

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 66.»

---

660022 г. Красноярск  
ул. Партизана Железняка 16  
тел. 220-14-29; 220-14-28  
[school66kras@yandex.ru](mailto:school66kras@yandex.ru)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета № 14 от 20.11.21г  
УТВЕРЖДАЮ  
директор  О.В. Мединская

## ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ КОНФЛИКТНОГО И АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Автор-составитель: Рыженкова Елена Сергеевна  
педагог-психолог высшей категории

## **Содержание:**

**Введение**

**Описание программы**

**Конспекты занятий**

**Диагностика оценки эффективности реализации программы**

**Аналитическая справка по результатам оценки эффективности реализации программы**

**Список литературы**

**Приложения**

## Введение

Школьному психологу часто приходится иметь дело с детьми, которые значительно отличаются (со знаком минус) от других детей. Просьба к психологу «как-то воздействовать» на того или иного «трудного» школьника — одна из наиболее частых со стороны учителей и родителей. При этом в категорию «трудных» попадают самые разные школьники: гиперактивные, агрессивные, недисциплинированные, дети с разного рода нервными и психическими расстройствами, подростки, стоящие на учете в комиссиях по делам несовершеннолетних. Это делает весьма сложной проблему выбора адекватных методов психологической и педагогической работы с «трудными» учащимися.

Трудности поведения — это разнообразные отклонения в поступках учащихся. Проявляются они в нарушении норм морали и права, системы школьных требований, в асоциальных формах поведения, деформации системы внутренней регуляции поведения, ценностных ориентаций, социальных установок. В отношении таких учащихся, как правило, поступают жалобы на неусидчивость, расторможенность, различные неадекватные эмоциональные реакции, например, повышенную ситуативную возбудимость, клоунату, вспыльчивость, раздражительность, агрессивные реакции и т. д.

Психологическими причинами трудностей поведения учащихся могут быть:

- недостатки в развитии эмоционально-волевой сферы;
- повышенная аффективная возбудимость, обусловленная возрастными изменениями в пубертатный период;
- рассогласование между реальными достижениями школьника и его уровнем притязаний;
- блокирование личностно значимых потребностей ребенка;
- «отверженность» в системе классных взаимоотношений;
- личные особенности ребенка, сформированные под влиянием ближайшего окружения.

В последнее время все чаще встает вопрос о так называемых трудных детях. Существует мнение, что в последние годы число их резко увеличилось. Причину этого видят прежде всего во внешних факторах — просмотр подряд всех телепередач, длительное пребывание в детском саду, кризис семьи и многое другое. Не отрицая этих факторов, все же считаем, что основную причину зла следует искать в психическом развитии современных детей.

Ни для кого не секрет, что нынешние дети не похожи на своих сверстников двадцатилетней давности. Они более возбудимые и менее управляемые, более интеллектуально развитые и вместе с тем более инфантильные, они умеют красиво говорить и мало что умеют делать руками, они могут часами неподвижно сидеть и не могут несколько минут интересно играть. Мы чаще всего не придаем большого значения этим изменениям и уж никак не соотносим их с возросшим количеством трудных детей. Однако именно они чаще всего и являются первопричиной, основой для появления различных отклонений в детском поведении.

Большая часть негативных проявлений в поведении выступает в качестве психологической защиты. Ее цель — не преодолеть сложившуюся ситуацию, а устранить или свести до минимума чувство тревоги, защитить внутренний мир, собственную самооценку, не подтвержденную реальными учебными достижениями.

Чтобы скорректировать поведение «трудных» учеников и избежать последствий, которые в будущем могут отразиться и на учебном процессе, и на взаимоотношениях с окружающими, разработана программа коррекционно-развивающих занятий для работы с учащимися имеющими трудности в поведении: агрессивные, конфликтные, вспыльчивые, враждебные и т.п.

Если не проводить работу с такими детьми, то в дальнейшем крайние формы состояния неадекватного реагирования, депривации, тревожности могут привести к формированию устойчивых форм отклоняющегося поведения.

## Описание программы

**Цель** данной программы: снизить уровень агрессивности, враждебности и конфликтности у учащихся, а также сформировать у учащихся способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развить умения принимать ответственность за свои поступки.

### **Задачи:**

1. Обучить учащихся конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.
2. Сформировать у учащихся способность анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.
3. Сформировать у учащихся способность осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.
4. Сформировать у учащихся навыки сопротивления стрессовым ситуациям.
5. Способствовать осознанию учащимися важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.

Программа рассчитана на детей младшего подросткового возраста (**10 – 13 лет**).

Программа состоит из **10 занятий**. Занятия проводятся 1 – 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия **40 – 60 минут**.

Группа состоит из **7 – 10 человек**.

**Условия проведения.** Занятия проводятся в светлом, просторном, легко проветриваемом помещении, в котором не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание детей.

Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий с элементами группового тренинга. Проводить занятия могут специалисты, имеющие базовое психологическое образование и опыт практической работы с подростками.

**В структуре** каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:

1. Приветствие. Его ритуал служит для создания положительного настроения на работу и сплоченности учащихся.
2. Объявление ведущим темы занятия. Может сопровождаться обозначением в понятное для ребят форме цели конкретного занятия. Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия.
3. Основная работа по теме занятия. Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.
4. Завершение занятия и подведение итогов. Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, в форме открытого обсуждения. Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие **методы** психолого-педагогического воздействия и техники:

- элементы сказкотерапии;
- визуализация;
- психогимнастика;
- игровые методы;
- арт-терапия;
- групповая дискуссия;
- мозговой штурм;
- ролевая игра.

### **Этапы работы по программе.**

*Подготовительный этап* – проведение первичной диагностики уровня агрессивности и конфликтности учащихся.

*Основной этап* – проведение коррекционно-развивающих занятий.

*Завершающий этап* – контрольная диагностика уровня агрессивности и конфликтности учащихся.

Проведение диагностики позволяет оценить эффективность программы и достижение планируемых результатов проанализировав изменения в установках и поведении учащихся возникающих в результате проведенных занятий. Для этого необходимо измерить и сравнить в динамике показатели уровня агрессивности и конфликтности учащихся до начала и после завершения коррекционно-развивающих занятий.

Для того чтобы приобретенные учащимися навыки прошли коррекцию жизнью, контрольную диагностику желательно проводить через 2–3 недели после окончания работы с группой.

**Предполагаемые результаты:**

- снижение уровня агрессивности, враждебности и конфликтности у учащихся;
- формирование у учащихся способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях;
- развитие у учащихся умений принимать ответственность за свои поступки.

**Критерии эффективности** реализации программы:

- снижение индекса агрессивности по шкалам “физическая агрессия”, “косвенная агрессия” и “вербальная агрессия”;
- снижение индекса враждебности по шкалам как “обида” и “подозрительность”.

**Оценка эффективности** реализации программы и достижения планируемых результатов осуществляется на основе анализа изменений в установках и поведении учащихся возникающих в результате проведенных занятий. Для этого необходимо измерить показатели уровня агрессивности и конфликтности учащихся до начала проведения практических занятий и сравнить в динамике после завершения занятий.

Оценка эффективности реализации программы и достижения планируемых результатов осуществляется по методике “Диагностика уровня агрессии” (Опросник уровня агрессивности Басса - Дарки).

## Конспекты занятий

### ЗАНЯТИЕ 1

**Цели:** установить контакт с учащимися, сформировать гармоничную Я-концепцию, развить навыки самоанализа, принятия себя.

#### 1. Упражнение «Встаньте те, кто...»

**Инструкция учащимся:** Встаньте те, у кого сейчас хорошее настроение... у кого плохое... (у кого в классе есть друзья, у кого нет друзей, но очень хотели бы их иметь; кто знает, что мы сегодня будем делать; кто не знает, что мы сегодня будем делать; кто хочет заниматься здесь; кто не хочет здесь находиться и т. п.).

#### 2. Упражнение «Я и мир вокруг меня»

**Инструкция учащимся:** Возьмите лист бумаги. Оставляя середину пустой, нарисуйте все, что вас окружает в жизни, — с кем приходится общаться, взаимодействовать, с чем сталкиваться. В центре нарисуйте себя. Расскажите о своем рисунке.

##### Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли тебе твой рисунок, портрет?
- Что из нарисованного более важно для тебя, что — менее?
- Есть ли граница между тобой и окружающим миром?
- К чему из окружения ты обращен на рисунке?
- Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя?
- Что это для тебя значит?

**Модификация упражнения:** Отметьте на своем рисунке знаком «плюс» положительные связи (с кем и с чем вам приятно взаимодействовать), знаком «минус» — отрицательные связи (с кем или с чем неприятно взаимодействовать).

#### 3. Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»

**Инструкция.** Педагог-психолог предлагает учащимся в течение 1 мин письменно ответить на вопрос: «Чем люди отличаются друг от друга?». В ходе обсуждения участники выясняют, что это: внешность, одежда, черты характера, желания, мечты и др. Затем педагог-психолог предлагает учащимся в тетрадях описать себя, выбрав характеристики из числа уже записанных и добавив недостающие. Например: внешность (светлоглазый, темноглазый, высокий, невысокий, худой, крепкий и др.); характер (веселый, спокойный, ранимый, бойкий), равнодушный, сочувствующий и др.); способности (умею рисовать, играть на музыкальном инструменте и др.); интересы (люблю читать, ходить в музеи, смотреть фильмы о волшебниках, когда в доме много гостей и др.).

По желанию ученики зачитывают свои записи. Можно использовать другой вариант: педагог-психолог сам зачитывает ответы, задача учащихся — угадать автора. При обсуждении важно подвести детей к выводу о том, что все люди отличаются друг от друга, они разные и этим интересны и значимы.

#### 4. Упражнение «Мой герб»

**Инструкция.** Педагог-психолог рассказывает о том, что такое герб, какова его символика и значение. Далее предлагает каждому участнику на отдельном листе бумаги придумать и нарисовать свой герб, отразив в нем личные особенности. Если кто-то из учеников смущается и ссылается на неумение рисовать — достаточно изобразить контур и какие-то условные знаки.

После завершения работы педагог-психолог организует выставку. Рисунки необходимо разложить или повесить, каждому присвоить порядковый номер. Задача учащихся — угадать авторов. Все предположения необходимо фиксировать, чтобы затем определить самого проницательного участника.

Гербы педагог-психолог вкладывает в персональные папки учащихся. В дальнейшем на занятиях следует напоминать им о том, что у каждого есть свой герб, который можно изменить.

## ЗАНЯТИЕ 2

**Цели:** сформировать у учащихся способность осознавать свои чувства, обучить конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.

### 1. Дискуссия «Наши эмоции»

Педагог-психолог предлагает участникам проанализировать ситуацию: учитель вбегает в класс взмыленный, злой, нервный. Разговоры учеников, плохая дисциплина, смех вызывают у него взрыв эмоций. Ученики озадачены таким поведением. Что же произошло с учителем? Почему он так себя ведет?

**Примечание.** В ходе обсуждения ситуации важно подвести участников к выводу о том, что эмоциональное состояние во многом определяет поступки человека.

### 2. «Притча о могущественном царе — властители необозримых земель»

Педагог-психолог предварительно просит учеников ответить на вопросы: «Приятны ли вам минуты, когда вы находитесь во власти отрицательных эмоций? Можно ли что-то с этим сделать?».

Далее он рассказывает притчу.

*Притча о могущественном царе — властители необозримых земель*

Жил-был могущественный царь, властитель многих земель. Как-то однажды почувствовал он себя расстроенным. Созвал всех своих мудрецов и обратился к ним: «Неведома мне причина, но что-то велит мне искать особое кольцо, которое сможет успокоить мою душу. А кольцо это таково — в несчастье оно должно радовать меня и поднимать мне настроение, а в радости, когда бы я ни бросал на него свой взгляд, печалить».

Глубоко задумались мудрецы, стали совещаться. Спустя время они наконец поняли, какое кольцо хотел иметь их властелин...

(Здесь педагог-психолог предлагает ученикам представить себя в роли мудрецов — обратиться на совет и решить, какое кольцо хотел иметь царь. После того как участники выскажут свое мнение, педагог-психолог рассказывает конец притчи.)

И принесли мудрецы кольцо своему царю. И сияла на нем надпись: «Все проходит — и это пройдет».

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Всегда ли у нас есть возможность и желание ждать, пока плохое настроение пройдет само?
- Надо ли что-то делать, чтобы наши чувства не выплескивались, превращаясь в бурное море? Если да — то как?

**Примечание.** В ходе обсуждения необходимо подвести учащихся к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и подобными чувствами.

### 3. Упражнение «Как управлять своими эмоциями»

**Слово педагога-психолога:** Известный американский психолог К. Роджерс считает, что нет плохих чувств или эмоций. Все чувства принадлежат человеку, и все они важны для него. Другое дело, как он их выражает. Каждый человек — хозяин собственных чувств, он может предусмотреть и предотвратить отрицательные последствия своих эмоций. Поэтому своими эмоциональными реакциями на ту или иную ситуацию человек может и должен научиться управлять. Какие есть способы, с помощью которых человек может спустить пар? Как вести себя, чтобы не испортить отношения с окружающими? (*Педагог-психолог предлагает ученикам высказать свои предположения.*)

Джинн, герой мультфильма про Аладдина, в гневе начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный партнер, который открывал клапан и выпускал лишний пар, когда джинн готов был лопнуть.

В Японии, например, придумали куклу-начальника, на которой подчиненный может разрядить свой гнев.

**«Мозговой штурм».** Педагог-психолог предлагает участникам придумать разнообразные способы для того, чтобы регулировать собственные эмоциональные состояния, управлять раздражением, злостью, плохим настроением. Все варианты педагог-психолог фиксирует на доске. Затем учащиеся записывают их в тетрадях в виде памятки.

#### **4. Упражнение «Вверх по радуге»**

**Инструкция учащимся:** Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая — съезжаете с нее, словно с горки.

Упражнение повторяется 3–4 раза, один раз — с открытыми глазами.

#### **5. Упражнение «Выкинь»**

Упражнение выполняется в круге. Если в помещении недостаточно свободного пространства, можно выполнять стоя.

**Инструкция учащимся:** Представьте, что в ваших ладонях лежит комок из неприятных эмоций, от которых вы хотели бы избавиться. Этот комок становится все тяжелее, тяжелее и тяжелее. И вот уже он настолько стал тяжелым, что невозможно больше держать и необходимо избавиться от него. И теперь вы должны выкинуть этот комок за круг (*или вниз, на пол*). Соберите при этом все силы, даже можете крикнуть, чтобы было легче... Поделитесь своими впечатлениями.

#### **6. Упражнение «Незаконченные предложения»**

**Слово педагога-психолога:** В одной и той же ситуации люди проявляют свои чувства и ведут себя по-разному. Их поведение зависит от многих факторов: от личностных особенностей, воспитания и др. А как вы проявляете свои чувства? Допишите в тетрадях следующие предложения:

- Я плачу...
- Я чувствую себя глупо, когда...
- Мне неприятно, если...
- Я боюсь, когда...
- Желая другим добра, когда...
- Я горжусь собой...
- Стараюсь уединиться, когда...
- Я стремлюсь помочь другим, если...
- Я веду себя смело...
- Говорю неправду, если...

По окончании работы педагог-психолог предлагает учащимся по желанию прочитать и обсудить свои записи.

#### **7. Домашнее задание**

Нарисовать самое приятное чувство.

### ЗАНЯТИЕ 3

**Цели:** сформировать у учащихся способность выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере; обучить навыку Я-сообщений.

#### 1. Упражнение «Встреча»

**Примечание.** Упражнение можно проводить по-разному. Желательно, чтобы участвовали все ученики. Если такой возможности нет, тогда несколько пар разыгрывают ситуации перед классом.

**Инструкция.** Участники делятся на две группы и образуют два круга — внешний и внутренний, выстраиваясь друг напротив друга. Ученики, которые находятся во внутреннем круге, — участники предложенной педагогом-психологом ситуации. Задача учеников, которые находятся во внешнем круге, — оказать им поддержку на словах. После каждой ситуации участники внешнего круга по условному сигналу делают шаг в сторону, оказываясь перед другими учениками, и т. д. После того как каждый участник внешнего круга высказал слова поддержки, круги меняются ролями: теперь ученики внешнего круга — участники ситуаций, а внутреннего — оказывают им поддержку.

#### Примеры ситуаций

Ученику надо подойти к учителю и попросить его о чем-то, но он очень робеет. Подбодрите его.

Человеку, стоящему напротив, сегодня в чем-то не повезло. Он очень огорчен, хотя и не подает виду. Окажите ему поддержку.

Вы встретились с приятелем, и он сделал для вас что-то приятное. Выразите словами свои чувства к нему.

В школе к вашему однокласснику отнеслись несправедливо. Как вы можете ему помочь?

#### Вопросы для обсуждения:

- Как себя чувствовали, когда вам оказывалась поддержка?
- Легко ли было находить и говорить нужные для человека слова?

*Важно, чтобы учащиеся отметили, что после участия в упражнении они почувствовали, как приятно бывает выразить свои добрые чувства человеку и как приятно принимать добрые чувства от других людей.*

- Как быть с неприятными чувствами? Как их выразить, высказать, чтобы не навредить ни себе, ни другому человеку?
- Какие есть способы выражения чувств?
- Что важнее: уметь выражать свои чувства в открытой и вместе с тем культурной форме или уметь скрывать чувства?

После обсуждения педагог-психолог предлагает ученикам проанализировать любую ситуацию из жизни по схеме. Например: «Я договорилась встретиться у метро с подругой в определенное время. Мы собирались пойти в больницу навестить нашу общую знакомую. Прождав полчаса и так не дождавшись ее, я позвонила ей домой и узнала, что она уехала в другое место».

Факт	Мои чувства	Что делать с чувствами?	Как их выразить? Каковы последствия?
Невыполненное обещание встретиться →	досада, раздражение, обида, разочарование	Подавить →	можно лопнуть
		Выразить →	чтобы ей тоже стало неприятно
		Выразить →	чтобы сохранить

			отношения
--	--	--	-----------

### Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, какие чувства испытывает человек в подобной ситуации?
- Что делать человеку с теми чувствами, которые он испытывает?

Во время обсуждения ученики довольно легко находят два пути выражения чувств — или подавить, сдержать свои чувства, промолчать, или выразить их агрессивно, высказав все, что накипело.

- Что происходит с человеком, когда подавляет в себе чувства?

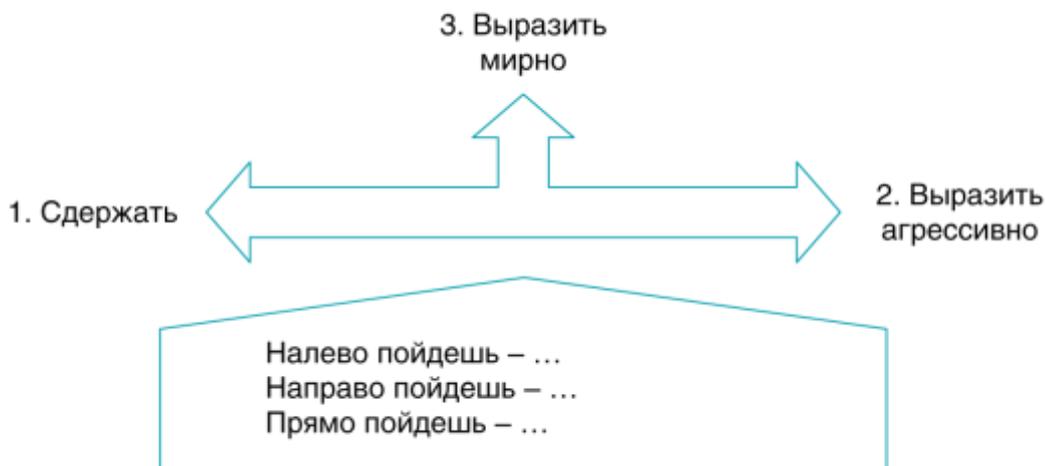
Если он подавляет свои чувства, все время прощает другому подобное поведение по отношению к себе, то рискует собственным здоровьем (здесь можно рассказать ученикам о психосоматических заболеваниях). Вывод: промолчишь — себя потеряешь.

- Что происходит с человеком, когда он «взрывается», агрессивно выражает свои чувства?

Если он взорвется и все выскажет собеседнику, чтобы тому было неприятно, обидно, то они поругаются, и отношения могут испортиться. Вывод: закричишь — других потеряешь.

**Слово педагога-психолога:** Как видите, оба пути ведут к неприятным результатам. А ведь должен существовать еще и какой-то третий путь, чтобы можно было выразить свои чувства и при этом сохранить отношения. Иногда человеку бывает трудно передать свои эмоции, потому что он не может найти правильные слова для описания того, что он чувствует. Как, на ваш взгляд, можно выразить свои чувства, чтобы никому не было обидно?

Ученики предлагают свои варианты. Выводы можно зафиксировать на доске в виде картины, изобразив дорогу с камнем на распутье, как в сказке.



### 2. Упражнение «Ищем достойные пути выражения чувств»

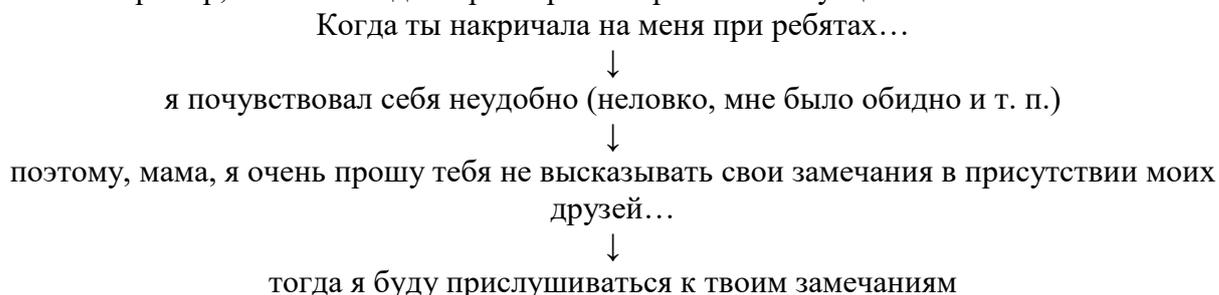
**Инструкция.** Ведущий предлагает разыграть следующую ситуацию: мама отчитала своего ребенка при друзьях за то, что он не вымыл посуду. В упражнении участвуют 2-3 пары. Один ученик играет роль мамы, другой — сына (дочери).

На этапе обсуждения педагог-психолог рассказывает о технике Я-высказывания, объясняет разницу между Я- и Ты-высказыванием. Я-высказывание предполагает выражение говорящим своих мыслей и чувств («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома в десять часов вечера»). Эта техника помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека, и делает общение более непосредственным.

Ты-высказывание направлено на обвинение другого человека, упреки («Ты опять пришел домой в одиннадцать часов вечера»). При этом человек, к которому обращена

речь, испытывает негативные эмоции (гнев, раздражение, обиду). **Алгоритм Я-высказывания:**

- 1) Объективно описываем ситуацию.
  - 2) Описываем свои чувства, связанные с ней.
  - 3) Предлагаем аргументированные варианты улучшения общения.
- Например, схема выхода из разыгранной ролевой ситуации может быть такова:



### **3. Упражнение «Учимся составлять Я-высказывание»**

**Инструкция.** Каждый учащийся получает карточку с описанием ситуации, к которой надо составить Я-высказывание. Примеры ситуаций лучше всего подобрать из тех, что происходили в классе, с учениками которого педагог-психолог реализует программу. После окончания работы ученики зачитывают свои варианты.

#### **Примеры ситуаций**

- 1) Твой друг (подруга) попросил(а) у тебя какую-то вещь и испортил(а) ее.
- 2) Твой младший брат (сестра) изрисовал(а) твои учебники ручкой.
- 3) Твои друзья пошли гулять, а тебя не позвали с собой.
- 4) Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал контрольную работу у соседа.
- 5) Твои родители пообещали тебе что-то, но не выполнили свое обещание.
- 6) Друг взял книгу на три дня. Она вам нужна, чтобы написать сочинение. Прошло три дня, а книги нет.

### **4. Домашнее задание**

В общении с окружающими попрактиковаться в использовании Я-высказываний.

## ЗАНЯТИЕ 4

**Цель:** сформировать у учащихся навык сопротивления стрессовым ситуациям.

### 1. Дискуссия «Стрессовые ситуации»

**Слово педагога-психолога:** В жизни каждого человека бывают ситуации, которые заставляют переживать, волноваться, нервничать, испытывать психическое и физическое напряжение, находиться в стрессовом состоянии.

Стресс — это состояние психического напряжения. Человек испытывает его в ответ на ситуацию, которая представляет реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека. Какие это могут быть ситуации?

**Примечание.** В ходе обсуждения ученики создают «копилку стрессовых ситуаций». Педагогу-психологу необходимо подвести участников к выводу: и в школе, и дома, и на улице, в общении с близкими, друзьями и незнакомыми людьми человек может столкнуться с подобными ситуациями.

### 2. Тест «Мой уровень напряжения»

Работа в тетрадях.

**Инструкция учащимся:** Ответьте на вопросы — «да» или «нет». За каждый ответ «да» поставьте 1 балл и подсчитайте сумму.

Вопрос	Ответ
<b>В прошлом месяце ты...</b>	
1) ...волновался, когда писал контрольную работу?	
2) ...был расстроен после спора?	
3) ...волновался, когда опаздывал куда-либо?	
4) ...с тобой случилось нечто, что вызвало возбуждение?	
5) ...чувствовал себя одиноким или угнетенным?	
6) ...волновался, когда выступал перед одноклассниками?	
7) ...волновался, когда знакомился с кем-нибудь?	
8) ...столкнулся с неприятностями в семье?	
9) ...переживал, когда участвовал в соревновании?	
10) ...был напряжен, оттого что слишком перегружен делами?	
11) ...столкнулся с неприятностями в школе?	
12) ...не смог выполнить намеченное?	
13) ...волновался, когда выходил к доске?	
14) ...с трудом мог уснуть?	
15) ...во сне видел кошмары?	
Сумма	

#### Интерпретация результатов:

- 0–5 баллов — низкий уровень напряжения;
- 6–10 — средний уровень;
- 11–15 — высокий уровень.

### 3. Упражнение «Учится справляться со стрессовой ситуацией»

**Инструкция учащимся:** Заполните таблицу. В первый столбик запишите примеры ситуаций, которые у вас вызывают стресс. Примеры можно взять из предыдущего теста или предложить свои варианты. Во втором столбике запишите приемы, способы, которые позволят снизить напряжение в этих ситуациях.

<b>Стрессор</b>	<b>Что я могу сделать, чтобы уменьшить свое напряжение</b>
1. Контрольная работа	Выучить материал, настроиться психологически
2.	

После завершения работы педагог-психолог проводит обсуждение, в ходе которого по своему выбору предлагает ученикам наиболее эффективные упражнения для снятия стресса.

#### **4. Упражнение «Встреча со стрессом»**

**Инструкция.** Учащиеся делятся на три команды. Задание — сочинить рассказ или сказку о волшебной антистрессовой палочке. По окончании работы сказки зачитываются.

## ЗАНЯТИЕ 5

**Цели:** сформировать у учащихся способность анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей; развить навык конструктивного избавления от обиды.

### 1. Дискуссия «Что такое обида?»

Педагог-психолог предлагает учащимся обсудить следующие вопросы:

- Что такое обиды?
- Когда и на что люди обижаются друг на друга?

Варианты ответов педагог-психолог записывает на доске.

### 2. Упражнение «Детские обиды»

**Инструкция учащимся:** Вспомните какой-нибудь случай из своего детства, когда вы чувствовали на кого-то сильную обиду. Мысленно возвратитесь в ту ситуацию, восстановите в памяти свои переживания. Нарисуйте или опишите их конкретно или абстрактно, символически... Как сейчас вы относитесь к обиде? Нарисуйте или опишите.

После выполнения задания желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания), характеризующие их переживания «тогда» и «сейчас». Педагог-психолог обсуждает с участниками, как изменяются чувства человека к обидчику в зависимости от времени, прошедшего с момента нанесения обиды.

### 3. Упражнение «Как выразить обиду и досаду»

**Слово педагога-психолога:** Иногда бывает трудно показать другому человеку, что ты на него обижен. Нелегко передать свои эмоции, найти правильные слова для описания своих чувств. Как вам кажется, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди?

В группе проводится обсуждение. Вслед за этим педагог-психолог предлагает выполнить упражнение.

**Инструкция.** Для упражнения необходимо четное число участников. Если количество учеников нечетное, один из подростков выступает в роли наблюдателя или помощника педагога-психолога.

Каждый учащийся по очереди достает из коробки половинку карточки. На одной половинке обозначена роль обидчика, в чем состоит обида. На другой — роль обиженного, как он реагирует на обиду, как ведет себя — уверенно, неуверенно, грубо. Задача участников — найти вторую половину и разыграть сценку для группы. Сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчеркнутым, акцентированным поведением. Педагог-психолог предлагает ученикам самим решить, будут ли они разыгрывать сценку с куклой (игрушкой) или без нее. При этом он обращает внимание на то, что кукла — это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться за маской.

**Примечание.** Сложность задания в том, что половинок с ролью обидчика в три раза меньше, чем с ролью обиженного. В результате должны получиться группы по четыре человека, в чем участники убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию.

#### Вопросы для обсуждения:

- О чем говорят те или иные формы поведения?
- Что чувствует обидчик, когда ему отвечают уверенно, неуверенно или грубо?

По результатам обсуждения учащиеся выделяют эффективные и неэффективные способы выражения обиды, досады.

### 4. Упражнение «Копилка обид»

**Инструкция.** Педагог-психолог предлагает каждому участнику нарисовать на отдельном листе бумаги «копилку» и поместить (записать) в нее все обиды, которые были пережиты «до сегодняшнего дня».

После завершения работы педагог-психолог проводит дискуссию «**Что делать с копилкой обид?**». Он говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из плохих привычек, предлагает учащимся решить, что делать с копилкой. Как правило, участники предлагают ее уничтожить, например: порвать все листочки, сложить их в какую-то емкость (пакет) и выбросить в мусор, сжечь (если есть возможность и соблюдены меры безопасности).

Далее педагог-психолог предлагает мозговой штурм «**Что делать с текущими обидами?**». В процессе обсуждения участники придумывают, что можно делать с обидой и обидчиком. Педагогом-психологом поддерживаются предложения типа:

- записывать обиду, а потом рвать листочек;
- выбрасывать в мусорное ведро со словами «Эта обида мне больше не нужна»;
- мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следить за тем, как по мере удаления она становится все меньше и меньше;
- нарисовать карикатуру на обидчика;
- написать письмо обидчику;
- не обращать внимания, игнорировать;
- сделать бумажный самолетик, записать на нем свою обиду и выпустить в окно и т. п.

После мозгового штурма педагог-психолог задает новый вопрос «**Как в дальнейшем относиться к обидчику?**». При этом необходимо подчеркнуть, что реакции типа «они все пожалеют», «наказать обидчика» и т. п. безрезультатны. Лучше всего следовать афоризму: «Слабые не умеют прощать, способность прощать — качество, присущее сильным».

Необходимо спросить учащихся, как они понимают это высказывание. Можно предложить им для обсуждения еще ряд высказываний об обиде и обидчиках, например:

- Душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может.
- Лучше никак не ответить, чем ответить грубостью.
- Не расстраиваться — это хранить душевную чистоту и энергию, держать душу на нужной волне.
- Быть незаслуженно обиженным — пустяк, если вы не продолжаете об этом помнить.
- Обида — несогласие, сочувствие самому себе.
- Обидеть невозможно. Можно только обидеться.
- Ближнего обидеть — самому в беде быть.
- Обиду злобой не успокоишь, огня маслом не погасишь.

После обсуждения педагог-психолог предлагает каждому учащемуся попробовать простить того человека, который его обижает или когда-то обидел, постараться отделить личность человека от поступка (ведь каждый может ошибиться и совершить глупый поступок, который обидит другого). Учащиеся шепотом или про себя говорят: «Я прощаю того, кто меня обидел».

## 5. Домашнее задание

Вспомнить недавнюю обиду, полученную от близкого или, наоборот, от не очень знакомого человека, и написать ему письмо на отдельном листе бумаги. Письмо выстроить по следующему алгоритму:

- описать свои мысли о поступке;

- привести аргументы для оправдания и прощения — ход мыслей зафиксировать на бумаге.

## ЗАНЯТИЕ 6

**Цель:** сформировать у учащихся способность анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.

### 1. Групповая дискуссия «Ассоциации»

Предложите учащимся ответить на вопросы:

- В каких ситуациях люди злятся друг на друга?
- Чем полезна и вредна злость?
- Как может проявляться злость?

Попросите подобрать ассоциации к словам агрессия и радость. Все варианты запишите на доске.

**Вывод.** Агрессия бывает словесная и физическая, и она независимо от формы проявления всегда ранит человека.

### 2. Упражнение «Как я зол»

Предложите участвовать в упражнении учащемуся, который хочет поругаться, завяжите ему глаза. Выберите из группы участника, который станет объектом злости. Учащийся с завязанными глазами не должен знать, кто это. Его задача — выместить злость на человеке, которого он не видит, агрессивно высказаться в его адрес.

Развяжите глаза учащемуся и предложите ему извиниться перед невинной жертвой вербальной агрессии, например: «Я вовсе не тебя имел в виду, извини!».

**Вывод.** Словесная агрессия наносит вред и обиду тому, кому она предназначалась. Кроме того, разрушаются отношения с теми, кто просто наблюдал за ее выражением.

### 3. Упражнение «Агрессивное существо»

Предложите участникам создать из всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом из присутствующих, некое фантастическое существо. Они могут отдать «когти», «зубы», «шпы», «жала», «перепончатые крылья» и т. п. Один из участников (кто хорошо рисует) изображает его на доске.

Попросите учащихся придумать, что можно сделать с этим агрессивным существом (стереть, зачеркнуть). Предложите свой способ, например: посадить его на космический корабль (стул). Все участники одновременно нажимают на кнопку «Старт» на пульте управления. Агрессивное существо улетает в космос.

### 4. Упражнение «Рецепт агрессивности»

Упражнение состоит из трех этапов. Каждому учащемуся необходимо:

1) Записать в тетради рецепт, который поможет создать агрессивного человека. Например: взять пару крепких кулаков, добавить громкий голос, перемещать с большой порцией жестокости и т. д.

2) Подумать над тем, проявляют ли агрессивное поведение одноклассники, мысленно ответить на вопросы:

- Что мне кажется агрессивным?
- Когда я проявляю агрессивность?
- Каким образом я могу вызвать агрессию по отношению к себе?

3) Записать в тетради, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к нему. Для этого страницу нужно разделить пополам. Слева записать признаки агрессивного поведения со стороны окружающих, справа — как сам учащийся проявляет агрессию по отношению к другим.

После выполнения задания предложите участникам зачитать свои записи, поделиться размышлениями, мыслями и чувствами.

## 5. Притча «Небеса и ад»

Предложите учащимся прослушать, а затем обсудить притчу.

*Небеса и ад*

Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его:

— О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?

Мудрец на мгновение задумался и ответил:

— Ты молодой и глупый. Как человек, подобный тебе, может понять такое?

Ты слишком невежествен.

Услышав такое, молодой воин рассвирепел.

— Да за такие слова я готов тебя просто убить! — закричал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал:

— Вот это и есть ад.

Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны.

— А вот это и есть небеса, — заметил старик.

**Вопросы для обсуждения:**

- В чем смысл притчи?
- Почему пожилой мудрец сказал, что насилие — это ад?

## ЗАНЯТИЕ 7

**Цели:** сформировать способность осознавать свою агрессивность, обучить способам безопасной разрядки агрессии.

### 1. Групповая дискуссия

Учащиеся размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждают способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается.

### 2. Упражнение «Лист гнева»

Расскажите учащимся про «лист гнева», продемонстрируйте его традиционный вариант — например, лист бумаги со злым изображением и надписью «Порви меня». Предложите учащимся нарисовать собственные листы гнева и отразить в них свою злость. По желанию участники показывают свои рисунки, затем делают с ними, что хотят (например, порвать, вложить или вклеить в тетрадь и т. п.).

#### Вопросы для обсуждения:

- Может ли агрессия быть конструктивной?
- Как можно отстаивать свои интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером?

### 3. Игра «Датский бокс»

Игра позволит развить умение сохранять контакт с партнером во время спора.

**Слово педагога-психолога:** Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Игру, в которую мы будем играть, придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму. Но несмотря на это, в ней могут участвовать и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью.

Разбейте участников на пары, предложите выполнить следующую последовательность действий:

- 1) встать друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки;
- 2) сжать руки в кулаки и прижать их к кулакам партнера — мизинец прижать к мизинцу, безымянный — к безымянному, средний — к среднему, указательный — к указательному. Участникам необходимо стоять так, словно они привязаны друг к другу.

Восемь пальцев прижаты друг к другу, большие пальцы вступают в бой. Сначала необходимо направить их вертикально вверх. Затем один из участников в паре считает до трех, и на счет три начинает раунд. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху и прижмет большой палец партнера к руке хотя бы на секунду.

Как только определится победитель, можно начинать следующий раунд. После нескольких раундов необходимо сделать перерыв, чтобы учащиеся составили новые пары.

После окончания партнеры должны поблагодарить друг друга за честную игру.

**Вывод.** Агрессивность бывает и конструктивной — т. е. можно отстаивать собственные интересы и сохранять при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, т. к. они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность — с большим отчуждением от партнера.

### 4. Упражнение «Договор о поведении»

Это упражнение подходит для тех детей, кто обладает повышенной агрессивностью.



Предложите учащимся в ходе дискуссии рассказать о сложных ситуациях, с которыми они сталкивались в жизни. Обсудите, как они воспринимали критику в свой адрес, что вызывало у них страх или раздражение, стремились ли они обвинить в своих проблемах других людей.

## **2. Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»**

Участники объединяются в группы по 3–4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки («СТОП!», «ПОДУМАЙ!», «ДЕЙСТВУЙ!»), листы бумаги для ответов. В карточках разные ситуации. Они связаны с реальными жизненными трудностями школьников.

Например: старшие ребята требуют денег или поссорился с другом (подругой). После знакомства с ситуацией участники берут первую карточку «СТОП!» На ней записаны переживания, чувства, желания школьника, которые могут возникнуть в предлагаемой ситуации. Например: испуг, страх, тревога, растерянность, оцепенение — для ситуации с вымогательством денег старшими ребятами; обида, огорчение, безразличие, раздражение, злость — в случае ссоры с другом (подругой). Задача: в течение 3–4 мин обсудить ситуацию и переживания, которые она вызывает. Если участники согласны с ними, ставят на листе для ответов плюс, если нет — минус. При необходимости записывают комментарии.

Далее участники берут карточку «ПОДУМАЙ!», на которой записаны три возможные реакции на ситуацию. Например: убежать, согласиться, ударить, закричать — в ситуации вымогательства денег; отомстить, расплакаться, не разговаривать, делать вид, что ничего плохого не произошло — в случае ссоры с другом (подругой). Задача: за 3–4 мин обсудить возможные реакции, дописать свои варианты.

В завершение учащиеся выполняют задание к карточке «ДЕЙСТВУЙ!» — приводят свои варианты решения проблемы.

**Совет.** Группы для упражнения лучше создать по половому признаку и подобрать примеры ситуаций для девочек и мальчиков. Например, старшие ребята требуют денег; предлагают покурить и т. п. — для мальчиков. На улице подходит незнакомый мужчина, представляется кинорежиссером, предлагает немедленно поехать на киностудию — для девочек.

## **3. Упражнение «Рассказы по фотографиям»**

Упражнение развивает эмоциональный интеллект учащихся, стимулирует интерес и внимание к собственному внутреннему миру, к пониманию чужих эмоций и сопереживанию.

Для проведения упражнения заранее подготовьте фотографии людей, которые выражают различные эмоциональные состояния.

Раздайте каждому участнику по одной фотографии. Попросите внимательно посмотреть на снимок и ответить на вопросы:

- Какое настроение у человека на фотографии?
- Какие эмоции он испытывает?
- Придумайте, почему человек испытывает такие эмоции?
- Что произошло до того, как его сфотографировали?

## **4. Упражнение «Ситуации»**

Предложите участникам проанализировать по схеме ситуации, в тетрадах записать ответы. Ситуации должны быть понятны и близки учащимся.

### **Материал к упражнению**

**Ситуация 1.** Света принесла в школу плеер. Она получила его накануне в подарок. Все друзья захотели послушать. Когда очередь дошла до Димы, он случайно сломал одну из кнопок. Света, увидев это, страшно разозлилась.

**Ситуация 2.** Новые соседи Петровых неожиданно решили прийти к ним в гости. Маша и Саша смотрят по телевизору любимое шоу. В гостях у ребят три лучших друга. Отец Маши и Саши выключил телевизор перед приходом гостей. Резко попросил детей привести дом в порядок. Саша задает вопросы отцу, почему он должен это сейчас делать. Отец очень злится. Маша смущается перед своими друзьями, убегает в свою комнату и плачет.

**Ситуация 3.** Когда Зина пришла в новую школу, Вика — классная заводица и командирша — решила сразу показать ей, «кто здесь хозяин». Она подговорила одноклассников не принимать новенькую в игры и не разговаривать с ней. Некоторым ребятам не нравилось, что девочку обижают просто за то, что она новенькая. Но все же они боялись открыто говорить о своем мнении, ведь Вика и против них может подговорить ребят.

**Ситуация 4.** С пятиклассницей Машей не общаются одноклассницы. Им не нравится, что она носит немодную одежду; ее прическа кажется им смешной. Иногда они обзывают ее. Но обычно просто не замечают, а если и обращаются к ней, то только по фамилии. Когда, набравшись смелости, Маша все же предпринимает попытки присоединиться к разговору или игре, одноклассницы отворачиваются или уходят, после чего хихикают и сплетничают.

**Схема анализа:**

- 1) определить проблему;
- 2) придумать варианты решений;
- 3) определить последствия каждого решения;
- 4) выбрать лучшее решение.

**5. Индийская притча «О слоне»**

**Слово педагога-психолога:** Проблемы во взаимоотношениях были всегда. Люди стараются понять друг друга в сложных ситуациях. Это не всегда получается, потому что не все видят проблемы одинаково, — об этом и рассказывает индийская притча.

**О слоне**

Давным-давно жили в одном маленьком городе шесть мудрецов. Мудрецы были слепыми. Однажды в город привели слона, и они захотели увидеть слона. Но как?

— Я знаю! — воскликнул один мудрец. — Мы ощупаем его.

— Хорошая идея, — согласились другие, — тогда мы будем знать, какой он.

Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад.

— Слон похож на веер, — закричал первый мудрец.

Второй мудрец потрогал ноги слона.

— Слон похож на дерево, — воскликнул он.

— Вы оба не правы, — сказал третий, — он похож на веревку. Этот мудрец держал в руках слоновий хвост.

Четвертый мудрец нашупал рукой острый клык.

— Слон похож на копьё, — воскликнул он.

— Нет, нет, — закричал пятый, — слон, как высокая стена.

Он говорил так, ощупывая бок слона.

Шестой мудрец дергал слоновий хобот.

— Вы все не правы, — сказал он, — слон похож на змею.

Шестеро слепых кричали друг на друга целый час, но так и не узнали, как выглядит слон.

**Вопросы для обсуждения:**

- Почему мудрецы не понимали друг друга?
- Что мудрецам было необходимо сделать, чтобы узнать, как на самом деле выглядит слон?

## ЗАНЯТИЕ 9

**Цели:** дать учащимся возможность осознать важность дружбы и настоящих друзей в жизни человека.

### 1. Групповая дискуссия

Предложите учащимся обсудить следующие вопросы:

- Какие качества необходимы для того, чтобы поддерживать дружбу?
- Есть у вас такие качества? Назовите их.
- Что может привести к ссоре, разрыву отношений?
- Сколько друзей может быть у человека?
- Как строить отношения со знакомыми и друзьями?

На этом этапе предложите учащимся разработать рекомендации, как поддерживать дружеские отношения, и записать их в тетрадь.

#### **Материал к дискуссии. Как поддерживать дружеские отношения**

- 1) Проявляй интерес к заботам и увлечениям друга.
- 2) При возникновении конфликтных ситуаций старайся решать их совместно.
- 3) Не давай советов, а помогай другу найти решение.
- 4) Умей отстаивать собственные интересы.
- 5) Если хочешь, чтобы тебя понимали, — объясняй, делись сомнениями, мыслями, чувствами.
- 6) Не стесняйся переспрашивать, уточнять.
- 7) Выражай свои чувства открыто, старайся избегать оценок.
- 8) Для человека важно его имя. Клички и обидные прозвища не поддерживают дружбу.
- 9) Помни: одну и ту же ситуацию два человека видят с разных точек зрения. Каждый может быть прав по-своему.

### 2. Упражнение «Испуганный ежик»

Прежде чем выполнять упражнение, попросите учащихся ответить на вопросы:

- Кто видел настоящего ежика?
- Что делает ежик, когда его пугает лисица или собака?

Предложите одному из учащихся сыграть роль испуганного ежика. Задача остальных участников — жестами, словами установить с ним контакт, успокоить и заслужить доверие, чтобы он развернулся. Повторите упражнение несколько раз с разными «ежиками».

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Что вы чувствовали, когда были в роли «ежика»?
- Что чувствовали, когда устанавливали контакт с «ежиком»?
- Как пытались установить контакт, вызвать доверие «ежика»?
- Что было трудно/легко?
- Что помогло заслужить доверие «ежика»?
- В каких ситуациях вы ведете себя подобно «ежику»?
- Что помогает установить контакт в реальной ситуации?

### 3. Упражнение на расслабление

Попросите детей ответить на вопросы:

- Кому вы доверяли свои заботы и проблемы, когда были маленькими (родителям, бабушкам, дедушкам, братьям, сестрам, игрушкам, доброй фее)?
- С кем сейчас делитесь проблемами или заботами?
- Куда идете, когда хотите поразмышлять над каким-то сложным вопросом?

Предложите учащимся принять удобное положение, закрыть глаза и сделать три глубоких вдоха. Для релаксации используйте следующий текст.

### **Материал к упражнению. Релаксация «Верный друг»**

Представьте, что вы гуляете по небольшой тропинке в лесу. Вокруг растут высокие деревья. Слышен плеск воды. Вы подходите к мосту над мелкой спокойной речкой. Останавливаетесь посередине моста и смотрите вниз на воду. На ее поверхности каждый из вас видит свое отражение.

Вдруг вы чувствуете, что рядом есть кто-то еще. Он стоит неподалеку, его присутствие вас успокаивает, вам приятно, что рядом кто-то есть. Вы видите, как рядом с вашим отражением в воде появляется еще одно. Этот кто-то хорошо к вам относится и отлично понимает. Может быть, вы его уже знаете, а может, видите в первый раз. Это может быть старый мудрый человек, а может — какое-то животное или герой ваших фантазий. Главное — вы чувствуете, что это верный друг, которому можно полностью доверять (30 с).

Он зовет вас вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на холм, поросший мягкой травой. Там вы находите уютную пещеру. Друг первым входит в нее и садится поодаль. Приглашает сесть рядом с ним. Он начинает рассказывать о вашей жизни. Вы и представить не могли, что кто-то другой может так хорошо знать все ваши скрытые мысли и чувства и говорить о них с таким пониманием (6 с). И тогда вы понимаете, что можете говорить со своим верным другом о самых важных вещах. Можете задать ему вопрос, ответ на который вас интересует... Возможно, вы услышите ответ в его словах, а может, он придет в каких-то звуках, в особенном выражении лица или движении (1 мин).

В любой момент, когда вам потребуется совет или понимание, вы можете прийти к этому другу. Обсудить с ним важные для вас вопросы, услышать его мнение... А теперь поблагодарите своего верного друга за поддержку и попрощайтесь с ним на сегодня... Медленно пройдите той же тропой через холм к маленькому мосту. Еще раз посмотрите на свое отражение в воде. Вспомните, как было приятно, когда вы оказались на этом мосту не один, как это хорошо, когда есть человек, которому можно полностью доверять... А теперь потянитесь, напрягитесь и расслабьте свое тело... медленно откройте глаза.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Кто был вашим верным другом?
- Как вы себя чувствовали, когда выполняли упражнение?
- Чем смог помочь верный друг?

## ЗАНЯТИЕ 10

**Цели:** сформировать способность концентрировать силы и внимание, умение осознавать достижения, развить навыки уверенного поведения.

### 1. Групповая дискуссия

Предложите учащимся обсудить вопрос «Зачем нужна человеку уверенность?»

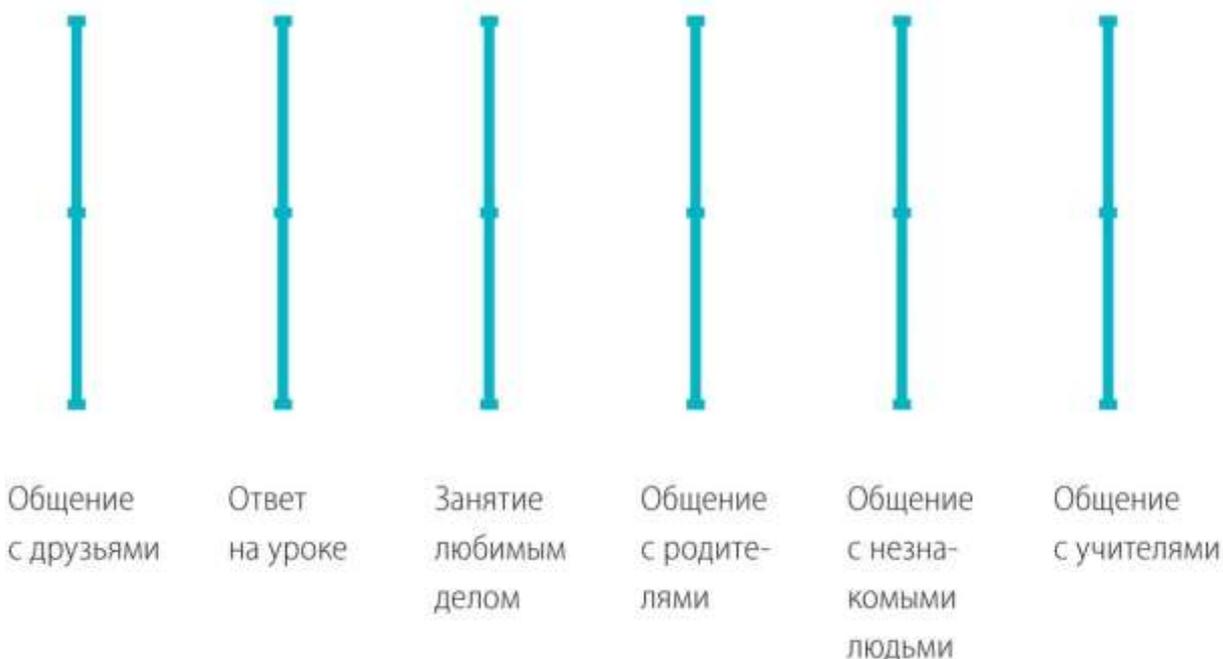
В ходе обсуждения подведите их к выводу о том, что важно быть уверенным в себе и правильно выражать собственные чувства. Подчеркните, что надо учиться принимать мнение и чувства окружающих, строить отношения на равных, уметь обратиться с просьбой, а при необходимости вежливо ответить отказом.

### 2. Тест «Насколько я уверен в себе»

Тест аналогичен методике Дембо — Рубинштейн.

Задача учащихся — оценить свою уверенность в каждой из шести ситуаций.

Неуверенность / Уверенность



Крайняя точка снизу на линии означает неуверенность, крайняя сверху — очень сильную уверенность. Значком «Х» на каждой линии необходимо отметить уровень уверенности в каждой ситуации. Значком «У» — желаемый уровень уверенности.

### 3. Притча «О двух лягушках»

Расскажите учащимся притчу, попросите объяснить ее смысл.

*О двух лягушках*

Две лягушки упали в погреб и попали в банку с молоком. Одна сдалась, прекратила сопротивление и погибла. Другая лягушка продолжала прыгать и биться, хотя все ее движения казались бессмысленными. Со временем молоко под ударами лап лягушки загустело и превратилась в масло. Благодаря этому лягушка и смогла выпрыгнуть из банки.

### 4. Упражнение «Круг силы»

Расскажите учащимся о ситуациях, в которых, чтобы добиться поставленной цели, необходимо почувствовать себя сильными, уметь сконцентрироваться и собраться. Акцентируйте внимание на том, что в основе успешности человека лежит его уверенность в себе. Попросите ответить на вопросы:

- Что вы делаете, когда надо решить сложную задачу?
- Как настраиваетесь, например, перед контрольной работой, чтобы ее успешно написать?

Познакомьте учащихся со способом концентрации сил и внимания — он поможет в сложных ситуациях быстро обрести покой и уверенность.

#### **Упражнение на концентрацию сил и внимания «Круг силы»**

Сядь удобно, закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха. Представь, что стоишь на сцене. Большой прожектор сверху освещает мягким теплым светом. Ты стоишь в круге золотого света. Вдохни теплый золотой свет...

Почувствуй, как сила и тепло проникают во все части тела, до самых кончиков пальцев рук и ног.

Ты стоишь в кругу своей силы на том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным, прилежным, самым внимательным и спокойным.

Ты можешь представлять свой золотой круг в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами.

Теперь напрягись, потянись и открой глаза.

#### **5. Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков»**

Попросите учащихся в тетрадях написать заголовок «Копилка моих успехов и хороших поступков». Предложите им мысленно вспомнить все хорошее, что они совершили за последнее время. Возможно, они выполнили сложное и неприятное домашнее задание, подготовились к трудному уроку<sup>1</sup> выучили наизусть длинное-предлинное стихотворение, получили отличную оценку по какому-то предмету, помогли в чем-то родителям и проч. Попросите выбрать три поступка, которыми учащиеся особенно гордятся, и записать в копилку. После того как они зафиксируют в тетрадях свои достижения, предложите каждому похвалить себя за успехи и записать похвалу под каждым поступком, достижением. Рекомендуйте учащимся и в дальнейшем пользоваться этой копилкой — записывать в конце недели свои достижения и хорошие поступки и обязательно хвалить себя.

#### **6. Упражнение «Абстрактная живопись»**

Раздайте участникам по листу бумаги формата А4. Попросите их взять карандаш или фломастер, закрыть глаза и разрисовать лист таким образом, чтобы на нем не осталось свободного пространства (1–2 мин). Затем попросите учащихся открыть глаза, внимательно взглядеться в рисунок, придумать, на что он похож, и дорисовать таким образом, чтобы вышло осмысленное изображение (6–10 мин). На заключительном этапе учащиеся презентуют свои работы (1 мин на каждого человека).

##### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие рисунки запомнились, показались наиболее интересными? Чем именно?
- Какие качества требуются, чтобы успешно справиться с таким заданием?
- Где в жизни пригодятся эти качества?

**Примечание.** Психологический смысл упражнения в том, что на этапе создания рисунков тренируется креативность участников, на этапе презентации — уверенное поведение в ситуации представления группе результатов своего труда.

## Диагностика оценки эффективности реализации программы

### Методика “Диагностика уровня агрессии” (Опросник уровня агрессивности Басса - Дарки).

А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица.
2. **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. **Обида** – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. **Подозрительность** – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

### Процедура проведения

#### Инструкция

Внимательно прослушайте утверждения. Если вы согласны с утверждением, то ставьте знак «+», если нет, ставьте знак «-».

Обработка результатов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения	Коэффициент
Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41	10
Косвенная агрессия	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49	8
Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69	11
Негативизм	4, 12, 20, 23, 36		20
Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44	9
Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70	10

Вербальная агрессия	7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75	13
Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67		11

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Значение показателей враждебности и агрессивности равно сумме показателей составляющих их шкал:

- **Враждебность** = Обида + Подозрительность;
- **Агрессивность** = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

#### **Интерпретация результатов**

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $6,5-7 \pm 3$ . При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Стены	Результаты в баллах		Интерпретация
	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	
	Вербальная агрессия	Раздражение	
	Негативизм	Подозрительность	
	Чувство вины	Обида	
1	0 -20	0	низкий уровень
2	20 - 30	0 – 14	
3	31 - 41	15 – 25	средний уровень
4	42 -52	26 – 36	
5	53- 63	37 – 47	повышенный уровень
6	64 -74	48 – 58	
7	75 - 85	59 – 69	высокий
8	86 - 96	70 – 80	очень высокий
9	97 и более	81 – 92	
10		92 и более	

Как уже указывалось выше физическая, косвенная и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности.

Стены	Результаты в баллах		Интерпретация
	Агрессивность	Враждебность	
1	0 -17	0	низкий уровень
2	18 – 27	0 – 14	
3	28 – 38	15 – 25	средний уровень
4	39 – 49	26 – 36	
5	50 - 60	37 – 47	повышенный уровень
6	61 - 71	48 – 58	

7	72 - 82	59 – 69	высокий
8	83 - 93	70 – 80	очень высокий
9	94 и более	81 – 92	
10		92 и более	

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кеттел, Спилбергер), проективными методиками (Люшер) и т.д.

#### **Текст опросника**

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю несогласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.

33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу".
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам".
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

**Бланк ответов**

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1		31		61	
2		32		62	
3		33		63	
4		34		64	
5		35		65	
6		36		66	
7		37		67	
8		38		68	
9		39		69	
10		40		70	
11		41		71	
12		42		72	
13		43		73	
14		44		74	
15		45		75	
16		46			
17		47			
18		48			
19		49			
20		50			
21		51			
22		52			
23		53			
24		54			

<b>25</b>		<b>55</b>			
<b>26</b>		<b>56</b>			
<b>27</b>		<b>57</b>			
<b>28</b>		<b>58</b>			
<b>29</b>		<b>59</b>			
<b>30</b>		<b>60</b>			

## **Аналитическая справка по результатам оценки эффективности реализации программы**

**Название программы:** Программа коррекции конфликтного и агрессивного поведения учащихся.

**Сроки проведения:** октябрь-ноябрь 2019 г

**Кол-во занятий:** 10 занятий

**Категория участников:** учащиеся 5-7-ых классов с проблемами в поведении

**Кол-во участников:** 12 чел.

**Методы исследования:** методика “Диагностика уровня агрессии” (Опросник уровня агрессивности Басса - Дарки).

### **Обработка данных исследования агрессии.**

Обработка результатов исследования агрессии проводилась следующим образом: у каждого ученика отдельно подсчитывалось количество баллов по таким шкалам как “физическая агрессия”, “косвенная агрессия” и “вербальная агрессия”. И точно также подсчитывалось количество баллов по шкалам “обида”, “подозрительность”. Все результаты заносились в таблицу.

Следующий этап работы – определение диагностических показателей исследования агрессивности и их интерпретация. В качестве таковых выступают:

1) *Индекс агрессивности.* Индекс агрессивности определяется суммой значений по шкалам “физическая агрессия”, “косвенная агрессия” и “вербальная агрессия”. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4. Если же у ребенка индекс агрессивности превышает по количеству баллов 25, то можно сделать вывод о том, что у данного ребенка преобладает агрессивное поведение в отношениях с окружающими.

2) *Индекс враждебности.* Индекс враждебности рассчитывается суммой значений по таким шкалам как “обида” и “подозрительность”. Нормой враждебности является величина ее индекса, равная 6,5 – 7 плюс-минус 3. Таким образом, если у ребенка величина индекса враждебности превысит 10 баллов, то в зависимости от этого можно говорить насколько враждебно ребенок относится к окружающим его людям.

### **Результаты оценки эффективности реализации программы:**

В результате проведенного исследования агрессии в группе детей подросткового возраста с целью изучения характеристики агрессивного поведения и отношения к окружающим мы получили следующие диагностические данные

#### Контрольный срез индекса агрессивности учащихся.

До начала коррекционных занятий у 12 человек присутствуют агрессивные реакции, т.е. их поведение по отношению к окружающим характеризуется как агрессивное. Из них у 11 человек более выражена “вербальная агрессия”.

У 26 % учащихся преобладала физическая агрессия, т.е. эти школьники используют физическую силу против другого лица. Проявляется это в желании причинить вред другим, в потребности дать сдачи. Этим детям можно легко вывести из состояния эмоционального равновесия, они быстро “заводятся”, начинают злиться, раздражаться и в первую очередь для своей защиты применяют физическую агрессию. Такие дети чаще всего отстаивают свою правоту с помощью кулаков, требуют неоспоримого уважения к себе.

22 % имели высокие значения по показателю раздражительность, при малейшем возбуждении, вспыльчивости, грубости эти учащиеся готовы к проявлению негативных чувств. Для них характерно то, что они легко раздражаются, могут “взорваться” в любую минуту, не терпят насмешек. Часто проявляют грубость даже к тем людям, которые им нравятся. Постоянно расстраиваются из-за мелочей и переживают, если к ним относятся хуже, чем они того заслуживают.

У 42 % учащихся наблюдалась вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы). Такие дети, не одобряя поведения друзей, обычно не соглашались с ними и дают им это почувствовать. Они не могут удержаться от спора, если люди не согласны с ними, при этом часто повышают голос, отстаивая свою точку зрения. Эти учащиеся могут высказать человеку все, что думают о нем, особенно если этот человек раздражает их. Они умеют поставить человека на место, не скрывают свое плохое отношение к людям и часто спорят вместо того, чтобы согласиться. В качестве основного защитного механизма в своих действиях и поступках эти подростки используют крик, ругань, угрозы.

После проведения коррекционных занятий у 10 учащихся уровень агрессивности снизился до нормы, у 2 учащихся с высоким уровнем агрессии, индекс агрессивности снизился до повышенного.

Результаты контрольного среза индекса агрессивности:

Индекс агрессивности	Высокий	Повышенный	Нормальный
<b>До начала занятий</b>	5 чел.	7 чел.	0 чел.
<b>После проведения занятий</b>	0 чел.	2 чел.	10 чел.

Снижение уровня агрессивности у большинства учащихся прошедших коррекционно-развивающие занятия связано с тем, что наши занятия способствовали формированию у учащихся способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитию умения принимать ответственность за свои поступки. Сформировали у учащихся способности осознавать свою агрессивность, сформировали у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения. Кроме этого, на занятия учащиеся научились способам безопасной разрядки агрессии, а также навыкам сопротивления стрессовым ситуациям.

#### Контрольный срез индекса враждебности учащихся.

В данной группе детей на начало занятий у 10 человек присутствует повышенный уровень враждебности в отношении к окружающим. У 2 человек уровень враждебности высокий.

Определяя степень враждебности детей подросткового возраста по отношению к окружающим их людям, мы выявили, что 12 % учащихся имеют высокий показатель по критерию – обида, они испытывают зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия. Они считают, что жизнь поступает с ними несправедливо, их огорчает своя судьба. Они уверены, что не всегда получают то, что им положено и считают, что в отличие от них другие умеют пользоваться благоприятными обстоятельствами. Этим учащимся порой гложет зависть и чаще всего с ними не легко работать.

У 24 % учащихся наблюдается такое качество как подозрительность, которое проявляется в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред. Эти школьники часто думают, что многие люди не любят их, т.к. завидуют им. Они никогда не доверяют "чужакам" и держатся настороженно с людьми, которые относятся к ним несколько более дружелюбно, чем они ожидали. Такие дети не доверяют людям, они считают, что

большинство людей говорит неправду, а иногда им кажется, что окружающие смеются над ними.

После проведения коррекционных занятий на снижение уровня конфликтности, враждебности, агрессии у всех учащихся индекс враждебности снизился до нормы.

Результаты контрольного среза индекса враждебности:

Индекс враждебности	Высокий	Повышенный	Нормальный
До начала занятий	2 чел.	10 чел.	0 чел.
После проведения занятий	0 чел.	0 чел.	12 чел.

Такое снижение уровня враждебности у 97 % учащихся говорит о том, что наши коррекционные занятия способствуют формированию у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере. Способствуют формированию способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей. Также наши занятия развивают навыки конструктивного избавления от обиды, способствуют осознанию учащимися важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека. Формируют у учащихся способность концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе. В процессе данных занятий учащиеся происходит осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения, обучение навыку Я-сообщений, формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.

#### **Выводы:**

Таким образом, по результатам контрольного среза индекса агрессивности и индекса враждебности у учащихся после проведения групповых коррекционно-развивающих занятий наблюдается снижение уровня агрессивности и снижение уровня враждебности у большинства учащихся.

Итак, можно сделать вывод о том, что программа коррекционных занятий для детей, имеющих трудности в поведении отвечает поставленным целям и задачам и способна понизить уровень агрессивности, конфликтности и враждебности у учащихся.

#### **Список литературы:**

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Изд-во “Речь”, 2001.
2. Обучение жизненно важным навыкам в школе: пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.: Издательство “Образование - Культура”, 2002.
3. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М. – Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001.
4. Руководство практического психолога // Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1995.
5. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков. – СПб.: Речь, 2007.
6. Тренинг сказкотерапии: Сборник программ по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой. СПб.: Речь, 2000.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.— М.: Генезис, 1998.

## Приложение.

### **Технология нейтрализации агрессивных проявлений у детей и подростков. (рекомендации учителям)**

Для предупреждения агрессивных поведенческих реакций различного происхождения существует достаточно широкий спектр различных возможностей. Но в ряде случаев для эффективного гашения подростковой агрессии требуется срочное вмешательство. Стратегия сточного вмешательства нацелена на уменьшение или избежание агрессивного поведения в напряженных ситуациях. В этих случаях психологи, педагоги или родители должны иметь адекватные установки в отношении проявления агрессии детьми.

Для оптимизации конструктивного воздействия на агрессивные реакции детей и подростков разработаны специальные рекомендации, позволяющие в конфликтной ситуации с агрессивными детьми и подростками обеспечивать позитивное разрешение конфликтов и устанавливать партнерские отношения.

#### Правило 1. Игнорировать незначительную агрессию.

В тех случаях, когда агрессия подростка не опасна и объяснима, целесообразно использовать следующие стратегии:

- простое игнорирование реакций подростка;
- выражение понимания чувств ребенка: “Я понимаю, что тебе обидно”;
- переключение внимания или предложение какого-нибудь задания;
- позитивное обозначение поведения: “Ты злишься, потому что ты устал”.

Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, можно просто позволить ему пережить это, внимательно выслушав и переключив его внимание на что-то другое. Игнорирование является мощным способом гашения нежелательного поведения.

#### Правило 2. Акцентировать внимание на поступках (поведении), а не на личности подростка.

Негативная оценка личности является одной из наиболее распространенных причин перехода агрессивных реакций в устойчивое агрессивное поведение. Педагоги склонны обобщать однократные поступки до личного ярлыка. Дети, проявляющие агрессию, моментально получают репутацию агрессивных, конфликтных, враждебных. Окружающие начинают ожидать от подростка агрессивного поведения, тем самым, провоцируя его.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения.

Самое главное — дать описание поведения без его оценки. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение более подробно. Объяснить, почему его поступки неприемлемы, избегая субъективных, оценочных слов, которые вызвали бы раздражение и протест и в конечном итоге увели бы от решения проблемы.

Анализируя проступок, важно ограничиться обсуждением только актуального поведения ребенка подростка, по принципу здесь и сейчас, избегая анализа других поступков. В противном случае у ребенка подростка возникает ощущение несправедливости происходящего, вследствие чего его способность критично оценивать свое поведение снижается.

Оценивая поведение ребенка, подростка, следует апеллировать только к фактам и к тому, что произошло только что. Вместо распространенной и неэффективной моральной оценки нежелательного поведения целесообразно прибегать к оценке негативных последствий поведения. В этом случае ребенку/подростку объясняют, что его поведение вредит не столько окружающим, сколько ему самому. Очень важным является анализ возможных конструктивных способов поведения в конкретной ситуации.

Поэтому здесь самое главное – дать описание поведения без его оценки.

- “Ты злишься?”

- “Ты ведешь себя агрессивно”

- “Ты престаупаешь допустимую черту”

- “Ты нарушаешь правила”

- Раскрытие мотивов агрессора: “Ты хочешь меня обидеть?”, “Ты хочешь продемонстрировать силу?”

- Раскрытие собственных чувств: “Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне”, “Мне неприятно, когда кто-то громко кричит”.

Давая обратную связь агрессивному поведению подростка, педагог должен проявить по меньшей мере три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Твердость должна проявляться исключительно в отношении конкретного поступка, в направлении его искоренения. Подросток должен услышать от вас то, что вы не против него, а против конкретного поступка.

### Правило 3. Контролировать собственные негативные эмоции.

Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает выраженные негативные эмоции, включая: раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым необходимо признать нормальность и естественность данных негативных переживаний. Кроме того, важно понять характер переживаемых чувств, их силу и длительность переживаний.

Педагогам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции во взаимодействии с агрессивными детьми.

Если педагог управляет своими отрицательными эмоциями то он:

- не подкрепляет агрессивное поведение;

- демонстрирует положительный пример в обращении со встречной агрессией;

- сохраняет партнерские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

Как показывает практика, агрессивное поведение детей и подростков является частью «групповой игры», цель которой — желание вызвать гнев педагога, вывести его из напускного равновесия, продемонстрировать его слабость. Не понимающие ситуации педагоги обречены на психологический провал. Подростки также широко используют агрессию для разоблачения взрослых, для их обесценивания, что облегчает процесс эмансипации от них. Отказаться от игры с подростками трудно, но необходимо, иначе взрослые теряют авторитет в глазах подростков и теряют возможность конструктивного взаимодействия с ними.

### Правило 4. Не усиливать напряжение ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией – снизить напряжение ситуации.

Типичные действия педагога, усиливающие напряжение и агрессию:

- повышение голоса, изменение тона на устрашающий;
- демонстрация власти: “Учитель здесь пока еще я”, “Будет так, как я скажу”
- крик, негодование
- агрессивные позы и жесты: сцепленные руки, разговор сквозь зубы.
- сарказм, насмешки
- оценка характера ученика, его личности, личности его родителей или друзей
- использование физической силы
- втягивание в конфликт других лиц не причастных к нему
- настаивание на своей правоте
- нотации, проповеди
- угрозы или наказания
- обобщение типа: “Все вы одинаковые”
- придирки
- передразнивание
- сравнение подростка с другими детьми
- команды, жесткие требования, давление
- подкуп, награды

Некоторые из этих реакций могут остановить проступок на некоторое время. Однако отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда чем сама его причина.

#### Правило 5. Обсуждать проступок.

Для профилактики агрессивного поведения необходимо обсуждать нежелательное поведение ребенка/подростка всякий раз, когда он превышает допустимый порог. Существуют некоторые общие рекомендации для такого разговора, повышающие его вспомогательную силу.

Когда стороны возбуждены, невозможно достичь конструктивной договоренности. В критический момент важно быстро и решительно остановить агрессивное действие с минимальным количеством слов. Анализировать поведение нужно не в момент самой выходки, а только после того, как ситуация разрешится и обе стороны успокоятся.

В то же время обсуждение необходимо провести как можно скорее после инцидента. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, а затем обсудить в группе или семье. При обсуждении важно сохранять спокойную и объективную позицию, апеллируя не к личности ребенка/подростка, а к тем правилам, которые он нарушил. Также важно подробно обсудить негативные последствия агрессивного повеления, его разрушительность не только для окружающих, но и, прежде всего, для самой личности.

#### Правило 6. Сохранять положительную репутацию.

Подростку очень трудно признать свою неправоту или поражение. Самое страшное – публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защиты и защитного поведения. Их цель – сохранить самоуважение, т.к. плохая репутация и негативный ярлык опасны и, зацепившись за ребенка/ подростком, становятся самостоятельной побудительной силой агрессивного поведения личности .

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка “Ты неважно себя чувствуешь”, “Ты не хотел его обидеть”, но не распространять на индивидуальную беседу.
- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить требования взрослого по-своему.

- предложить подростку компромисс, договор со взаимными уступками.

Настаивал на полном подчинении. т. е. на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и вашим способом. можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

Как известно из практики образовательных учреждений, ученики используют и другие, «свои способы» сохранения самоуважения, такие, как:

- тянут несколько секунд, прежде чем согласиться
- строят гримасы, выполняя вашу просьбу
- делают какой-то жест, свидетельствующий о неуважении:
- несколько раз повторяют то, что вы просите прекратить делать, и только потом перестают
- перед тем как подчиниться, говорят что-то типа “не буду, не хочу”, чтобы последнее слово осталось за ними

Если позволить им подчиниться «по-своему», инцидент будет исчерпан скорее.

#### Правило 7. Демонстрировать модели не агрессивного поведения.

Важное условие воспитания контролируемой агрессии — это демонстрация моделей поведения, альтернативных агрессивному. В ситуации столкновения (агрессии) обе стороны теряют самообладание. Возникает дилемма: бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом на основе паритета.

В ситуациях повседневного общения с детьми и подростками необходима демонстрация альтернативного поведения их агрессивным реакциям. Чем меньше возраст ребенка, тем более неагрессивным должно быть поведение взрослого в ответ на его агрессивную реакцию.

Альтернативное поведение взрослого, направленное на снижение напряжения ситуации, может включать в себя следующие приемы:

- выдерживание паузы (молчаливое заинтересованное выслушивание)
- тайм-аут – предоставление ребенку возможности успокоиться наедине.
- внушение спокойствия не вербальными средствами.
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов.
- использование юмора “Ты сейчас выглядишь круче Шварцнеггера”.
- признание чувств и интересов собеседника.
- сообщение своих интересов “Я хочу тебе помочь”

Наибольшая польза от этих приемов в том, что дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие — искренность взрослого, соответствие словам его невербальных реакций.

Поведение взрослого существенно зависит от характера и силы агрессивных реакций ребенка/подростка.

На начальной стадии агрессивного поведения (при первых незначительных признаках) целесообразно использовать мягкую тактику — 1) игнорирование: 2) переключение внимания: 3) Изящный уход. Нередко этого бывает достаточно для того, чтобы предотвратить усиление агрессии и разрядить ситуацию, изящный уход — это дипломатический маневр, позволяющий всем участникам выйти из травмирующей, конфликтной ситуации.

Любая оригинальная или просто нестандартная реакция педагога на агрессивное поведение циников помогает разрядить конфликтную ситуацию лучше, чем любые угрозы и административные меры.

#### **Варианты нестандартных решений взаимодействия педагогов для предупреждения агрессивного поведения учащихся.**

1. Признать силу ученика. Чем больше давление, тем сильнее сопротивление, и наоборот. Правило заключается в том, чтобы не втягиваться в обреченную на проигрыш битву, а напротив, неожиданно признать силу ученика: “Я действительно не могу заставить тебя работать, пока ты сам этого не захочешь”.

Признание власти подростка часто разряжает напряженную ситуацию, т.к. означает фактически признание равенства статусов ученика и учителя как личностей.

2. Убрать зрителей. Если произошла драка на перемене, в коридоре, то это вполне осуществимо. Но если все же свидетелей устранить не удастся, например, на уроке, когда какой-нибудь ученик вступил с педагогом в яростную полемику по теме, не относящейся к уроку (он при этом чувствует горячее внимание всего класса), можно просто сказать: “Мы обязательно закончим обсуждение этого вопроса, когда прозвонит звонок на перемену”. Зрители разойдутся, и провокатор без публики может потерять интерес к конфронтации.

### 3. Перенесение обсуждения вопроса.

Если ваше состояние недостаточно комфортно, лучше отложить противостояние до того момента, когда вы почувствуете себя более уверенно. Когда ученик начинает допекать вас, достаньте записную книжку и скажите: “Я согласен выбрать время для обсуждения с тобой этого вопроса. Сегодня в три пятнадцать тебе подходит?” Ничего больше говорить не следует, переключитесь на деятельность.

### 5. Озадачивать агрессора.

Когда вас выводят из себя с помощью словесных замечаний, можно ответить так, как если бы они были безобидными и незначительными. Например, соглашаться с учеником или менять тему.

**Главная задача педагога – “не поставить ученика на место”, а прекратить агрессивную выходку и снять напряжение.**