



ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



МКУ «Социально - реабилитационный центр
для несовершеннолетних «Маленький принц»»



**ПРОФИЛАКТИКА ЖЕСТОКОСТИ
И АГРЕССИВНОСТИ
В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ
И СПОСОБЫ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

методические рекомендации
для воспитателей, психологов,
социальных педагогов

в рамках грантового проекта «Кузбасс-теплота сердечная»



Кемерово
2014

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации
Департамент социальной защиты населения Кемеровской области
МКУ «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних
«Маленький принц»»

**ПРОФИЛАКТИКА ЖЕСТОКОСТИ И АГРЕССИВНОСТИ
В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ И СПОСОБЫ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

**Методические рекомендации
для воспитателей, психологов, социальных педагогов**

Кемерово
2014

Содержание

Введение.....	3
1. Уровни профилактики.....	4
2. Факторы, провоцирующие жестокость.....	5
3. Система психолого-педагогических действий профилактики.....	6
4. Психолого-педагогическая характеристика агрессивного поведения несовершеннолетних.....	7
5. Формы агрессивного поведения подростков-девиантов с акцентуациями характера.....	12
6. Психолого-педагогические подходы к профилактике и коррекции агрессивного поведения.....	13
7. Работа с подростками по снижению агрессивности.....	14
8. Методические рекомендации для родителей по профилактике и коррекции агрессивности у ребенка	26
Приложение.....	37
Список литературы.....	40

Введение

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 (поп-рошайничество, 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.

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. 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 детских учреждениях. Для создания такой системы необходимо выявление факторов, провоцирующих жестокое обращение, и условий, снижающих возможность агрессивного поведения.

Основными факторами, провоцирующими жестокость в детском сообществе, являются:

- внутриличностная агрессивность ребёнка, зависящая от индивидуальных особенностей. Она обостряется в период подросткового кризиса личности, а ведь около 60 процентов детей принадлежат именно к этой возрастной группе;

- предшествующий опыт жизнедеятельности несовершеннолетнего, 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 детской среды, провоцирующие и стимулирующие жестокость. К ним следует отнести:

- а) общий психоэмоциональный фон учреждения для детей и подростков, характеризующийся высоким уровнем тревожности и психической напряженности субъектов взаимодействия в совокупности с неумением контролировать собственные эмоции и регулировать состояния;

- б) «политическую» систему учреждения для детей и подростков, 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 несовершеннолетним, 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.

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.

Чем жестче система контроля и ограничения свободы несовершеннолетних, 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.

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 детском 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.

3. Система психолого-педагогических действий профилактики

Итак, 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 детского учреждения, которая включает систему взаимоотношений между всеми субъектами реабилитационно-воспитательного процесса.

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.

4. Психолого-педагогическая характеристика агрессивного поведения несовершеннолетних

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. Книжки, 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 педагогических работников

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 общественно полезной деятельности, поскольку это может быть истолковано как признак слабости.

	Программа действий	Отношение к окружающим
Аутсайдер	Приносит себя в жертву, подавляет свои желания, чувства и эмоции, страдает, испытывает тревогу, позволяет другим делать выбор за себя, избегает конфликтов, не достигает своих целей.	Чувствует симпатию, вину или презрение по отношению к соперникам, достигает своих целей за счет усидчивости и интеграции вне школы.
Агрессор	Добивается своих целей за счет других детей, предпочитает демонстративно выражать свои эмоции и причинять вред другим, делает выбор за других или оскорбляет, если его мнение игнорируют.	Чувствует себя победителем, чаще нападает, чем защищается, как и аутсайдер, может оказаться в изоляции от сверстников.
Уверенный в себе ребенок	Утверждает собственную позицию, действует в своих интересах, адекватно выражает свои чувства, уважает права других людей, своих целей обычно достигает, сохраняет уважение к себе и другим.	Ощущает уважение к своим нуждам и способен открыто выражать свои мысли и чувства, имеет возможность достигать цели, стойко переносит конфликтные ситуации.

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

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

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

Их недостаточная социальность 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 удастся, то можно утверждать, что подросток сам перестает 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 и 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, склонность, 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.

5. Формы агрессивного поведения подростков-девиантов с акцентуациями характера

Агрессия рассматривается как одна из основных биологических функций, определяющих способность индивида к целеустремленным действиям в межличностной 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 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 (Рис. 1 - Формы реализации агрессии).

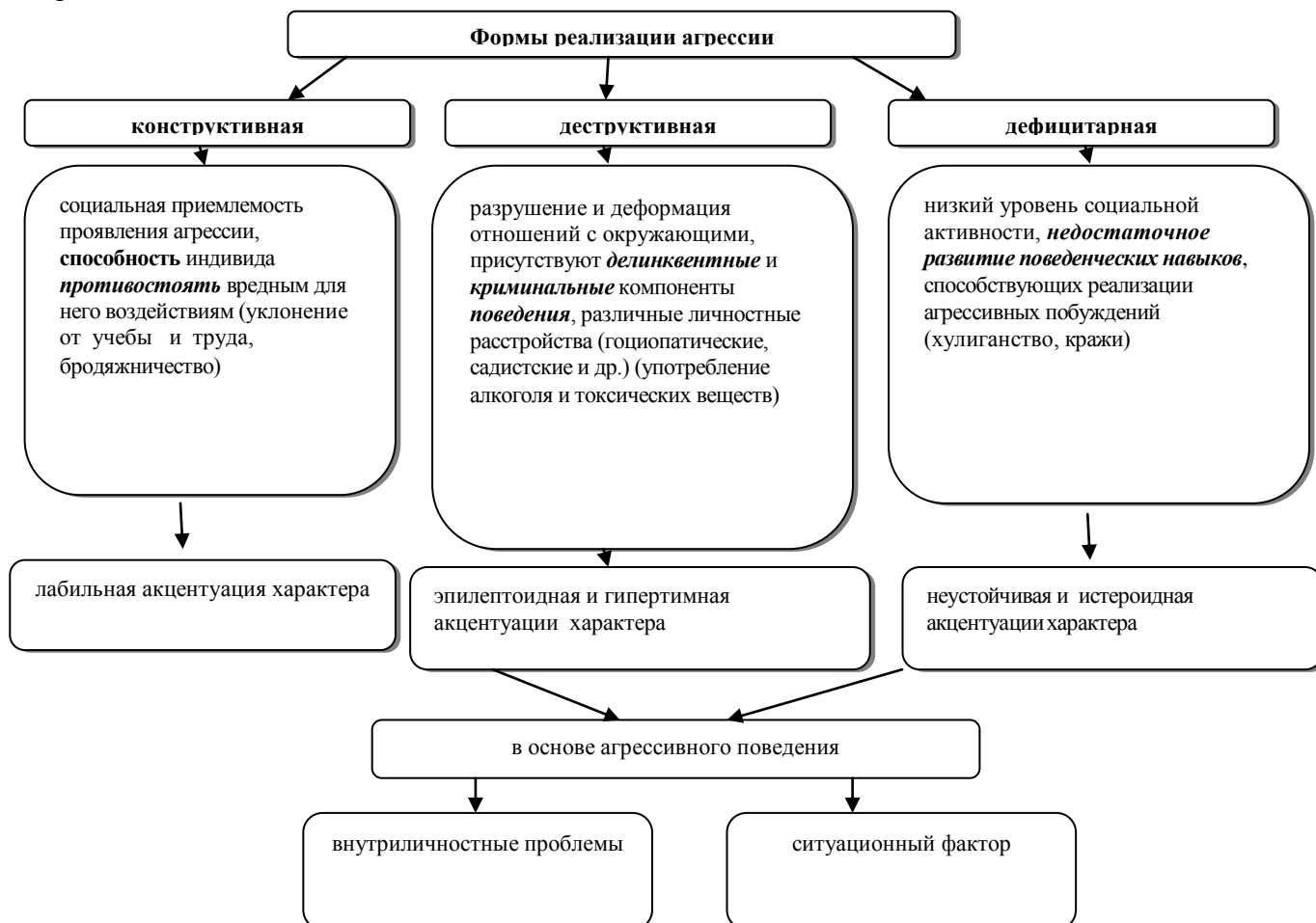


Рис. 1. Формы реализации агрессии

6. 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 несовершеннолетних, 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 несовершеннолетних педагогам необходимо достичь гармонизации эмоциональной сферы подростков через организацию различных мероприятий и психологических акций, где ребёнок получит положительный эмоциональный опыт, у подростка появляются новые друзья, новые интересы, новые возможности:

- общие 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 учреждении, группе организуется доска, на которой размещается информация о подростке (фотографии, его творчество, его мечты, его обведенная рука, его пожелания другим детям, описание его предпочтений). Информация должна носить эмоционально положительный характер. Там может быть место для отзывов друзей и педагогов. Через «Доску знакомства» «проходят» все дети группы;

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

- организация «Выставки достижений», когда каждый подросток включается в какую-то интересную и богатую положительным опытом деятельность, а затем в учреждении 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»;

- 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. Бэрона и Д. Ричардсона, 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.

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.

7. Работа с подростками по снижению агрессивности

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

2) 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.

3) 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.

4) 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.

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

6) 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.

2) 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.).

3) 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.

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

В. Окландер 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 пружинкой, готовой выстрелить в любую минуту. Скульптурой любуются, 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 предлагается примерный набор упражнения соответствующей направленности. Их суть состоит в направляемой стимуляции изменений в эмоциональной, волевой, нравственной и поведенческой сферах.

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

Блок 1

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

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

Упражнение 1.

Процедура: дети встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего, создавая таким образом подобие паровоза. По команде ведущего «паровоз» начинает движение: он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. «Паровоз» едет по помещению в разных направлениях то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. «Машинист» меняется на заранее выбранных станциях. В конце игры может произойти «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 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 умений 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 кругу 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 самооотношения к ним, обучение позитивной оценке и принятие 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 обмениваться 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, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-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 проделайте 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.

8. 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.

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 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 сверстников.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков неопасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка (весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения);
- выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно, но...»);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

Шесть рецептов избавления от гнева	
Содержание	Пути выполнения
1	2
1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.	<ul style="list-style-type: none">- Слушайте своего ребенка;- проводите вместе с ним как можно больше времени;- делитесь с ним своим опытом;- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах;- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	<ul style="list-style-type: none">- Отложите совместные дела с ребенком;- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	- Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»
4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	- Примите теплую ванну, душ; - выпейте чаю; - послушайте любимую музыку.
5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	- Не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите; - не позволяйте выводить себя из равновесия; - научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.
6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее.	- Изучайте силы и возможности своего ребенка; - если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад, школу), отрепетируйте все заранее.

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

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

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

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

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

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

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность

и твердость. Последнее 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:

- нерефлексивное слушание. Это слушание без анализа, дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего его интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится, и общение прервется или превратится в конфликт. Все что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;

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

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

7. Снижение напряжения ситуации.

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

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

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

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

Типы агрессии у детей и способы построения отношений с ними

Типы агрессии у детей	Способы построения отношений
1	2
<p><i>1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.</i> Такие дети, воспитываясь в семье по типу «кумира» или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными.</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><i>2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.</i> Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное</p>	<p>Помогите ребенку разрядить психическое напряжение, повозитесь вместе с ним в шумной игре. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.</p>

поведение.	
<p>3. <i>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>Попытайтесь решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него.</p>
<p>4. <i>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>5. <i>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, издевательств, 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 о временных трудностях.

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

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

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

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

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

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

Практически никому она не дается сразу от рождения, сама по себе, ей обучаются в

семье и далее в обществе. Теперь существуют также детские тренинговые и игровые группы, и их услугами тоже можно воспользоваться.

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

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

Как быть, если ребенок подвергся насилию в школе?

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

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

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

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

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

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

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

Ситуации с насилием начинаются практически еще с песочницы, когда один более активный ребенок подходит и отбирает у всех совочки, формочки и ведерки, а другие дети либо плачут, либо тоже начинают драться. Уже в этом возрасте – в 3-4-5 лет – нужно четко настраивать ребенка на умение договариваться с другими детьми. Нужно учить принимать осознанные решения в ситуации «вилки» – когда кто-то хочет от тебя что-то, а ты никак не хочешь этого давать, уметь постоять за себя в этом противостоянии. Человек пытается у тебя чего-то взять, а ты не даешь, и начинаешь драться. Или отдаешь, а потом чувствуешь себя униженным и слабым. Чтобы это не продолжалось бесконечно, чтобы ребенок не сформировался как источник насилия или жертва, нужно помочь ему взойти на следующую ступень человеческих взаимоотношений – ступень договоренности, нужно привить ему умение договариваться. Нужно рассказать ему, как можно договариваться, тому, что можно предложить: «Давай, хорошо, немного ты поиграешь с моими формочками, а я пока поиграю с твоей машинкой». То есть, нужно научить его искать и использовать какие-то конструктивные пути строительства взаимоотношений.

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

Тогда напрашивается вопрос: а что делать ребенку, если другие не хотят 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, оторопев, и думал, как ему быть, а чтобы у него уже заранее, как говорят, слова висели на языке. «Тяжело в учении – легко в бою».

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

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

Анкета для подростков

Дорогой друг!

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

Анкета анонимна - указывать свою фамилию не обязательно!!

Отвечая на каждый вопрос анкеты:

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

Спасибо за помощь в работе!

1. Отметь свой пол: 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 детском коллективе было меньше агрессивных отношений

Список литературы

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. — СПб.: Нева, 2002. — С. 248.
2. Берон Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб.: Питер, 2001. - С. 304.
3. Гребенкин Е.В. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006.
4. Клейберт Ю.А. Психология девиантного поведения. — М.: Сфера, 2001. — С. 47.
5. Кривцова С.В.; Мухаматулина Е.А. «Тренинг навыков конструктивного взаимодействия с подростками», М.-1999.
6. Курбатова Т. Н. Психология агрессии//Агрессия/Отв. ред. А. М. Ельяшевич. СПб.: Хамелеон, 2004.
7. Курбатова Т. Н. Самореализация и агрессия//Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 8/Под ред. Л. А. Коростылевой. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004.
8. Мэй Р. Сила и невинность. М.: Смысл, 2001.
9. 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.
10. Семенюк Л.К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. — М.: Флинта, 1998. - С. 27.
11. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция, - Минск,1996.