъявление к обучающемуся чрезмерных требований, не соответствующих возрасту;
- оскорбление и унижение достоинства;
- систематическая необоснованная критика ребенка, выводящая его из душевного равновесия;
- постоянная негативная характеристика обучающегося; демонстративно негативное отношение к обучающемуся.

Наиболее часто *жертвами школьного насилия становятся дети*, имеющие:

- физические недостатки – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя;
- особенности поведения – замкнутые дети или дети с импульсивным поведением;
- особенности внешности – рыжие волосы веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особая форма головы, вес тела (полнота или худоба) и т. д.;
- неразвитые социальные навыки;
- страх перед школой;
- отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети);
- болезни – эпилепсию, тики и гиперкинезы, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала), нарушения речи – дислалия (косноязычие), дисграфия (нарушение письменной речи), дислексия (нарушение чтения), дискалькулия (нарушение способности к счету) и т. д.;

– низкий интеллект и трудности в обучении.

Дети, воспитанные в условиях материнской депривации (то есть не получившие в грудном возрасте достаточной любви, заботы, с несформированной привязанностью к родителям – приютские дети и «социальные сироты»), позднее склонны к большему насилию, чем дети, воспитывающиеся в нормальных семьях.

Большая склонность к насилию обнаруживается у детей, которые происходят из следующих семей. *Неполные семьи.* Ребенок, воспитываемый родителем-одиночкой, больше склонен к применению эмоционального насилия по отношению к сверстникам. Причем девочка в такой семье достоверно чаще будет применять к другим эмоциональное насилие, чем мальчик.

*Семьи, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни.* Матери, не доверяющие миру ребенка и школе, обычно не желают сотрудничать со школой. В связи с этим проявление насилия у ребенка матерью не осуждается и не корректируется. В таких случаях матери склонны оправдывать насилие как естественную реакцию на общение с «врагами».

*Властные и авторитарные семьи.* Воспитание в условиях доминирующей гиперпротекции характеризуется безусловным подчинением воле родителей, поэтому дети в таких семьях зачастую задавлены, а школа служит каналом, куда они выплескивают внутренне подавляемые гнев и страх.

*Семьи, которые отличаются конфликтными семейными отношениями.* В семьях, где взрослые часто ссорятся и ругаются, агрессивно самоутверждаясь в присутствии ребенка, работает так называемая «модель обучения». Дети усваивают и в дальнейшем применяют ее в повседневной жизни как способ справляться с ситуацией. Таким образом, одна модель поведения может передаваться из поколения в поколение как семейное проклятие. Сама по себе фрустрирующая и тревожная атмосфера семьи заставляет ребенка защищаться, вести себя агрессивно. В таких семьях практически отсутствует взаимная поддержка и близкие отношения. Дети из семей, в которых практикуется насилие, оценивают насильственные ситуации иначе, чем прочие дети. Например, ребенок, привыкший к насильственной коммуникации – приказному, рывающему и повышенному тону, – оценивает его как нормальный. Следовательно, в покрикивании и побоях, как со стороны учителя, так и со стороны детей, он не будет видеть ничего особенного.

*Семьи с генетической предрасположенностью к насилию.* У детей разная генетическая основа толерантности (переносимости) стресса. У детей с низкой толерантностью к стрессу обнаруживается большая предрасположенность к насильственным действиям.

Кроме того, низкая успеваемость также является фактором риска проявлений насилия. Исследования показали, что хорошие отметки по предметам прямо связаны с более высокой самооценкой. Для мальчиков успеваемость в школе не столь значима и в меньшей степени влияет на самооценку. Для них важнее успех в спорте, внешкольных мероприятиях, походах и др. видах деятельности. Неуспевающие девочки имеют больший риск проявления агрессии по отношению к сверстникам, чем мальчики с плохой успеваемостью.

*Школьному насилию способствуют:*

1. Анонимность больших школ и отсутствие широкого выбора образовательных учреждений.

2. Плохой микроклимат в учительском коллективе.

3. Равнодушное и безучастное отношение учителей. Школьное насилие оказывает на детей прямое и косвенное влияние.

Во-первых, длительные школьные издевки сказываются на Я ребенка. Падает самооценка, он чувствует себя затравленным. Такой ребенок в дальнейшем пытается избегать отношений с другими людьми. Часто бывает и наоборот – другие дети избегают дружить с жертвами насилия, поскольку боятся, что сами станут жертвами, следуя логике: «Каков твой друг – таков и ты». В результате этого формирование дружеских отношений может стать проблемой для жертвы, а отверженность в школе нередко

экстраполируется и на другие сферы социальных отношений. Такой ребенок и в дальнейшем может жить по «программе неудачника».

Во-вторых, роль жертвы является причиной низкого статуса в группе, проблем в учебе и поведении. У такого ребенка выше риск развития нервно-психических и поведенческих расстройств. Для жертв школьного насилия чаще характерны невротические расстройства, депрессия, нарушения сна и аппетита, в худшем случае возможно формирование посттравматического синдрома.

В-третьих, у подростков школьное насилие вызывает нарушения в развитии идентичности. Длительный стресс порождает чувство безнадежности и безысходности, что, в свою очередь, является благоприятной почвой для возникновения мыслей о суициде.

Насилие в школе - проблема, о которой долгое время было не принято говорить.

Одним из аспектов проблемы насилия является жестокое обращение с детьми и пренебрежение их интересами, и как следствие, насилие в отношениях между детьми.

Профилактике и коррекции асоциального поведения детей и подростков в муниципальной системе образования уделяется серьезное внимание. Процесс социализации в условиях современного образования учащихся, трудности, связанные с самоутверждением молодого человека в коллективе сверстников, семье, - все это часто ведет к возникновению субъективно сложных, проблемных и кризисных ситуаций в жизни ребенка и подростка.

Рассматривая школу, как институт социализации личности, необходимо заметить, что качество процесса социализации зависит от общей ориентации школы в существующей системе общественных отношений. И здесь нельзя не принять во внимание того факта, что в современной школе наблюдается подмена педагогики институциональными нормами: требованиями к обязательным результатам обучения, единому речевому режиму, к соблюдению определенных ритуалов урока и т.д. Эти требования не несут никакой педагогической ценности, но формируют «двойной стандарт» в оценке поступков: внешний уровень - с точки зрения того, как «надо»; внутренний – по существу, т.е. как «на самом деле».

Кроме того, эти требования несут в себе элементы насилия. В традиционном обучении стремление педагога добиться их выполнения приводит к возникновению педагогического насилия, которое принимает конкретные формы в процессе взаимодействия учителя с учащимися. Таким образом, педагогическое насилие заложено в самих технологиях традиционного обучения, и если педагог не в состоянии его нейтрализовать, то могут возникать и ситуации педагогического произвола.

Сегодня достаточно ясно обозначился и факт жестокости учащихся по отношению друг к другу: дети бьют тех, кто слабее; унижают тех, кто не смог за себя постоять; оскорбляют тех, кто не смог ответить и т.д. Безусловно, что подобные проблемы детского коллектива существовали и раньше. Однако раньше становление и развитие коллектива происходило в поле зрения педагогов и с помощью детских общественных организаций. Сегодня отсутствие квалифицированных кадров, умеющих работать с детским коллективом, незаинтересованность многих классных руководителей взаимоотношениями детей в классе, отсутствие или недостаточная активность детских общественных движений в школе, педагогика мероприятий, приводят к деформации отношений между субъектами образовательного процесса.

В этих условиях особенно актуальна проблема анализа агрессивного поведения подростков, и в первую очередь возможность его коррекции, управления и контроля за ним.

Педагогами –психологами МОУ ГИМЦ в октябре 2007 года проведено исследование эмоционального состояния обучающихся 7-11 классов в 75 общеобразовательных учреждениях г.Тюмени (протестировано 15520 обучающихся).

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что эмоциональное состояние обучающихся благополучное.

Низкий уровень агрессивности у обучающихся на всех параллелях 7-11 классов

отмечается в МОУ СОШ №№ 4, 10, 15, 17, 30, 33, 35, 43, 44, 52, 66. На положительные результаты эмоционального состояния влияет:

- создание комфортной среды для школьников;
- стиль взаимодействия между взрослыми и детьми в ОУ;
- созданная воспитывающая и развивающая среда, способная удовлетворять интересы и потребности подростков;
- система работы классного руководителя по формированию духовно-нравственных ценностей.

При этом следует отметить, что в ряде школ количество детей с высоким уровнем агрессивности достигает 20% и более, по отношению к детям с низким и средним уровнем.

Причинами высокого уровня агрессии у школьников могут быть:

- отсутствие индивидуального подхода в воспитании обучающихся;
- отсутствие работы по формированию коммуникативной культуры межличностных взаимоотношений;
- недостаточная мотивация обучающихся на самовоспитание, саморазвитие.

### **3. 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 **идею 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.).

#### 4. 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 психоэмоциональной 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 психоэмоциональной 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.

## 5. 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 теневого полюса 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 практикумами 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 удается 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 удается 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. Бэрн 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 «педагогике сотрудничества» и «педагогической поддержки»; расширение системы совместной деятельности всех субъектов образования; создание психологического климата взаимного уважения и доверия.

## 6. Школьный буллинг

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

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

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

Некоторые исследователи предлагают систематизировать все проявления буллинга в две группы:

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

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

Буллинг охватывает очень широкую сферу деятельности.

### **1. Поведение ученика**

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

Словесный буллинг: В этом случае оружием служит голос. Может существовать в форме обидного имени, с которым постоянно обращаются к одному человеку, тем самым раня, 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. Многие можно почерпнуть из ежедневных наблюдений за отношениями учеников (не только в классе, но и на школьной спортивной площадке), школьного персонала, учителями и родителями.

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

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

## **7. Психологические аспекты профилактики буллинга**

В отношении постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика реализовывается 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**.

**1 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).

**2 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.

**3 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)**

## Алгоритм сбора информации по факту буллинга



Уровень 1 - реагирование в течение 24 часов  
Уровень 2 - реагирование в течение 48 часов  
Уровень 3 - реагирование в 3 - 5 рабочих дней

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

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

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

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

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

- 1) переговорить отдельно с каждым ребенком, ставшим их жертвой и предложить письменно описать все случившееся;
- 2) переговорить отдельно с каждым членом группы агрессоров и получить от них письменное изложение инцидента;
- 3) объяснить каждому члену девиантной группы, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное;
- 4) собрать всю группу и предложить каждому её члену рассказать перед другими, о чем говорили с ним в индивидуальной беседе;
- 5) подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?»
- 6) поговорить с родителями детей, участвовавших в девиантной группе, показать им письменные объяснения ребят;
- 7) вести дневник с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами;
- 8) обучить с помощью школьного психолога детей, чаще всего попадающих в положение жертвы, методам психологической защиты;
- 9) потребовать от ребят-обидчиков письменных извинений перед потерпевшими;
- 10) если обидчик заявил, что это была шутка, обратить внимание детей при обсуждении данного случая на то, что это не смешно;
- 11) если действия обидчика прикрывались игровой формой, зафиксировать, кто ещё из детей принимал участие в такой «игре».

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

Скажите ребенку, подвергшемуся насилию:

1. Я тебе **верю**.
2. Мне жаль, что с тобой это случилось.
3. Это не твоя вина.
4. Хорошо, что ты мне об этом сказал.
5. Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность.

### **Психолого-педагогическая характеристика агрессивного поведения школьников**

В поведении детей-агрессоров 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 друзей, 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.

### **Агрессор**

- вспыльчив, неуравновешен (дерется, обзывается, ябедничает, кусается);
- типичным агрессором, 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 довольства 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 угрызания 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 стремится к бунту, желает, чтобы его заметили, о нем говорили, особенно бурно он противопоставляет себя взрослым, чтобы перегрызть пуповину детства. И если это ему удается, 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

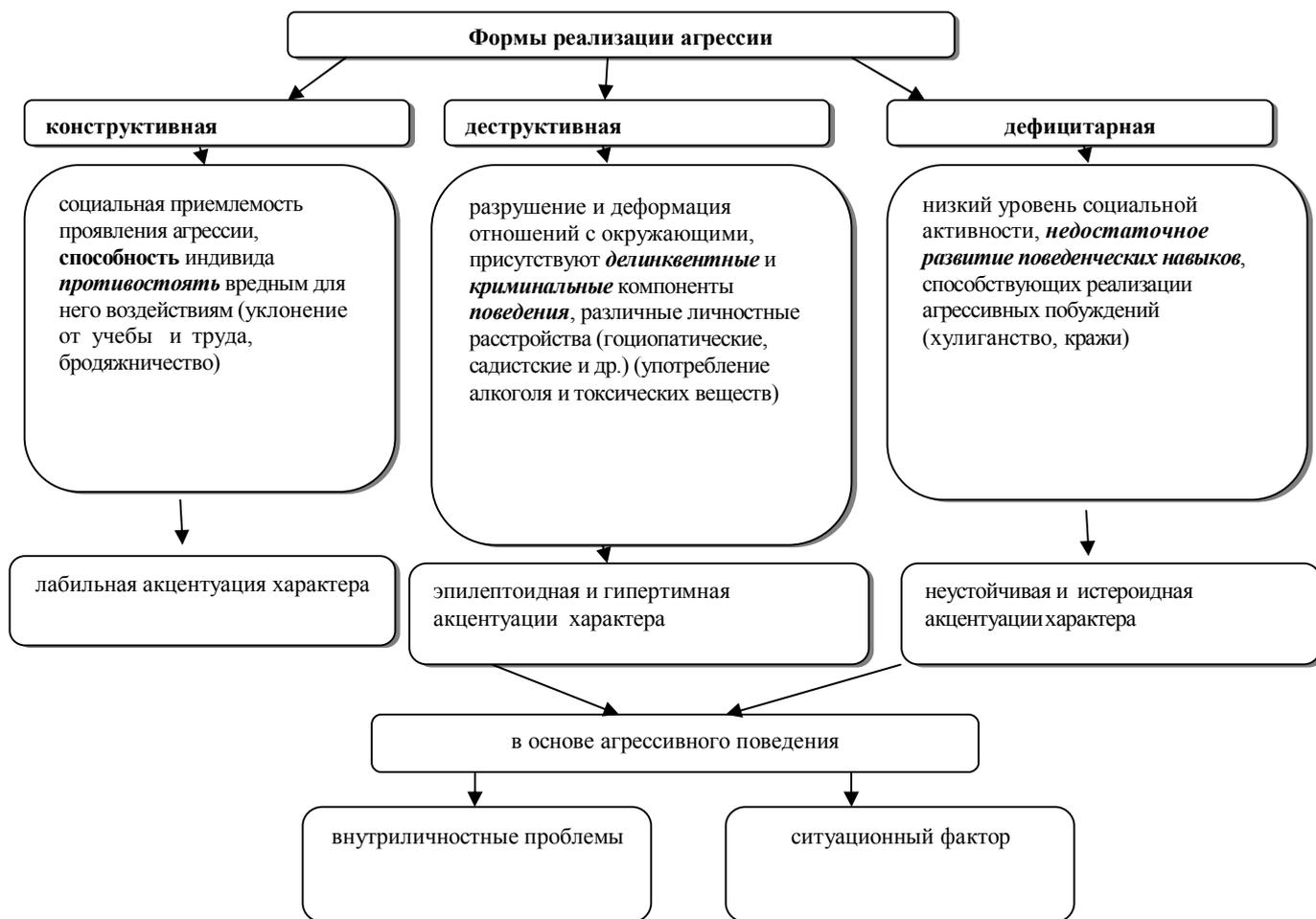
агрессивности в подростковом возрасте главным образом зависит от реакции отношения родителей и значимых взрослых к тем или иным формам поведения. Если родители и педагоги не замечают или относятся терпимо к любым проявлениям агрессии, то в результате возникают символические формы агрессии, такие, как 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.

## **8. Формы агрессивного поведения подростков-девиантов с акцентуациями характера**

**Агрессия** рассматривается как одна из основных биологических функций, определяющих способность индивида к целеустремленным действиям в межиндивидуальной сфере. Данная функция подвержена влиянию эндогенных и экзогенных факторов различной природы и способна принимать как нормальные, так и патологические формы выражения у подростков с девиантным поведением. В психодиагностической методике 13ТА Г. Аммона (1990) используется представление о трех формах реализации агрессии - «конструктивной», «деструктивной» и «дефицитарной», которое охватывает с единых психолого-психиатрических позиций как нормальные её проявления, так и патологические, или сопряженные с патологическими факторами личностной природы.



## 9. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ И 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 включает в какую-то интересную и богатую положительным опытом деятельность, а затем в классе (школе) организуется выставка его достижений.

Организация игр, которые способствуют отреагированию негативных эмоций.

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.

## **Способы профилактики и психокоррекции агрессивного поведения**

**Тактика запретов и наказаний.** Она показана лишь при диагностике делинквентного и криминального типа поведенческой девиации, и ее применение при иных типах научно не обосновано и бессмысленно. Страх наказания не способен изменить аддиктивное, патохарактерологическое или психопатологическое агрессивное поведение.

**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:

2) моделирование, предполагающее демонстрацию лицам, не имеющим базовых социальных умений, примеров адекватного поведения;

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.

Методы психологического консультирования или психотерапии при агрессивном поведении являются значительно менее эффективными по сравнению с психокоррекционными мероприятиями.

### **Психокоррекционные мероприятия.**

Примерами таких технологий могут служить западные и отечественные **школьные программы предупреждения агрессивности и жестокости**. Школа избрана местом для предупреждения агрессивности и жестокости неслучайно по следующим причинам:

- легче предупредить агрессивность и жестокость, чем пытаться преодолеть ее, и поэтому начинать надо с их профилактики;
- в школах может складываться такая обстановка, что предупреждение агрессивности и жестокости и получение образования становятся взаимозависимыми событиями. Для того чтобы иметь возможность успешно учить детей, необходимо заниматься преодолением и профилактикой жестокости в их среде;
- дети могут быть лишены возможности развивать навыки неагрессивного поведения в семье и на улице. Тогда школа является единственным и важнейшим местом обучения терпимости.

## **10. ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЖЕСТОКОСТИ**

### **10.1. Программа профилактики жестокости «Остановить жестокость»**

Программа профилактики жестокости «Остановить жестокость», созданная в 1991 году в Калифорнии (1), предназначена для здоровых детей в возрасте 10-13 лет, посещающих массовую школу.

**Методология программы** - современная методология демократического обучения и воспитания, предполагающая владение учителем основами социально-психологической групповой работы и организации обучения детей в малых группах.

**Методы обучения** - мозговой штурм, общеклассная дискуссия, совместная работа в малых группах, анализ примеров жестокости.

Демократическая методология и групповые методы обучения создают эмоциональную атмосферу в классе, позволяющую детям поделиться тем, что они знают, высказать то, о чем думают, не опасаясь, что их мнение не является ценным или отличающимся от других. Учитель, в свою очередь, получает возможность руководить процессом обучения исподволь, обеспечивая детей необходимым и дирижируя групповой дискуссией.

Программа состоит из 8 тем, ознакомление с которыми занимает 14-16 школьных уроков по 45 минут.

**Первая тема** - определение жестокости. Класс получает возможность сформулировать собственное определение жестокости на основе анализа того, что жестокость означает для его учеников.

**Вторая тема** - изображение жестокости в средствах массовой информации. На протяжении двух уроков дети анализируют и объясняют для себя возможное влияние показа жестокости в средствах массовой информации на поведение людей и жизнь общества в целом.

**Третья тема** - техники нежестокости в ситуациях, вызывающих напряжение или гнев. Дети узнают психологические приемы и получают возможность упражняться в избегании жестоких поступков в ситуациях, провоцирующих жестокость.

**Четвертая тема** посвящена избеганию жестокости. Дети изучают техники избегания потенциально опасных, с точки зрения провокации жестокого поведения, ситуаций.

**Пятая тема** - преодоление конфликтов. Ученики тренируются в анализе альтернатив жестокому поведению в конфликте.

**Шестая тема** посвящена праву человека на владение личным оружием.

**Седьмая тема** - философским принципам нежестокости, сформулированным Ганди и Мартином Лютером Кингом.

**Восьмая тема** - знакомит учеников с организациями, в которые они могут

обратиться в поисках помощи.

Описание каждой отдельной темы состоит из следующих компонентов: - задача,

- необходимое для ее решения время,
- краткая информация или сведения по теме,
- методы обучения, необходимые материалы,
- ход урока,
- оценка понимания детьми темы и расширение,
- продолжение темы во внеклассной работе с детьми.

**Пример. Вторая тема «Разрешение конфликтов».**

**Задача.** Обучение детей описанию нежесткости поведенческих альтернатив жестокому поведению в конфликтных ситуациях.

**Необходимое время.** Один урок.

**Краткая информация.** Разрешение конфликтов является процессом преодоления несогласия. Успешное разрешение конфликта обеспечивает возможность для нежестких решений противоречий. На уроке учащиеся познакомятся с термином «разрешение конфликта» и тремя основными путями разрешения конфликтов. После общеклассного обсуждения того, как они справляются с конфликтами, дети получают возможность в малых группах, работая с избранным ими сценарием конфликта, продемонстрировать навыки разрешения конфликта нежесткими способами.

**Методы.** Общеклассная дискуссия, работа в малых группах.

**Материалы.** Мел, доска, плакаты, копии рабочих листов по два на каждого ученика и копии перечня сценариев конфликта по количеству малых групп в классе.

**Ход урока.**

1. Учитель напоминает ученикам, что на прошлых уроках они изучили некоторые способы управления своим гневом и того, как можно избегать драк. На сегодняшнем уроке будут изучаться некоторые другие аспекты избегания жестокости.

Объясните детям термин «разрешение конфликтов». Конфликт — это выражение несогласия людей друг с другом. Разрешение конфликта описывает процесс разрешения или преодоления несогласия.

Борьба, драки являются одним из способов разрешения конфликтов, но не лучшим. Сошлитесь на обсуждение драк во время работы над четвертой темой. Попросите учеников привести другие примеры того, как они справляются с конфликтами. Запишите примеры, приведенные детьми на доске.

2. Покажите детям плакат «Разрешение конфликта». Объясните им, что избегание конфликта, снятие напряжения, связанного с конфликтом и переговоры являются тремя способами разрешения конфликтов без борьбы и драки.

Избегание конфликта может выражаться в том, что ученик уходит с места борьбы, старается никого не провоцировать на драку или извиняется, если он вызвал у кого-то раздражение. Кроме того, откладывание разрешения конфликта по времени или использование чувства юмора могут снизить напряжение и уменьшить конфликт. Переговоры означают попытку найти компромисс по поводу вызвавшего конфликт вопроса.

Попросите учеников внимательно посмотреть на список способов избегания конфликтов, который записан на доске. Используют ли они перечисленные на плакате способы избегания конфликта?

3. Раздайте рабочий листок «Выбор» (см. иллюстрацию 1).

Попросите учеников прочитать описание ситуации на листке про себя или вслух. Затем прочитайте и обсудите различные варианты концовок ситуации. Отметьте, что каждая концовка изображает свой путь разрешения конфликтной ситуации. Концовка первая - избегание конфликта. Вторая - снижение напряжения в конфликте. Третья - использование чувства юмора. Последняя - переговоры.

Обсудите различные пути разрешения конфликтов. Какой из них представляется ученикам наиболее эффективным?

4. Разделите класс на малые группы по 4-5 человек. Раздайте каждой группе рабочий листок «Конфликты» (см. иллюстрацию 2). Попросите детей придумать 3-4 сценария

(коротких истории), иллюстрирующих перечисленные конфликты. Для каждого разработанного ими сценария они должны придумать как минимум 3 возможных решения, демонстрирующих, что может случиться, если стили разрешения конфликта разные. Подчеркните, что все стили, тем не менее, должны быть нежестокими.

5. Пусть каждая малая группа выберет одного ученика в качестве своего представителя, который зачитает результаты групповой работы. Если время позволяет, попросите группы разыграть сценки, иллюстрирующие с помощью ролевой игры варианты нежестокости разрешения конфликтов.

*Оценка понимания детьми темы.*

Прослушайте детские сценарии для того, чтобы оценить их способность описывать подходящие нежестокости ответы на потенциально жестокие ситуации. Соберите и проанализируйте написанные группами сценарии и варианты разрешения конфликтов.

## **10.2. Психосоциальная технология по предупреждению жестокости «Реалии жестокости» (для старшеклассников)**

Для учителей пособием предусмотрены планы уроков, для учащихся - учебные тексты.

Основная идея пособия состоит в предоставлении подросткам необходимой информации о жестокости в обществе в сочетании с обучением общению и навыкам избегания конфликтов и жестокости.

Пособие содержит пять тем, объединяющих по два урока каждая.

**Первая тема** «Жестокость в современном обществе» включает урок о понятии жестокости и положении с жестокостью в стране. Второй урок содержит информацию о преступлениях и преступниках.

**Вторая тема** «Оружие и жестокость». На первом уроке учащиеся узнают о смертности лиц, пользующихся оружием, на втором - о роли оружия в обществе.

**Третья тема** «Оружие и жестокость» продолжает знакомить подростков с информацией об оружии и жестокости. Подробно обсуждаются проблемы использования подростками оружия и неформальные подростковые объединения, носящие оттенок криминальности.

**Четвертая тема** «Жестокость во взаимоотношениях людей». Первый урок посвящен жестокости в семье, второй - жестоким взаимоотношениям между людьми в школе и других общественных структурах, в которых подростки так или иначе принимают участие.

**Пятая тема** «Предупреждение жестокости» объединяет три урока. Первый способствует выработке психосоциальных навыков предупреждения жестокости на уровне персонального поведения, второй - посвящен предупреждению жестокости в семье и школе, третий затрагивает проблему предупреждения жестокости в широких слоях общества.

**Пример.** Первый урок четвертой темы.

**Описание плана урока для учителей**

**Задачи урока:**

- ученики должны понять, что жестокость в семье влияет на всех ее членов без исключения;
- ученики должны идентифицировать четыре вида насилия, встречающегося в семьях;
- ученики должны усвоить основные характеристики дисфункциональных семей.

**Ход урока**

1. Напишите термин «жестокость в семье» на доске. Попросите учеников написать несколько предложений, поясняющих, что означает, по их мнению, жестокость в семье. Попросите учеников поделиться своими описаниями и выработать консенсус по отношению к термину. Сравните их определение с определением из текста пособия.

2. Скажите ученикам, что жестокость в семье означает насилие над

ее членами. Подчеркните, что насилие может быть направлено против детей, супругов или стариков, живущих вместе с молодым поколением.

3. Рассмотрите четыре вида насилия, встречающегося в семье. Попросите учеников разыграть сценку, когда жертва насилия просит помощи у близкого друга. Пока одни ученики разыгрывают сценку, другие внимательно анализируют, о чем просит обиженный и какие советы ему дает друг. После окончания игры проанализируйте с классом, насколько реалистичными были советы друга. Обсудите все за и против того или иного совета. Порекомендуйте ряд лиц, к которым ученики могут обратиться за помощью: школьная медсестра, психолог, директор и т.п.

4. Зачитайте следующий текст: «Твоя лучшая подруга ведет себя странно. Она никуда не хочет идти и ничего не хочет делать, как раньше. Она сказала тебе, что хочет уйти из дома, потому что новый муж ее матери, который живет вместе с ними, постоянно хватает ее, и она больше не может этого переносить». Попросите класс наметить план действий для девушки, которая страдает от сексуального насилия со стороны мужа ее матери. Что напишут ваши ученики?

5. Пусть ученики ответят на следующие вопросы:

- Что такое жестокость в межличностных отношениях?
- Что такое жестокость в семье и как она влияет на членов семьи?
- Каковы четыре вида жестокости, которые чаще всего встречаются

в семье?

- Что такое дисфункциональная семья? Перечислите четыре признака дисфункциональной семьи, присущие всем им одновременно.

- Почему о случаях жестокости не всегда сообщают в милицию или другим людям, способным помочь?

- Некоторые люди говорят, что эмоциональное насилие - наихудшая форма насилия, встречающаяся в семье. Объясните, почему вы согласны или не согласны с этим мнением.

- Почему дети часто бывают жертвами семейной жестокости?

6. Попросите учеников перечислить внутренние защитные механизмы, которые они используют для того, чтобы избежать агрессии со стороны других людей. Дайте им возможность обсудить каждый.

7. Попросите учеников продемонстрировать, каким образом они используют язык движений для того, чтобы избежать агрессии.

8. Объясните ученикам, почему неагрессивное настаивание на своем является хорошим способом избежать агрессии.

9. Как самозащитное поведение связано с самооценкой? Попросите дать пояснения и примеры.

10. Пусть ученики быстро заполняют бланк теста для избежания неточного понимания смысла термина изнасилования. Когда ученики заполнят тест, дайте им правильные ответы.

### **Тест**

1. \_\_\_\_\_ Некоторые женщины хотят, чтобы их изнасиловали \_\_\_\_\_

(ответ — ложь)

Изнасилование — жестокое преступление, которое никоим образом не предполагает желания жертвы.

2. Изнасилование — это физическое проявление страстного желания

(ответ — ложь)

Изнасилование — это использование силы для получения власти и управления поведением другого человека.

3. Алкоголь и наркотики способствуют изнасилованию

(ответ — правда)

Злоупотребление алкоголем и прием наркотиков способствуют изнасилованию, так

как способность контролировать себя и принимать правильные решения снижается.

4. Изнасилование знакомым человеком также травматично, как и изнасилование незнакомым.

(ответ — правда)

Это правда, так как жестоко нарушает доверие к этому человеку.

*Краткий план содержания текста для учащихся к уроку.*

1. Перечисляются основные используемые термины: жестокость в семье, жертва, агрессор, эмоциональное, сексуальное, физическое насилие, словесные оскорбления (жестокость) и т.п.

2. Перечисляются основные положения, которые необходимо усвоить:

- жестокость часто встречается в семьях;
- некоторые виды злоупотреблений в семье являются проявлениями жестокости;

- дети являются наиболее частыми жертвами жестокости в семье;

- дисфункциональные семьи не в состоянии самостоятельно справиться с проявлениями жестокости.

3. Кратко описывается жестокость в семье.

4. Описываются отдельные виды насилия: физическое насилие, словесные оскорбления, эмоциональная жестокость, сексуальное насилие.

5. Рассматривается конкретный случай - история подростка.

6. Описываются проблемные семьи.

7. Перечисляются и описываются виды дисфункциональных семей: семьи, где кто-то страдает алкоголизмом, злоупотребляет наркотиками, семьи, где ее члены имеют низкую самооценку, семьи, где произошли какие-то непоправимые события (кто-то умер, кто-то не может найти работу).

При планировании и реализации школьных программ необходимо знать:

- подобные программы не могут стать панацеей от всех бед. В обществе, где социальная и правовая защищенность детей и подростков постоянно снижается, где качество школьного образования падает, а организованный досуг большинству оказывается не по карману, трудно радикально изменить положение с детьми с помощью любых школьных программ;

- проведение подобных уроков требует определенного психологического профессионализма, что может показаться людям без специального образования нелегким делом, а сами программы, конечно, несут на себе печать культурных различий. Ведь создавались они для детей в других странах. Тем не менее, предупреждение жестокости с помощью специальных программ - реальный вклад в воспитание «здесь и теперь», которое не может дожидаться создания отечественных программ или преодоления всех социальных условий, питающих жестокость. Дети, страдающие от жестокости и сами готовые стать жестокими, растут сегодня, и это дети, окружающие наших детей и нас самих.

## **Иллюстрация I. Выбор**

Иллюстрация содержит один сценарий и не менее четырех вариантов концовок. Ниже приведен сценарий и три возможные концовки.

### **Сценарий**

А и В дружили с детского сада. Теперь они учатся в седьмом классе. Их дружба стала прочнее.

Прошло две недели с начала нового учебного год. Друзья завели обычай встречаться в раздевалке после уроков и вместе заходить в ближайший магазин, чтобы купить по шоколадке и поговорить немного перед тем, как разойтись домой.

В прошлую пятницу А как обычно купил шоколадку, а В нет. После этого между друзьями состоялся следующий диалог.

—Ты что разлюбил сладкое?

—Нет, просто не хочу.

—Да? Этого не может быть! Что случилось?

—Ничего. Если я не хочу чего-то, значит, уже что-то случилось?

—Слушай, не ври, а? Я тебя слишком хорошо знаю! Что случилось?

—Я сказал, ничего!

—Ладно, как хочешь, до завтра!

А свернул в переулок направо, а В закричал: «Подожди!» Он подбежал к А и сказал: «Я просто не хотел говорить тебе. Ребята из 10 класса меня останавливают каждый день по дороге домой и отбирают деньги. Они сказали, что, если я сегодня не принесу денег, они меня избьют».

—Вот это да? Этот номер у них не пройдет! Пойдем заявим в милицию.

—Ты что с ума сошел? Ты хочешь, чтобы они меня действительно избили? Они предупредили, чтоб я не говорил никому, даже тебе.

—Ладно, мы им покажем.

### **Концовка 1.**

—Что мы им покажем? Они никогда не отстанут.

—Но что-то же надо делать?

—Ничего не надо делать. Просто не надо с ними связываться. Ты же знаешь, в каком месте они тебя поджидают. Есть много дорог домой. Можно использовать каждый день разную, пока они не отстанут.

### **Концовка 2.**

—Смотри, кто идет. Это С и Д из 11 класса.

А подошел к ребятам и немного с ними поговорил.

—Все в порядке. Они идут домой той же дорогой, что и ты. Один собирался к приятелю, который живет около тебя, а другой забирает младшую сестру из детского сада. Им все равно по пути. Давай пойдем вместе с ними.

### **Концовка 3.**

—Пошли вместе. У меня есть идея.

Когда мальчики подошли к следующей улице, их остановили десятиклассники. Один из них обратился к В.

—Гони деньги, живо!

- Вы, ребята, опоздали, — ответил А.

—Поговори у меня!

—Нет, правда, у нас уже отобрали деньги ребята тоже из 10 класса. Мы думали, вы с ними вместе.

Десятиклассники побежали за угол.

—Ты что с ума сошел?

—Но ведь это сработало?

## **Иллюстрация 2. Конфликты**

Иллюстрация содержит несколько конфликтов, обычно 10 или более, для того, чтобы детям было из чего выбрать. Ниже приведены пять возможных конфликтов.

1. Братья и сестры ссорятся из-за разных вещей. Они могут ревновать. Могут спорить о том, кому что принадлежит, «делить» друзей и одежду.

2. Родители и дети часто ссорятся по разным поводам. Иногда родители не дают детям достаточно свободы или считают, что дети не выполняют свои обязанности.

3. Иногда друзья привыкают поддразнивать друг друга, а поскольку они хорошо знают один другого, то получается это у них хорошо. Если один из друзей в плохом настроении, то ему неприятно, когда его дразнят, он может разозлиться.

4. В школу дети ходят не только для того, чтобы изучать различные предметы, но и для того, чтобы научиться общаться и взаимодействовать с людьми. Иногда в общении и взаимодействии с другими учениками или учителями ученик не согласен с ними.

5. Иногда люди берут что-то взаймы, а потом не отдают. Это может вывести из себя кого угодно.



ИЗБЕГАНИЕ КОНФЛИКТА — УЙДИ, ИЗВИНИСЬ  
СНИЖЕНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ - ОСТАНОВИСЬ НА МИНУТУ, ПОШУТИ

### **10.3. Программа «Гнев - это нормально: принятие собственного гнева как тема психологической работы в школе» (для 7-11-летних детей)**

Принятие себя предполагает принятие своих чувств. Особую трудность традиционно представляет принятие тех эмоций, которые не нравятся самому человеку и вдобавок не являются социально поощряемыми — гнев — именно такое чувство.

Ребенок "знакомится" с гневом, как своим собственным, так и направленным на него, когда попадает в детский сад или первый класс школы. Именно с помощью гнева многие стеничные дети изживают напряжение первых месяцев школьной жизни, они реагируют гневом на замечания учителя, в форме "красного карандаша" отмечающего его несоответствие нормам и требованиям. Злость на себя или на "задачу" гораздо лучше, чем страх задачи и боязнь совершить ошибку.

Многие дети, к сожалению, хорошо знакомы с гневом еще до школы по своей семье, где встречаются вспышки родительского гнева. Однако родительский гнев, если он не превращается в жестокость, — это явление, к которому дети легко адаптируются. Гнев учителя действует на них более впечатляюще и может стать причиной школьного стресса или "школьной тревожности".

Свой собственный гнев, однако, является еще большей проблемой, так как дети хорошо знают, что "плохо думать о ком-то нехорошо". К средним классам школы количество гнева так велико, что он проявляется во всем: надписях, выкриках, рисунках (вспомните классическое "Несуществующее животное"), но самоуважение при этом катастрофически падает. По данным автора, подавляющее большинство подростков 13-15 лет полагают, что "гнев — плохое чувство" (85%), "сильную злость по отношению к чему-то или кому-то испытывают только плохие люди" (78%), "когда люди злятся, они становятся хуже" (74 %).

Вместе с тем, по мнению многих исследователей процессов личностного роста, принятие и конструктивное использование собственного гнева является не только привилегией зрелого человека, но и собственно одним из показателей личностной зрелости. Принятие своего гнева предполагает, во-первых, принятие ответственности за чувство гнева и, во-вторых, разведение переживания гнева и поведения, вызванного гневом.

Основной результат по тесту коммуникативной компетентности, проведенном в Московской области, - запрет на выражение отрицательных эмоций, который напрямую транслируется достаточно часто старшим поколением (учителями и родителями). Неумение проявлять свои отрицательные эмоции приводит к преобладанию зависимого, неуверенного и уступчивого поведения, особенно в провоцирующих ситуациях, когда нужно отстаивать свои права. Вместе с тем (по методике Басса-Дарки) получены результаты, которые показывают, что агрессивность не оказывает влияния на общительность и число контактов со сверстниками, в то время как подростки с высокими показателями враждебности часто ощущают себя одиночками.

Таким образом, принятие гнева является существенной частью работы по принятию себя, по формированию конструктивной "Я-концепции". Без систематической

работы в этом направлении человек не может полноценно контролировать себя и выбирать достойное поведение, то есть вести себя в задевающих ситуациях "твердо, но доброжелательно". Особенно важно отметить, что такую работу должны вести *подготовленные педагоги и психологи*, так как педагоги часто не могут решить собственную проблему принятия гнева.

Обучение работе с собственным гневом должно начинаться в начальной школе и продолжаться до самого окончания школы.

**Цели и содержание программы** "Гнев — это нормально" для 7-11-летних.

На **первом этапе** работы по принятию своих чувств основное внимание мы уделяем "разрешению на гнев". Программа называется "Гнев — это нормально" и проводится под девизом "Человек имеет право на любые чувства". У детей этого возраста (да и всех следующих возрастов, если не проводилась специальная работа) нет убеждения, что он имеет право чувствовать все, что он чувствует. Для успешной организации и проведения этого важного этапа работы психолог должен начать с учителей и родителей.

Современный школьный учитель, как и тридцать лет назад, боится чувств учеников и всячески игнорирует их в процессе урока. Вслед за ним начинают бояться своих чувств и дети. Классическая ситуация: весь класс приступил к самостоятельному решению задачи, а у Вани Птичкина она, похоже, не получается. Он сначала сопит, потом краснеет, потом отбрасывает в сторону тетрадь и ломает ручку. Что делает в этой ситуации учитель? Как правило, говорит что-нибудь вроде: "Ну-ка, прекрати немедленно! У твоей мамы что, денег очень много?".

За этими словами и стоит тот самый страх перед чувствами, они игнорируются учителем, как несущественные, важным признается только неподходящее поведение. Поведение-то действительно неподходящее, и ученик понимает это. Он начинает сердиться на себя за то, что он сердится на задачу, чем увеличивает количество гнева внутри себя как минимум вдвое.

Каким может быть конструктивная реакция учителя в подобной ситуации? Вот что предлагает Дон Динкмеер:

— Ваня, ты сердисься? (ответ легко читается по глазам — в них чувство вины).

Задача?

Ваня кивает молча.

— Ничего удивительного, это очень трудная задача, я сам часто сержусь, когда не получается что-нибудь.

— Можно я посмотрю, что ты уже сделал? (Дождается ответа "да", только потом берет тетрадь). (Далее учитель находит позитив в том, что видит, даже если написаны только условия задачи. Главное — ни слова не говорить об ошибках, так как страх ошибки и занимает сейчас все мысли Вани).

— Ты совершенно правильно написал условия. Какой молодец, даже в обозначениях все верно, ни одной ошибки. Или:

— До этого места все абсолютно верно, какой молодец! И посчитал правильно, и записал аккуратно (Вместо: "С этого места — все неверно!").

Только после этого можно предложить помощь в решении задачи. Волшебные слова: "Ничего удивительного! Это действительно трудное задание! Я сам испытываю подобное, когда не получается" должны стать привычными для учителя, так как именно они и воплощают принцип гуманистической психологии: "Человек имеет право на любые чувства". Практическое следствие такого взаимодействия очевидно. Ребенок: получив разрешение чувствовать то, что он чувствует, от значимого взрослого, легко успокаивается. Гнев исчезает, открывается "вход в интеллект", который был, как пробкой закупорен сильным гневом. Учитель: вместо бесполезного повторения условий задачи или императивного «подумай!» за те же полторы минуты добивается желаемого: Ваня Птичкин возобновляет попытки решить задачу. Нет побежденных и униженных, выигрывают все.

Таким образом, работа психолога по проблеме "Принятие гнева" начинается с учителей и родителей, которые, кстати, как правило, принимают ее с энтузиазмом, так

как устали от осознания собственной воспитательной беспомощности, применяя указание на ошибки и игнорирование чувств в качестве дежурных педагогических приемов.

**Второй этап** работы по принятию гнева для начальной школы — это классный час или серия классных часов, в ходе которых дети узнают о том, что все люди, оказываются, испытывают чувства гнева: не только дети, но и взрослые, и даже учительница, и даже директор.

Гнев — это нормальное чувство, которое есть у всех людей, пока они живы. Раз гнев дан человеку, значит, он для чего-то нужен ему. Основное содержание беседы - найти сильные стороны гнева. Дети без особого труда отвечают на вопрос: "Что было бы, если бы мы не умели сердиться и не чувствовали гнева?". Они обнаруживают, что гнев нужен для того, чтобы сигнализировать человеку, что кто-то или что-то ущемляет его права, а также что гнев возникает, когда чего-то хочется, а получить или достать это не можешь. С помощью своего гнева люди понимают, что кто-то ведет себя плохо (один мальчик бьет другого или отнимает что-то), научаются отличать то, что им нравится, от того, что им не нравится.

Здесь учитель может поинтересоваться, в какой последовательности происходят события: сначала я понимаю, что это плохо, а потом сержусь, или сначала сержусь, а потом понимаю, что раз я сержусь, значит, это что-то плохое?

Дети на примерах из собственной жизни приходят к выводу о том, что у гнева есть важная сильная сторона - он источник энергии, в нем как в волшебной капсуле с "супергорючим" собрано много энергии. У рассерженного человека вдруг появляются силы и смелость совершать активные действия. А у спокойного человека часто не достаёт решимости начать что-то делать. Следовательно, гнев - это лекарство от равнодушия.

На **третьем этапе** учитель вводит различие между гневом как чувством и гневливостью, агрессивным поведением. Он говорит детям о том, что люди делятся на "плохих" и "хороших" не по критерию "хорошие не сердятся, а плохие сердятся", а по совсем другому принципу: "хорошие используют свой гнев в целях созидания, справляются с ним, а плохие сами подчиняются гневу, становятся его рабами и действуют в гневе разрушительно, например, дерутся или ломают что-нибудь, или говорят обидные слова, а потом, придя в себя, чувствуют вину и начинают извиняться». Далее разговор строится вокруг того, как *научиться управлять гневом*.

Для детей данного возраста для этой цели прекрасно подходят простейшие *релаксационные упражнения*, в частности, глубокое дыхание, направленное воображение и пр.

Большое впечатление производит классная дискуссия на тему: "Как можно применить гнев с пользой для себя и других?". На ней обсуждаются вопросы:

1. Чего лучше не делать в гневе?
2. Как выглядит человек, который сильно рассержен (нарисовать или изобразить).
3. Может ли гнев помочь победить страх? Как? Приведите примеры из собственной жизни.
4. Что делает в гневе человек, который может управлять гневом (обсуждаются виды разрядки напряжения через двигательные упражнения, тяжелую работу, спорт)? Что делают мама или папа, когда они "в плохом настроении" и сильно возбуждены? (стирают, убирают, колют дрова, выбивают ковры, устраивают пробежку по парку, копают огород), — вот варианты подходящего опыта достойного совладания с гневом, вполне понятные детям этого возраста.

В ходе классного часа используются куклы, от имени которых можно вести повествование (например, Баба Яга и Василиса Прекрасная, Злой Гном и Добрый Гном). Также используется собственный опыт учителя. Если дети испытывают затруднения в примерах того, как это бывает с ними, учитель рассказывает про себя, причем использует не только положительный, удачный опыт, но и свои ошибки. На этих занятиях ученики могут также научиться определять некоторые ситуации, вызывающие у них гнев, а сам учитель лучше понимает теперь, когда на уроке нужно сделать перерыв

для эмоциональной разрядки и снятия напряжения.

#### **10.4. Программа «Гнев - это нормально: принятие собственного гнева как тема психологической работы в школе» (для 11-14-летних подростков)**

##### **Цели и содержание программы.**

При переходе в пятый класс ученики вновь попадают в ситуацию стресса, связанную с переходом к новым требованиям, которые к тому же предъявляются не одним учителем, а разными учителями. Все это вызывает большое количество отрицательных эмоций: гнев, страх, тревогу, депрессию и апатию. Среди них гнев — наиболее обнадеживающая эмоция, которая может стать предпосылкой для активного и позитивного изменения сложившейся стрессовой ситуации.

Основное внимание в программе по принятию гнева теперь уделяется *уверенному поведению как альтернативе агрессивному поведению*. Это тем более актуально, так как при переходе к раннему подростковому ученики особое внимание начинают уделять общению со сверстниками. **Цель этапа** - научить видеть конструктивную альтернативу агрессивному поведению, начать формировать свой собственный стиль совладания с гневом.

Существует большое количество приемов обучения конструктивному взаимодействию, в данном сборнике представлены две программы в виде тренингов уверенного поведения и программы "Как дружить с собой и другими". В нашем случае программа тренинга уверенного поведения строится вокруг противопоставления двух формул: "Крутой" = уверенное поведение + много агрессии. Сильная личность = уверенное поведение + много поддержки".

Целями программы на данном этапе являются, таким образом, обучение *рефлексивным навыкам* для более глубокого знакомства с собственным гневом, а также обучение навыкам поведения, характерным для уверенного стиля общения.

Программа включает на новом этапе уже "пройденное" в начальной школе содержание в виде концепции о гневе как полезном инструменте ориентации в мире, а также более разнообразную информацию о том, как "укротить" гнев.

В развитие концепции о чувстве гнева младшим подросткам впервые дается понятие о целях гнева.

Гарри МакКей так пишет об этом: "Мы хорошо представляем следствия, но не цели нашего гнева. Цели скрыты, прежде всего потому, что они часть концепций, заложенных в очень раннем возрасте. О целях собственного гнева можно судить по тем целям, которые вообще можно выделить и которые свойственны всем людям. Эти цели следующие:

1. Установление контроля над другими или власть.
2. Избегание близости с другими (избегание доминирования кого-либо или чего-либо над собой).
3. Мщение.
4. Победа в споре (доказательство своей правоты).
5. Защита и восстановление нарушенных прав (своих или чужих).

Рассмотрим подробнее **пять целей гнева**.

**Власть.** В ходе тренинга рассматриваются естественные следствия и предлагаются конструктивные способы достижения указанных выше целей, способы, исключающие агрессию. Так, принимая участие в дискуссиях о власти и властолюбцах, подростки начинают понимать, что:

а) сильная личность — это человек, который умеет "властвовать собою", а не другими, то есть не принимает решения за других, но не позволяет другим принимать решения за себя;

б) люди не любят контроля над собой, и поэтому властолюбцы часто сталкиваются с сопротивлением, агрессией и местью в свой адрес;

в) даже подчинив другого с помощью страха и агрессивного поведения,

властолюбец не получает того, что он в глубине души хотел бы получить, — хорошего к себе отношения; основная проблема властолюбца: его боятся, но не любят.

Таким образом, размышляя о мифах о власти, подростки постепенно приходят к мысли о том, что агрессивность - это способ скрыть свой страх, под гневом всегда прячется опасение, что тебя не любят. Напротив, чем сильнее и мудрее человек, тем он доброжелательнее, так как в его отношениях к людям нет страха, ибо он их не боится.

Нужно отметить, что большинство этих мифов характерно также для родителей подростков, искренне желающих, чтобы их дети были сильными, чтобы никто не мог их обидеть, для чего они всячески поддерживают их агрессивное поведение.

**Избегание доминирования кого-либо или чего-либо над собой.** В этой цели есть конструктивная составляющая - человек имеет право сам принимать решения. Однако не позволять управлять собой другому можно научиться, если ты готов отвечать за последствия своих выборов и умеешь вести себя твердо, уверенно, но доброжелательно. Почему уверенное, но доброжелательное поведение лучше агрессивного? Гнев, постоянно используемый для сохранения дистанции, имеет опасную сторону - разрушаются связи с людьми и ощущение близости к ним. Человек ощущает одиночество и жизнь теряет смысл. Это ощущение бессмысленности своей жизни и "никому ненужности" и есть расплата за привычку сохранять дистанцию с помощью агрессии. И наоборот, принятие неизбежного доминирования обстоятельств или ситуации над собой дает ощущение нужности ("Я нужен младшему брату, хотя он стесняет мою жизнь самим фактом своего существования").

**Мщение.** Гнев может быть орудием мщения, одним из способов вредить. Однако за гневом здесь лежит более сильное чувство, ибо месть всегда возникает в ответ на обиду, принесшую внутреннюю боль. Подростки видят много фильмов о мстителях и могут легко найти подтверждение мысли о том, что мщение может принести удовлетворение, но никогда не делает человека счастливым. Мстители не находят радости в мщении, даже в справедливой мести много горечи и печали, только в любви находят они лекарство от внутренней боли.

**Победа в споре.** Доказательство своей правоты только тогда имеет конструктивный смысл, когда не ущемляет права другого также быть правым. Гнев же обычно возникает для утверждения формулы "Я прав, ты не прав". Когда аргументы такого спора исчерпаны, люди переходят на личности, кричат, перестают слышать друг друга. Это иллюзорный способ повышения самоуважения, он напоминает наркотик, требуется постоянное увеличение дозы, эффект значимости возникает только пока человек доказывает правоту; как только он замолкает, возникает ощущение неуверенности и страха. Альтернативой будет такое разрешение ситуации конфликта, в которой оба участника оказываются победителями, ведь никто не любит проигрывать. Чтобы принять эту мудрую позицию, человек должен сосредоточиться на том, что он получает, чего он желает, и перестать сравнивать себя с другим, его желаниями, доходами и прибылями.

**Защита и восстановление нарушенных прав (своих или чужих)** - это благородная цель, которая, однако, не оправдывает агрессивного поведения. Для достижения этого достаточно вести себя твердо, установить границы и правила и отстаивать их.

Понятие о целях гнева позволяет дать подросткам рефлексивные упражнения типа: "Опиши, в каких ситуациях ты чувствуешь гнев?", "Каковы цели твоего гнева?", "Как ты можешь достигать этих целей, используя вместо агрессивного поведения твердость и доброжелательность?"

Такие упражнения естественным образом выводят на тренинг навыков конструктивного взаимодействия. Организуя тренинговые занятия, полезно уточнить по тестам или по отчетам участников обучения, в каких именно ситуациях они чувствуют особое раздражение и гнев, что вызывает их негодование и даже ненависть?

По данным нашего обследования, к ситуациям, в которых большинство подростков выбирает агрессивный или зависимый стиль поведения, относятся ситуация ответа на несправедливую критику и ситуации, когда тебя "используют" или

"подставляют". В этом возрасте полезно давать навыки уверенной просьбы, уверенного требования, ответа на справедливую и несправедливую критику, сопротивления манипулированию ("что делать, когда на тебя наезжают?"), навыки твердого отказа ("как сказать "нет" и не потерять друзей?").

Методов обучения этим навыкам существует множество, нам представляется полезным позволить подростку прожить и прочувствовать все три стиля поведения: зависимый, агрессивный, уверенный.

Принятие себя и своего эмоционального мира является темой программы "Я и мой характер: кто кого?", также представленной в этом сборнике. Соответствующие данной теме модули из программы о характере могут использоваться в данной теме, особенно в том случае, если состав подростковой группы включает стеничных подростков (гипертимов, которые легко гnevаются, эпилептоидов, которые с трудом изживают гнев и враждебность и т.п.).

## 10.5 . Программа "Гнев — это нормально" для старшекласников

**Цели и содержание программы.** В 15-17 лет старшекласники уже, как правило, имеют достаточно жизненного опыта и рефлексивных умений, чтобы исследовать свой гнев глубоко и всесторонне. Содержание программы будет сильно зависеть от общей психологической культуры и осведомленности конкретной группы подростков. Однако, составляя эту программу, мы старались подобрать упражнения и техники, которые одинаково хорошо работают вне зависимости от того, знают ли они, что такое "бессознательное" или нет.

### **Цели программы:**

1. Создать условия, в которых для участников группы станет возможным принятие ответственности за свой гнев.

2. Предложить упражнения и рефлексивные процедуры, позволяющие участникам группы обнаружить корни своего гнева (иррациональной агрессивности) в определенных ситуациях.

3. Создать условия и предложить способы выбора альтернативных чувств.

Для достижения этих целей в нашей программе предлагается три этапа психологической работы в тренинговой группе.

**Первый этап** посвящен анализу ситуации порождения гнева каким-то событием и роли убеждений и концепций в возникновении «отношения» человека к событию.

Выполните задание в форме психологической лабораторной работы: попробуйте осознать, как появляется гнев?

Допустим, происходит какое-то событие: ваш младший брат взял ваш велосипед и сломал его. Ваша реакция? Вы осознаете, что ваши права ущемлены, что вам нанесен урон и что младший брат ослушался вас, не подчинился запрету, вы также осознаете, что он не прав вы кричите: "Идиот! Зачем ты вообще поехал туда? Я тебе говорил, НЕ брать велосипед, или нет?! Его же теперь не починишь! Какой я дурак, что не запер его на замок!". Гнев усиливается в ходе произнесения этой тирады.

Итак, подобные тирады, назовем их "горячительные слова", способствуют появлению и усилению гнева. Эти слова повторяются вновь и вновь, вы убеждаете себя в их правильности и становитесь все агрессивнее.

Горячительные слова (неважно, произносятся ли они вслух или «про себя») имеют такие особенности:

1) они драматизируют ситуацию: она становится не просто раздражающей и неприятной, но «ужасной», «невыносимой», «катастрофической»;

2) с помощью этих слов вы сообщаете себе, что «ничего нельзя исправить», и, конечно, поверив им, перестаете думать о том, как можно было бы это исправить;

3) в них обязательно упоминается о том, кто виноват и что должен или не должен был делать кто-то другой («Ты не должен был ехать туда, ты не должен был брать велосипед»), то есть речь идет об ответственности другого, а также о том, что вы лучше знаете, что должен делать другой человек, и это знание является вашим твердым убеж-

дением.

Известный психолог Альберт Эллис, исследуя процесс возникновения агрессивных мыслей, предложил полезную схему. Начиная с 9 класса, подростки «усваивают» ее с поразительной легкостью, чего нельзя сказать о взрослых.

Допустим, есть *Событие* (факт) и эмоциональная реакция человека на произошедшее - *Чувства*. Задайте вопрос о том, что следует из чего: С из Ч или Ч из С? В ходе дискуссии подростки начинают понимать, что в этой логической схеме не хватает еще одного компонента — *Отношения* к «С», то есть моих ожиданий и принципиальных убеждений относительно «С». Таким образом, «Ч» — это результат согласования между «С» и «О». Если событие и мое ожидание не согласуются, я испытываю гнев. Он не должен был брать, но взял. Он должен был слушаться меня, но не послушался. Мой гнев обращен на брата, который не соответствует моим ожиданиям от него.

Польза СХЕМЫ «С — О — Ч» в том, что с ее помощью открывается иной путь совладания с гневом, путь, отличный от простой релаксации и канализации гнева. Это путь смены отношения к происходящему событию.

Более подробно фрагмент сценария тренинга о том, что есть факт и на чем строятся наши чувства, дается в разделе в книге "Тренинг и навыки конструктивного взаимодействия с подростками" (см. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А., 1997, с. 180-185). При элементарных модификациях предложенные в сценарии упражнения эффективно «работают» на решение проблемы гнева у старшеклассников. Так же, как и для взрослых, основным следствием усвоения этой схемы становится «чувство ответственности за свои чувства». Нужно отметить, что бегло описанная процедура — это базовая основа любого тренинга ответственности в самых разных школах. Разные психотерапевты предлагают разные методы убеждения человека в том, что мир нейтрален, а «наша жизнь — это то, что я о ней думаю».

Вывод первого этапа, таким образом, следующий: гнев порожден вовсе не событиями реальной жизни, а моим отношением к этим событиям.

**Второй этап** работы более глубокий. Он посвящен «голосам и событиям прошлого», которые на бессознательном уровне сформировали ряд убеждений человека, порождающих сильный гнев. Именно травмирующие переживания детства являются причиной «неуправляемого» гнева, когда ресурсы произвольности в некоторых ситуациях исчерпываются и человек не может справиться с собой. Часто гнев иррационален. Тон голоса, отдаленное внешнее сходство, жест или какая-то манера человека, с которым вы, может быть, только что познакомились, может вызвать немотивированный гнев. Гнев, порожденный детскими обидами, но направленный на что-то случайное - тему разговора, просьбу этого нового знакомого или на него самого. Обнаружить нити, тянущиеся из детства, очень трудно без специальных условий. Эти условия и предлагаются на втором этапе работы со старшеклассниками по теме «Гнев - это нормально».

Способ, который предлагается в этой программе, называется визуализация прошлого. Мы предлагаем мысленно вернуться в прошлое и представить сцены гнева, агрессии, направленной на вас или тех людей, которые, обижая вас, вызывали вашу агрессию. Эта процедура может быть болезненной для участников группы, поэтому она требует специальной подготовки группы и создания определенной атмосферы доверия и защищенности. Визуализации не всем даются легко, поэтому начинать можно с простых упражнений: «Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и представьте... цветок. Попробуйте увидеть его как можно более подробно: как он освещен? Какие у него лепестки? Есть ли листья? К чему он прикреплен или как растет? Добавьте слуховые ощущения. Слышите ли вы какие-то звуки? Добавьте тактильные ощущения. Каков он на ощупь, мысленно прикоснитесь к нему, добавьте запах. Вы чувствуете его запах? Добавьте вкусовые ощущения... и т.д.». Поделитесь в парах тем, что вы увидели.

По этой же схеме попробуйте сделать упражнение на визуализацию болезненных переживаний и травмирующих ситуаций.

1. С закрытыми глазами сделайте несколько медленных глубоких вдохов,

расслабьтесь.

2. Внутренним взором найдите в вашем прошлом ситуацию, наполненную гневом (открытым или скрываемым). Идите как можно дальше в прошлое, вспомните ситуацию, которая повторялась часто.

3. Когда вы выбрали какую-то конкретную ситуацию, попробуйте конкретно и четко увидеть участников ситуации, обращайтесь внимание на жесты, слова, выражение лиц и пр. Обратите внимание на ваши собственные тон голоса, слова и жесты.

4. Обратите внимание на свои чувства: что вы чувствуете кроме гнева? Страх? Возбуждение? Вину?

5. Вздохните несколько раз глубоко и медленно. Постепенно, не открывая глаз, перенеситесь в настоящее, представьте комнату, в которой проходят наши занятия. Откройте глаза и расскажите партнеру о том, что с вами было. Вариант: запишите в дневник впечатления от упражнения.

**Третий этап** посвящен поискам альтернативных опосредующих схем для тех, кто не удовлетворен своим гневливым поведением и своими переживаниями, связанными с гневом.

Если вам не нравятся последствия вашего иррационального гнева, попробуйте выбрать альтернативное отношение к прошлому и настоящему, вызывающему у вас гнев.

### **«Прохладные мысли» и как научиться ими пользоваться**

Гнев является следствием моих размышлений. «Горячительные мысли» акцентируют внимание на требованиях, которые я предъявляю к другим, к себе и к жизни в целом. Эти требования начинаются с таких слов: «никто не имеет права», «ты должен», «я обязан», «я требую» и т.д.

Попробуем предположить, что «никто никому ничего не должен». А если представить, пусть на несколько минут, что «никто не приходит в этот мир, чтобы удовлетворять моим ожиданиям»? Что тогда произойдет с моими чувствами по отношению к сделанному младшим братом, например? Когда мы перестаем говорить на языке долженствования, исчезает драматизация и безысходность произошедшего. «Самое страшное, что могло бы быть» превращается в небольшое препятствие или в невезение. Когда мы перестаем говорить на языке долженствования, мы перестаем обвинять кого-то в том, что он не соответствует нашим ожиданиям - само произошедшее не станет от этого приятным, но исчезнет разочарование.

Итак, столкнувшись со своим гневом, ищите систему долженствования: кто (или что) задолжал вам? Кому должны вы? Ответ на эти вопросы и будет ключом к «горячительным» мыслям.

Зрелый человек отличается реалистическим видением мира. Один из способов видеть мир реалистически - помнить о том, что люди не могут быть безупречными и имеют право ошибаться, что никто из людей (включая наших родителей) не пришел в этот мир, чтобы удовлетворять твоим ожиданиям, а также помнить, что каждый человек своим путем идет к зрелости.

Вспомним исходный случай. Какими могли бы быть «прохладные» мысли по поводу сломанного младшим братом велосипеда?

"Почему он сломал его? Может быть, проблема просто в том, что он не умеет кататься, но очень хочет научиться? Тогда нужно поучить его. А может быть, он отомстил мне за что-то, сломав мою вещь? Это означает, что я чем-то сильно обидел его. Может быть, поговорить с ним об этом спокойно сегодня вечером? А может быть, у него были серьезные и уважительные причины ехать туда, куда я ему не разрешил?".

В случае, когда кто-то действительно нарушает ваши права, действуя по принципу: «Ты мне ничего не сделаешь», просто будьте твердыми. Скажите себе: «Это несправедливо, и это должно быть исправлено (остановлено), хоть это занятие и не доставляет мне удовольствия». Прежде чем подтвердить свои слова действиями, сделайте вот что:

- прямо и спокойно сообщите человеку, что он нарушает ваши права;

- делайте это еще и еще раз в тех случаях, когда ваши права нарушены; человек имеет право знать, что он нарушает чьи-то права. Скажите ему (или ей): «Уважай мои права, и я буду уважать твои!»;
- если он (или она) не желает обсуждать условия мирного сосуществования, предложите выбирать в такой форме: «Выбирай, ты перестанешь делать то, что ты делаешь, или мне придется..., хотя мне вовсе не хочется делать это». При этом речь далеко не всегда идет о физических воздействиях, есть множество способов проявить твердость без рукоприкладства.

*Заключительное упражнение:*

1. В своем блокноте опишите ситуации, вызывающие у вас гнев.
2. Опишите ситуации объективным языком, то есть так, как каждую из них зафиксировала бы видеокамера.
3. Определите цели своего гнева ( по списку, приведенному выше).
4. Запишите как можно точнее свои «горячительные» речи.
5. Предложите альтернативу в виде «прохладных» мыслей.
6. Какие новые чувства появились у вас теперь? Таким образом, на третьем этапе в ходе разнообразных психологических процедур можно создать условия, в которых подростки не только освоят новые способы совладания с гневом, но и захотят их использовать.

В данной программе поддержка используется двояко. *Во-первых*, все участники группы, работающие в данной программе, получают много поддержки, тем больше, чем больше компонент враждебности в их агрессивном поведении. *Во-вторых*, поддержка является в этой программе предметом специального изучения. Все члены группы учатся оказывать поддержку друг другу, своим близким и самим себе. Многочисленные упражнения и приемы, отработка которых является обязательной составляющей тренинга, подобно градуснику, точно указывают «температуру» агрессивности того или иного подростка, так как враждебно настроенному человеку они просто не даются. Подробнее об этих упражнениях можно прочитать в книге С.В. Кривцовой, Е.А.Мухаматулиной "Тренинг и навыки конструктивного взаимодействия с подростками", М., Генезис, 1997.

## 10.6 Тренинг управления агрессией

Термин «агрессия» (aggression) буквально означает «двигаться на», «наступать». Наиболее близкими к нему будут понятия «прогресс» - движение вперед, развитие и «регресс» - движение назад. Изначально «быть агрессивным» предполагало что-то типа «двигаться в направлении цели без промедления и сомнения». В дальнейшем с этим словом связывали механизм намерения или завоевания, причинение ущерба (физического или психического), вреда; нарушение принятых правил или норм.

Традиционно в генезисе агрессию объясняют как своеобразную защитную реакцию, как деструктивную тенденцию в области субъектно-субъектных отношений. Однако защитные реакции не исчерпываются агрессией, существуют еще и другие виды защитного реагирования, такие как депрессия, беспокойство, тревога, страх. Об агрессии можно говорить только тогда, когда действия одного человека направлены непосредственно против другой персоны, а не на его действия. Например, если сказать человеку, что он очень громко говорит и поэтому его трудно понять, то по своему содержанию это не агрессия, хотя по своему невербальному ряду таковой может и являться, но если сказать другому: «Ты болван, приятель», то это она самая!

По механизму происхождения агрессию можно считать частной формой стенических эмоционально регулируемых действий, в которых осуществляется отождествление своего «Я» со своими периферическими проявлениями. По сути, в агрессии заключена двойная ошибка. Первая — когда, злясь, мы проецируем, приписываем ее другому лицу, говоря: «Он меня злит». А вторая — когда отождествляем себя со своими частями либо частностями, в то время как в каждом из нас многое происходит и звучит. Как сказал В. Франкл, агрессивные импульсы — это нечто, по отношению к чему человек занимает

определенную позицию, выбирает ли он отождествление себя с ними или отделение от них. Это человеческий потенциал, на нем и строится терапевтическая практика (9).

По мнению Х. Калера, агрессия как свойство личности проявляется в гиперактивности (внешней и внутренней), низкой толерантности, гневливости, раздражительности, вспыльчивости, злости импульсивности, нервозности, беспокойстве. В ней есть и конструктивная составляющая. Это наличие большого количества идей энергии, стремительности в действиях (2). Автор толкует ее как природой обусловленную структуру; именно на нее накладываются и с ней взаимодействуют при своем формировании остальные структуры личности. И эта основа - темперамент, язык нашего тела, храм души и всего, что есть в нас.

Б. Г. Ананьев назвал данную структуру «индивид». Здесь правят природные закономерности, а темперамент как первичная характеристика психического синтеза озабочен исключительно собственными потребностями. По мнению А. Менегетти, в агрессивности заложена преданность собственной индивидуализации, так как в ней заключаются эгоизм, самосохранение, позволяющие осуществлять процесс бытия. Таким образом, онтопсихологическое видение агрессии напрямую связано с защитой собственной идентичности.

С точки зрения классического психоанализа первичная агрессия обусловлена желанием непосредственного удовлетворения инстинктивных телесных потребностей. Отсюда следует, что З. Фрейд говорил именно о теле, которое с определенностью реагирует на внешние воздействия, опираясь на свою телесную логику, очевидную для данного индивида, но не для других.

Основатель психосинтеза Р. Ассаджиоли считает, что «простейшая суть агрессии - слепой импульс к самоутверждению, к выражению всех элементов нашего существа без дискриминации и предпочтения, без какого-либо интереса к последствиям, без внимания к другим».

Похоже, что исследователи пишут об одном и том же, хотя используют разные термины. Единственный материальный субстрат психики, данный нам, - тело и его язык, при нестыковке с требованиями социума и всем тем, что получило название Суперэго, порождает агрессию.

Теоретическое обобщение многочисленных концепций и механизмов агрессии и их соотнесение с релевантными методами контроля агрессии позволило нам предложить структурный анализ агрессии (3). Как известно, Б. Г. Ананьев выделял четыре основные характеристики человека, которые называл, в зависимости от контекста уровнями или аспектами. Это «индивид», «субъект деятельности», «личность» и «индивидуальность». По аналогии с этими основными характеристиками на четырех уровнях была рассмотрена агрессия.

*Первый уровень* характеризует человека как природное существо и проявляется в темпераментных характеристиках. Это сенсомоторика, энергетика и динамика жизнеобеспеченности. В физиологическом плане он обусловлен выраженностью активно-оборонительного рефлекса, а на нейробиологическом — содержанием тестостерона и серотонина в крови и различными генетическими аномалиями (лишняя У-хромосома, нарушение обмена пуринов и т. п.). Природная основа такой агрессии кроется в защите себя, потомства, всего того, что считается своим.

*На втором, субъектно-деятельностном уровне*, агрессия связана со стремлением к достижению успеха, цели, с ответной реакцией на угрозу со стороны. Агрессия здесь обеспечивает деятельность, реализацию функционального потенциала человека, его стабильность и сохранность, проявляясь в стиле деятельности и привычных паттернах поведения.

*Третий, личностный уровень агрессии*, сопряжен с мотивационно-потребностной сферой, самосознанием и моральной зрелостью личности. Агрессия как свойство личности заключается в готовности и предпочтении использования насильственных средств для реализации своих целей.

*На четвертом уровне индивидуальности специфика агрессии* будет зависеть от того, что мы будем понимать под индивидуальностью. Б. Ф. Ломов предложил рассматривать индивидуальность как высший уровень развития личности, но в чем эта «высшесть» — не

успел сказать (6). С точки зрения И. М. Палея, высшее проявление индивидуальности заключается в максимальной выраженности природных характеристик человека, в его социальных характеристиках. При этом с ростом их интегральности растет индивидуальность. Предельной выраженностью этой интеграции может быть Бог, а мы можем к этому только стремиться. Если так понимать индивидуальность, то агрессия на этом уровне будет проявляться тогда, когда существуют помехи в реализации представленности этой полноты или, как сказал бы К. Роджерс, когда мешают нашим подлинным организменным потребностям. Человек несовершенен от природы, и одно из проявлений этого — агрессия. Она необходима для проявления полноты индивидуальности. Трудно представить полную сублимацию агрессии, для этого нужна энергия, сила, тогда она будет отвлекаться от других сторон личности, и это будут участки, не оплодотворенные творчеством.

Условное выделение четырех уровней агрессии позволяет сгруппировать *основные механизмы агрессии и соответствующие им способы психологической коррекции*. Для *функциональных механизмов*, обеспечивающих индивидуальный уровень, наиболее адекватными являются методы, предлагаемые в психоаналитических и этологических подходах, а также соконсультирование. Это истощение и отвод спонтанно протекающей агрессивной энергии методами отреагирования, перемещения, катарсиса.

На уровне *операциональных механизмов* агрессии, относящихся к субъекту деятельности, оптимальны бихевиоральные техники, включающие научение (РЭТ, модификации социально-психологических тренингов, где особое значение в контроле агрессии отводится системе поощрений-наказаний, когнитивные стратегии, стратегии несовместимых ответов, основанные на принципе невозможности одновременного переживания качественно противоположных состояний).

*Мотивационные механизмы* агрессии — это составная часть ценностной системы личности, а агрессивные механизмы индивидуальности проявляются тогда, когда все три вида механизмов существуют одновременно (ведь в индивидуальности главное — неделимость). Отсюда релевантные психокоррекционные средства: личностно-ориентированная, гештальт- и позитивная психотерапии, психосинтез, психодрама, экзистенциальная психотерапия.

Однако какие бы новейшие или классические теории агрессии ни пытались нам объяснить ее механизмы, истоки и причины, как сказал один мудрец, «даже если знаешь, отчего летит камень, вначале надо от него увернуться». Агрессия есть! Она связана с индивидуальной жизнеобеспеченностью, это наша энергия, такая же, как энергия ветра, воды, огня, которые могут как давать нам жизнь, так и забирать. В ней есть позитив, гиперактивность, «исследовательскость», экспериментирование или то, что П. В. Симонов назвал «поисковой активностью», креативность, горячий темперамент, стремление к росту, самоутверждение и принятие себя, самоуверенность. Есть и негатив — злость, импульсивность (сначала сделал, после подумал), беспокойство, нервозность, отвлекаемость, вспыльчивость, низкая толерантность.

По мнению одного из основателей и столпов экзистенциальной психотерапии Р. Мэя, агрессия - это способ проявления собственной силы. Быть живым - это сила, это разные формы ее проявления. В детстве мы плачем и кричим, и это единственный путь проявления нашей силы; эксплуатация, манипуляция, соперничество - это все возможные ее варианты. Забота - сила, применяемая для другого, интегративная сила - сила содействия своему ближнему, сила единения с другим, кооперативная сила. Эти виды сил есть в каждом из нас, и нравственный вопрос состоит в пропорции каждого из них, в удельном весе каждого из видов сил, в общей цветовой палитре личности. Нам не дано избежать ни одного из них, но у нас есть возможность и выбор - научиться использовать эти различные виды сил конструктивно. Как заметил Ф. Ницше, «радость происходит не от подчинения и отрицания, но от утверждения. Радость есть просто проявление чувства достигнутой силы».

Отсюда агрессия может быть единственным способом проявления силы в человеческом репертуаре, другими человек просто не владеет, не научился или не научили, но если ее не проявить, то как быть живым, как жить? Гнев как эмоциональная и мотивационная составляющая агрессии, обеспечивающий энергией ее поведенческий компонент, с точки зрения живого классика современной психотерапии Дж. Бьюджентала,

возникает тогда и в той степени, когда присутствуют три условия:

1. Когда ожидания человека относительно важных для него вопросов не удовлетворяются.
2. Когда человеку кажется, что его разочарование незаслуженно или несправедливо (а часто и специально направлено против него).
3. Когда субъект чувствует, что у него недостает сил, чтобы изменить обстоятельства таким образом, чтобы его ожидания были удовлетворены, либо так, чтобы хотя бы уменьшить разочарование.

Исходя из вышеизложенных представлений, предлагается *авторская (Т. Н. Курбатова) программа тренинга агрессии*, носящая концептуальный характер.

\* \* \*

**Цель тренинга** — осознание и научение конструктивным способам управления агрессией. Специфика нашей программы, по сравнению со всеми другими, входящими в настоящий сборник, состоит в том, что все остальные тренинги вписываются в рамки бихевиоральной парадигмы. Этот тренинг, нарушая формат классического поведенческого тренинга, органично сочетается с когнитивными и экзистенциально-гуманистическими психотерапевтическими методами. Исходя из этого, коррекционная работа в группе происходит не только на поведенческом уровне, но и на личностном, тем самым затрагивая глубинные пласты индивидуальности.

Программа «Тренинг управления агрессией» может иметь как двух-, так и трехдневный дизайн, в зависимости от задач, решаемых ведущим, временных возможностей и специфики группы. Традиционные тренинговые процедуры — ролевые игры, разного рода упражнения, дискуссии, мини-лекции сочетаются с психотерапевтическими. Из психотерапевтических методов используются: рационально-эмотивная психотерапия, психосинтез, гештальттерапия, соконсультирование, экзистенциальная психотерапия. Если ведущий не владеет каким-либо из этих видов психотерапии, то он может расширить использование в тренинге возможности той психотерапии, которая ему более знакома и близка.

### **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

**Цель.** Знакомство с агрессией, как со своей, так и с чужой. Для начала важно научиться идентифицировать ее на вербальном и невербальном уровнях; на когнитивном, эмоциональном и поведенческом.

Задания для группы включают индивидуальную оценку гнева и самоинструктирование в рамках рационально-эмотивной психотерапии (РЭТ), медитации, упражнения из психосинтеза и гештальттерапии.

Участники рисуют агрессию, изображают ее языком тела, разговаривают с ней, используя гештальтистскую технику «пустого стула» и психосинтетический прием «общения» с агрессией.

Важный результат первого дня работы — более глубокое осознание различных проявлений агрессии и умение проводить ее мониторинг.

### **ДЕНЬ ВТОРОЙ**

**Цель.** Работа с гневом и злостью, их отреагированием, выплеском, катарсисом.

Здесь максимально применяются техники работы с агрессией, с явлениями (детско-родительскими, половыми, возрастными, ролевыми, профессиональными), богато представленными в соконсультировании. Приемы, которые могут быть здесь использованы: «смена ролей», «сказать больше», «преувеличить», «преуменьшить», «посмеяться», «рассказать историю». В итоге участники чувствуют, что яснее мыслят, имеют большую психологическую свободу, ощущают прилив жизненных сил и позитивный настрой по отношению к социальному окружению.

### **ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

(либо часть второго дня)

**Цель.** Отработка конструктивных способов управления собственной агрессией и агрессией оппонентов.

В технике «вертушки» идет индивидуальная работа с бихевиоральными технологиями управления агрессией. Используются такие приемы, как вербализация собственных чувств и чувств партнера, «отражение очевидного», «прерывание процесса»,

«визуализация образа», «психологический профиль агрессии» и др. Осуществляется практика воздействия на оппонента в своих интересах, но с соблюдением интересов партнера в режиме поведенческого тренинга. Вырабатываются индивидуальные навыки ассертивного поведения. Одновременно с этим происходит более глубокое осознание и проживание собственных агрессивных паттернов поведения благодаря применению приемов, предлагаемых экзистенциальной психотерапией.

Таким образом, представленная концепция тренинга дает возможность более осознанно относиться к агрессивным проявлениям человека, идентифицировать, дифференцировать, принимать, контролировать и управлять агрессией. Это позволяет существенно повысить свою внутреннюю свободу, ответственность, сбалансированность и гармоничность, что, безусловно, способствует личностному росту, поведенческой эффективности и продуктивности.

## 11. РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОСТИ

- Дайте понять подросткам, что вы находитесь вместе с ними и вам неприятно агрессивное поведение.

- Попробуйте определить, является ли агрессивность внутренним состоянием подростка или она вызвана внешним фактором (вашим поведением, поведением другого человека или какими-то событиями). Важно отвлечь агрессивного подростка или помочь ему разрядить агрессивные эмоции доступными способами, например, через игры или специальные упражнения.

- Поскольку злость - нормальная и необходимая каждому человеку эмоция, научите подростков выражать свои чувства приемлемыми способами (как вербально, так и не вербально). Своим примером показывайте способы адекватного реагирования.

- Используйте агрессию, возникшую в результате конфликта в группе, для первого шага к пониманию ее причины. Предложите подросткам исследовать свои эмоции и попытаться понять, что их вызвало.

- Используйте любой конфликт как сценарий, раздав подросткам роли, проигрывая его и придумывая различные варианты позитивного решения.

- Постарайтесь принять подростков с самого начала такими, какие они есть, со всей их агрессией. Помните, что больше всего они нуждаются во внимании, любви и заботе. Через взаимопомощь и взаимопонимание вы проявите светлые стороны подростка. Напротив, агрессия ведет только к изоляции или ответной агрессии.

Эффективной для такой работы является **арт-терапия**. Её достоинства:

- полное отсутствие дискриминации по какому бы то ни было признаку;
- возможность невербального общения (часто подростки из неблагополучных семей недостаточно хорошо владеют речью);

- возможность актуализации латентных ролей и состояний, тех форм поведения, которые находятся в «вытесненном виде» либо слабо проявлены у подростка в повседневной жизни;

- возможность свободного самовыражения и самопознания и многое другое.

### ***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.

## **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОСТИ**

Качественно организовать работу по снижению агрессивности и коррекции поведения помогут игры и упражнения, целью которых является проявление, переживание и отыгрывание агрессии. Такие игры должны содержать в себе элементы моделирования, конструирования, трансформации.

Для игр могут понадобиться следующие материалы: краски, кисточки, карандаши, фломастеры, мелки, клей, ножницы, газеты, журналы (для коллажей), магнитофон, различные аудиозаписи, музыкальные инструменты, костюмы или их элементы, краски для тела или грим, парики, зеркало и др. К классическому артнабору необходимо добавить некоторые материалы, которые представляют особый интерес с точки зрения работы с агрессивными подростками.

Игры с использованием изобразительных материалов и музыкальных инструментов.

### **«Отношение к миру»**

*Материалы:* карандаши или фломастеры, бумага.

Подростки делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Ведущий говорит о том, что существует правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру». Предлагается подумать о своих состояниях, чувствах, эмоциях: «Мы бываем спокойны, бываем тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а иногда ведём себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нём, прочувствуйте его».

Теперь один из пары с помощью карандашей выражает своё состояние на бумаге. Задача второго - прочувствовать состояние партнёра и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Обсуждение:

- Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?

- Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнёр?
- Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?
- Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?
- Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

### «Громко и тихо»

*Материалы:* карандаши или мелки, бумага, магнитофон, записи спокойных и энергичных музыкальных фрагментов.

Подросткам предлагается прослушать спокойные музыкальные фрагменты, а затем представить и изобразить на листе бумаги с помощью карандашей несколько вещей, относящихся к понятию «спокойный, тихий». Затем все слушают фрагменты с громкой, беспокойной музыкой. Надо представить, к каким вещам, к каким событиям могут иметь отношение эти звуки. Нарисовать несколько ассоциаций.

Обсуждение:

- Когда и где ты бываешь спокойным, тихим?
- Когда и где ты бываешь беспокойным, громким, агрессивным?
- Что должно произойти, чтобы одно состояние поменялось на другое?
- Какие чувства вызывали у тебя спокойные музыкальные фрагменты, а какие - громкие, беспокойные?
- Какая музыка может успокоить тебя, какая вызвать агрессию и напряжение?
- Сравните две ваши работы. Что в них общего? Чем они отличаются?

### «Пара противоположностей»

*Материалы:* музыкальные инструменты, магнитофон, записи спокойных и энергичных музыкальных фрагментов, карандаши, фломастеры, мелки и т.п., ватман (на каждого участника), ножницы, клей, плотная хлопчатобумажная нить,

*Ведущий:* Весь мир состоит из противоположностей; чёрное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте остановимся на дуальности «агрессивный - доброжелательный». Возьмите каждый по листу ватмана. Помогая друг другу, приложите лист к стене и обведите свой силуэт (от шеи). Переверните ватман и продублируйте силуэт с другой стороны. Одна сторона ватмана - это «Я агрессивный», другая - «Я доброжелательный». Используя журналы и изобразительные материалы, заполните ваш силуэт содержанием так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Для того чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и прикрепите её в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности. Надев «костюм», выберите из музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. Можно использовать музыкальные фрагменты. Походите в «костюме» одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?

Затем проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы. Озвучивает противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Ведущий помогает, задавая уточняющие вопросы. Обсуждение:

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру так необходимы противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нём преобладает одна сторона?
- Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным, а доброму

- защищаться

## **Проволока**

*Свойства:* жёсткая, гнётся, наматывается, пружинит.

Это один из самых любимых материалов агрессивных подростков. Проволока отражает их состояние: жёсткости, сжатой пружины, опасности. Сгибая и разгибая проволоку, подростки управляют своим внутренним стальным стержнем. Трансформируя проволоку и создавая из неё различные скульптуры, они изменяются сами. Скульптура перестаёт быть опасным куском проволоки или сжатой пружиной, готовой выстрелить в любую минуту. Скульптурой любят, её фотографируют, ей хотят украсить помещение или подарить. Возможно, работая с этим материалом, они выходят из-за «колючей проволоки»?

### **Игры с проволокой**

#### **1. Проволочный человек**

*Цель:* содействие формированию навыка самоуправления.

*Необходимые материалы:* медная или алюминиевая проволока, кусачки для проволоки, магнитофон, музыкальные композиции по выбору подростков.

Подросткам предлагается из проволоки сделать фигуру человека.

Группа делится на двойки. Участники внутри пар обмениваются фигурами проволочного человека и рассказывают о том, какой он, чем отличается от других... Затем партнёры встают друг напротив друга и один, держа в руках проволочного человека, начинает управлять им: поднимать руку, сгибать тело, наклонять голову. Хозяин проволочного человека должен отражать все эти действия, как зеркало. Последним действием проволочный человек возвращается в первоначальное состояние. На это упражнение отводится 3-5 минут, затем партнёры меняются. Процесс можно сопровождать фоновой музыкой.

*Выставка и обсуждение:* в течение 5 минут подростки рассматривают всех проволочных человечков.

- Что отражает мой проволочный человек?
- Что я чувствовал, когда мной манипулировали?
- Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?
- Что такое самоуправление и самоконтроль?
- Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

#### **2. Скульптура состояния (настроения)**

*Цель:* содействие формированию навыка самоконтроля,

*Необходимые материалы:* проволока (любая, какую найдёте), кусачки для проволоки.

Из проволоки сделать скульптуру своего состояния (настроения), придумать название и легенду (что, откуда, почему).

Организовать выставку-презентацию скульптур. Пространство класса организовать таким образом, чтобы подростки могли выбрать удобное место для своей скульптуры, разместить её там и поставить табличку с названием. Рядом со скульптурами ведущий приклеивает чистые листочки. Задача участников группы: походить по музею и подписать названия к каждой скульптуре (свои ассоциации). В результате на каждом листе должен появиться список названий каждой скульптуры. Затем вся группа отправляется на экскурсию. Когда группа останавливается около скульптуры, её автор представляет своё произведение, рассказывая, какое настроение она отражает, как называется, её легенду, а также свои мысли по поводу ассоциаций группы.

*Обсуждение:* участники делятся впечатлениями от работы и выставки, высказываются о своих чувствах. Если кто-то из участников создал скульптуру плохого настроения или деструктивного состояния, но хотел бы избавиться от него, предложите ему изменить скульптуру, что-то убрать или добавить.

С целью усложнения задания предложите подросткам сделать не одну, а несколько скульптур, которые будут отражать противоречивые состояния (настроения). Между

скульптурами можно провести диалог.

### **3. Доспехи (костюм)**

*Цель:* актуализация латентных ролей.

*Необходимые материалы:* бумага для рисования, карандаши, различная проволока, кусачки для проволоки, ткань, ножницы, гофрированная бумага, скотч, степлер.

Разработка эскиза. Подросткам предлагается придумать, а затем изобразить на бумаге эскиз костюма из проволоки. Это могут быть доспехи рыцаря, авангардный костюм или что-то ещё. Главное условие - костюм должен обладать защищающими функциями. Кроме проволоки используются любые другие материалы.

Изготовление доспехов. На эту часть игры уходит достаточно много времени - 40-60 минут. Процесс работы над костюмом сопровождается фоновой музыкой. Ведущий должен быть рядом, чтобы оказать помощь идеями и поддержку. Как только костюм будет готов, предложите подростку подобрать к нему музыкальную композицию.

Презентация костюма. Каждый подросток надевает на себя свои доспехи, выходит в специально оборудованное для презентации место. Ведущий включает выбранную подростком музыку и даёт знак к началу презентации. Содержание презентации - на усмотрение подростка. Это могут быть просто движения, какие-то слова, монолог, девиз - всё, что раскроет идею костюма.

*Обсуждение:*

- Какие мысли и чувства вызывает созданный тобой костюм?
- От чего ты хотел бы защититься? Что в костюме ты использовал для защиты?
- А в жизни, что ты используешь, чтобы защитить себя?
- Может ли человек защитить себя, если на нём нет доспехов? Как?
- Что ты посоветуешь такому человеку? И т.п.

Изготовленные костюмы пригодятся на следующих занятиях. В них подростки будут облачаться, чтобы устроить «рыцарские битвы» или сеанс фототерапии «Галерея образов».

### **4. Проволочная разминка**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения.

*Необходимые материалы:* куски проволоки разной длины (лучше алюминиевой).

У каждого подростка в руках кусок проволоки. По сигналу ведущего участники гнут проволоку, придавая ей ту форму, о которой говорит ведущий. Например: круг, треугольник, прямая линия, квадрат, зигзаг, пружина. Все манипуляции проводятся только с одним куском проволоки. Фигуры можно чередовать по сложности.

Проволока остаётся на столах, а подростки свободно располагаются в пространстве помещения (оно должно быть освобождено от стульев). Участникам предлагается почувствовать себя проволокой. По команде ведущего они начнут двигаться, образуя группой заданную фигуру. Фигуры те же, что и в первой части игры. Время -10-12 минут.

*Обсуждение.*

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ (ЗЛОСТЬЮ)**

1. Будь готов к неприятностям.
2. Используй неприятности как сигнал, что пришло время для изменений.
3. Говори себе только хорошее и используй Инструкции.

### **ПОДГОТОВКА К НЕПРИЯТНОСТЯМ**

- 1.Отвергай беспомощность. Работай над собой. Составь план. Например:  
- Я смогу справиться с этой задачей, я хочу научиться владеть собой.
- 2.Сохраняй позитивную установку. Помни, что гнев в справедливой ситуации

нужен и полезен! Некоторые самоутверждения: - перестань беспокоиться об этом; - злость не исправит положения; - это неприятно, но это нельзя исправить; - я чувствую напряжение - это естественно; - что я могу предпринять взамен злости; - нет причин бросать заниматься самоконтролем, это минутная слабость думать, что у меня ничего не получится; - позволю себе просто дышать глубоко и расслабляться;

Добавить собственные примеры.

## КОНФРОНТАЦИЯ. СТОЛКНОВЕНИЯ С НЕПРИЯТНОСТЯМИ И СОБЫТИЯМИ, КОТОРЫЕ ИДУТ НЕ ПО МОЕМУ ПЛАНУ

Используй упражнения и Инструкции по преодолению слабостей.

- Это хорошо, что я чувствую напряжение.
- Это даёт мне знать, что мне нужно проверить себя на прочность.
- Я учусь справляться со злостью.
- Я останавливаю неприятные мысли, говорю им «Стоп!», представляю взамен приятную картину.
- Меня начинает трясти. Подожди! Вспомни: расслабление, приятный образ, Инструкции.
- Я хочу думать о приятном и вспоминать приятную картину. Сейчас я сделаю перерыв, а потом решу, что делать в этой ситуации.
- Я не пытаюсь совсем убрать злость, я просто делаю её переносимой для себя и других.
- Я знаю, что моя злость очень мгновенно выскакивает. Но я могу держать её под контролем.

### **Отдельные упражнения, корректирующие склонность к агрессии**

Специалисты в области психологии и психотерапии сходятся во мнении, что человеку необходимо «разряжать» или «освобождать» 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 пытит, 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 «крушение», 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 добротой, 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 наблюдайте 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 сделайте обратный путь: сойдите с крыши, спуститесь на лифте и вернитесь в комнату.

А теперь снова постарайтесь посмотреть 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.

## **12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У РЕБЕНКА**

Методические рекомендации для родителей предлагаются в логике Е.В. Гребенкина.

*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*

*Ты* поступил плохо

*Ты* не смеешь

*Ты* не должен

Ты виноват

Почему ты получил двойку

Если ты не сделаешь этого, то ты

будешь наказан

#### *Я-послания*

*Я* думаю, что...

*Я* недоволен тем, что...

*Мне* не нравится, что...

*Я* очень расстроился, когда увидел, что

ты получил двойку

*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.

### **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

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

В тех случаях, когда агрессия детей и под сверстников.

- ростков 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	<ul style="list-style-type: none"><li>- Слушайте своего ребенка;</li><li>- проводите вместе с ним как можно больше времени;</li><li>- делитесь с ним своим опытом;</li><li>- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах;</li><li>- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности</li></ul>

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отложите совместные дела с ребенком;</li> <li>- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Примите теплую ванну, душ;</li> <li>- выпейте чаю;</li> <li>- послушайте любимую музыку</li> </ul>
5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите;</li> <li>- не позволяйте выводить себя из равновесия; научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией</li> </ul>
6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучайте силы и возможности своего ребенка;</li> <li>- если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад, школу), отрепетируйте все заранее</li> </ul>

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 возобладовавших 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:

- неререфлективное 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 принесит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

### Типы агрессии у детей и способы построения отношений с ними

1	2
<p><b>1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.</b></p> <p>Такие дети, воспитываясь в семье по типу «кумира» или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными.</p>	<p>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.</p>
<p><b>2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.</b> Обидчивость ребенка может быть связана не только с</p>	<p>Помогите ребенку разрядить психическое напряжение, повозитесь вместе с ним в шумной игре. И стремитесь избегать</p>

<p>недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут спровоцировать агрессивное поведение.</p>	<p>ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.</p>
<p><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.</p>	<p>Попробуйте решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него.</p>
<p><i>4. Агрессивно-боязливый ребенок.</i> Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, «нападения».</p>	<p>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.</p>
<p><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.</p>	<p>Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалеете, гладьте кошек и собак, ухаживайте за животными; обращайтесь внимание 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).</p>

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

*Что могут сделать родители ребенка, подвергающегося регулярным издевательствам со стороны других детей, что может сделать сам ребенок, чтобы защитить 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 подставляться 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 уступать 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, оторопел, 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 асертивное 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 междометья, 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.

## Приложение

### 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 «Х» рядом с ответом;
- если ни один из вариантов не подходит тебе, то напиши свой ответ.

Спасибо за помощь в работе!

**1. Отметь свой пол: м ж 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 убежать 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**

Отметь, кто чаще тебя наказывает

- мама

- папа

**11. Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо**

-Всегда справедливо

-Чаще справедливо

-Чаще несправедливо

-Всегда несправедливо

**12. Отметь, как часто употребляют спиртные напитки у тебя дома**

-Каждый день

-Несколько раз в неделю

-Один-два раза в месяц

-Только по праздникам

-Никогда

**13. Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя унижали, оскорбляли, обзывали учеников?**

- очень часто

- часто

- только иногда

- никогда

**14. Считаешь ли ты это:**

-Насилием

-Воспитательными мерами

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

не замечают происходящего

требуют прекратить

как-то

иначе \_\_\_\_\_

**16. Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя применяли к ученикам телесные наказания**

- Очень часто
- Часто
- Только иногда
- Никогда

**17. Отметь, приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбления, издевательства со стороны сверстников**

- Очень часто
- Часто
- Только иногда
- Никогда

**18. Считаешь ли ты это:**

- Насилием
- Обычной "школьной жизнью"

**19. 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

**20. 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

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

да, и их много

да, и их мало

нет

**22. Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в школе было меньше агрессивных отношений**

---

## ЛИТЕРАТУРА

1. «Подросток на перекрестке эпох» под ред. Кривцовой С.В., М.-1997.
2. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. — СПб.: Нева, 2002. — С. 248.
3. Берон Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб.: Питер, 2001. - С. 304.
4. Гребенкин Е.В. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006.
5. Гуггенбуль А. Зловещее очарование насилия. — СПб.: Академический проспект, 2002. - С. 98.
6. Калер Х. Практическое руководство по использованию теста, выявляющего основные эмоциональные структуры. СПб.: Знак, 2000.
7. Клейберт Ю.А. Психология девиантного поведения. — М.: Сфера, 2001. — С. 47.
8. Кривцова С.В. Тренинг «Учитель и проблемы дисциплины» (практическое руководство для школьного психолога), М., Генезис, 1997.
9. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Воспитание: наука хороших привычек (практическое руководство для педагога и школьного психолога). М., Глобус, 1996
10. Кривцова С.В.; Мухаматулина Е.А. «Тренинг навыков конструктивного взаимодействия с подростками», М.-1999.
11. Курбатова Т. Н. Психология агрессии//Агрессия/Отв. ред. А. М. Ельяшевич. СПб.: Хамелеон, 2004.
12. Курбатова Т. Н. Самореализация и агрессия // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 8 / Под ред. Л А. Коростылевой. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004.
13. Курбатова Т. Н. Структурный анализ агрессии // Б. Г. Ананьев и ленинградская школа в развитии современной психологии. Тезисы научно-практической конференции 5—6 декабря 1995 года. СПб., 1995.
14. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
15. Мэй Р. Сила и невинность. М.: Смысл, 2001.
16. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. - В сб.: Активные методы в работе школьного психолога. Сборник научных трудов под редакцией Дубровиной И.В., Киров: Эниом, 1991.
17. Семенюк Л.К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. — М.: Флинта, 1998. - С. 27.
18. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция, - Минск,1996.