

Муниципальное казенное учреждение образования для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Мариинский центр диагностики и консультирования»
(МКУО «МЦДК»)

Рассмотрен
на Педагогическом Совете
протокол № 1
от «16» 08. 2024 г.



**Порядок работы педагога-психолога
по коррекции поведения детей, проявляющих насилие по отношению к другим детям,
в том числе
сексуального характера .**

(срок реализации 2024-2025 гг.)

г. Мариинск
2024год

Порядок работы педагога-психолога по коррекции поведения детей, проявляющих насилие по отношению к другим детям, в том числе сексуального характера .

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы

Проблема насилия и жестокости над детьми за последние годы в нашей стране стала особенно актуальной. Жестокое обращение с детьми в семье, школе, со стороны сверстников - это драматический пример полного распада семьи с одной стороны, и насаждение агрессивности, как нормы поведения в школе и микросоциуме - с другой. Такое поведение включает в себя как намеренные, непреднамеренные действия, так и недосмотр. Традиционно различают четыре общих категории жестокого обращения с детьми: физическое насилие, сексуальное насилие, пренебрежение потребностями ребенка, эмоциональное насилие. Многие взрослые, дети, проявляющие жестокость к окружающим, как правило, сами ранее подвергались подобному обращению. Психологическая жестокость является настолько распространенной, что можно с полной уверенностью утверждать: ни один человек не вырастает без того, чтобы не испытать на себе - прямо или косвенно - какое-то из ее проявлений. Агрессивные тенденции, жестокость в поведении особенно отчетливо проявляются у детей, подвергшихся насилию в асоциальных семьях. Они подражают в жестокости взрослым, не боятся, в определенной степени, наказания, а напротив, как бы провоцируют его.

С детьми-лидерами ведут себя подобострастно, униженно, но не избегают общения с ними. С детьми слабее себя или с животными жестоки, издеваются над ними. У них наблюдаются аффективные настроения в виде дисфорических вспышек со злобой, двигательным возбуждением, драчливостью с элементами аффективно суженного сознания в сочетании с преобладанием дистимического фона настроения вне приступов агрессии и псевдовзрослости в поведении. Их характеризует трусливость, подчинение сильным, льстивость, склонность к воровству, нередко бессмысленному.

Цели занятий:

- 1) Реабилитация несовершеннолетних по преодолению эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травм, полученных в результате насилия и жестокого обращения.
- 2) Коррекция и профилактика отклоняющегося поведения детей, склонных к проявлению насилия по отношению к другим детям, в том числе сексуального характера.

Задачи занятий:

- 1.Создание условий для реагирования ребенком негативных эмоций, связанных с травматическим опытом.
- 2.Снижение конфликтов в среде "ребенок-ребенок".
- 3.Развитие поведенческих навыков ребенка, необходимых для конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
- 4.Развитие у детей навыков адаптивного выражения собственных чувств и распознавания у других людей.

Целевая группа:

- несовершеннолетние, проживающие в семьях, находящихся в социально опасном

положении, и семьях группы риска.

Занятия рассчитаны для работы с подростками с 7 до 16 лет; оптимальная численность группы – 10-15 человек; продолжительность занятий – 30 - 45 минут. Программа рассчитана на 6 занятий. Групповые занятия по программе проводятся 2 раза в неделю. Индивидуальные занятия проводятся по мере необходимости.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение у детей уровня эмоциональной тревожности, улучшение психологического состояния.

2. Снижение агрессии и конфликтности в детской среде.

3. Формирование негативного отношения детей ко всем формам жестокого обращения.

В результате используются различные технологии и методики работы с несовершеннолетними: - диагностические методики;

- арт- терапевтические упражнения;

- конкурсы;

- различного вида игры;

- "активное слушание"

№ п/п	Наименование этапов	Срок	Ответственный
1	Анкета для специалистов «Признаки агрессивности» (входная, контрольная) Приложение №2 . Анкета для специалистов «Критерии агрессивного ребенка» Приложение №3 Методика исследования агрессивности личности. (А. Басс, А. Дарки) Приложение №4 «Определение склонности к отклоняющему поведению А.Н. Орел» Приложение №5 Тест «Умеете ли вы слушать» или Коррекционно-развивающий: .Занятие "Эмпатия" Занятие «Я и другие вокруг меня» .Занятие "Разряжаем негатив – заряжаем позитив!" Конкурс "Мир без жестокости" Приложение №6		
2			

- 3 Профилактический:
организация
индивидуальных и
групповых бесед с
детьми
- 4 Просветительский:
.Семинар
«Профилактика и
коррекция агрессивного
поведения детей и
подростков»
Приложение №7
Семинар - практикум
«Профилактика детской
агрессии»
- 5 **Приложение №8**
контрольная
диагностика: Методика
исследования
агрессивности
личности. (А. Басс, А.
Дарки) «Определение
склонности к
отклоняющему
поведению А.Н. Орел»

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Анкета «Признаки агрессивности» (выявление агрессивности в ребенке)

Поставьте любой знак в графе «часто» или «редко» напротив каждого высказывания.

	Подросток	Часто
1. Спорит, ругается со взрослыми		
2. Теряет контроль над собой		
3. Винит других в своих ошибках.		
4. Завистлив, мстителен.		
5. Сердится и отказывается что-либо сделать		
6. Специально раздражает людей.		
7. Отказывается подчиняться правилам.		
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.		

Сосчитайте количество ответов « Часто ». Если 4 из 8 высказываний часто проявляются у ребенка в течение не менее 6 месяцев, то можно предположить, что ребенок является агрессивным.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Анкета

Критерии агрессивного ребенка.

1. Временам кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может, промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинят себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виновных.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл. Критерии оценки. Высокая агрессивность - 15-20 баллов. Средняя агрессивность - 7-14 баллов. Низкая агрессивность - 1-6 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Тест № 1

Инструкция.

Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»)

Опросник

Агрессивность (методика Б Басс и Р Дарки)

Отметьте утверждения, с которыми Вы согласны.

1. Во время спора я часто повышаю голос
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что я о нем думаю
3. Если мне будет необходимо прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я не раздумывая сделаю это
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу незаметно отодвинуть или толкнуть его
5. Увлечшись спором, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы доказать свою правоту
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права

7. Вспоминая прошлое, я порой чувствую обиду за себя
8. Хотя я и не подаю вида, иногда я испытываю зависть
9. Если я одобряю поведение своих знакомых, то прямо говорю им об этом
10. В гневе я могу употребить и крепкое словцо
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым
12. Я бываю иногда настолько взбешен, что могу бросить какую-нибудь вещь
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или даже хочется полностью сменить ее
14. При общении я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться
15. Порой хочется зло подшутить над другим человеком
16. Когда я сердит, я обычно мрачною
17. В разговоре с человеком я стараюсь внимательно выслушать его, не перебивая
18. В молодости у меня часто "чесались кулаки" и я всегда был готов пустить их в ход
19. Если я уверен, что человек намеренно меня толкнул, дело может дойти до рукопашной
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать
21. Бывало, я так сердился, что хватал все, что под руку попадалось, и ломал
22. Иногда кто-то раздражает меня одним своим присутствием
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют человека делать для меня что-то хорошее
24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадает желание разговаривать с кем бы то ни было
25. Иногда я намеренно говорю плохие вещи про человека, которого не люблю
26. Когда я взбешен, я могу и злобно выругаться
27. В детстве я избегал драться
28. Я знаю по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить
29. Когда я взбешен, я могу и хлопнуть дверью
30. Мне кажется, окружающие меня не любят
31. Я постоянно делюсь своими чувствами и переживаниями с другими людьми
32. Очень часто я сам себе приношу вред своими словами или действиями
33. Если на меня орать, я отвечу тем же
34. Если кто-то ударит меня, я ударю его в ответ
35. Меня раздражает, если вещи лежат не на своем месте
36. Если не удастся починить сломавшуюся вещь, я в гневе могу доломать ее до конца
37. Другие люди кажутся мне всегда более преуспевающими
38. Когда я думаю о неприятном мне человеке, то могу придти в возбуждение от желания причинить ему зло
39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку
40. Если кто-то обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Ключ:

Хорошо адаптированное поведение: совпадений по любой шкале менее 2 (при этом в сумме шкал – менее 10),

Группа риска по адаптации, средний уровень агрессии - 3-4 по любой отдельной шкале

Плохая адаптация, высокая агрессивность: более 5 баллов по любой отдельной шкале, особенно, если в сумме по всем шкалам – более 20 баллов.

Приложение № 5

Тест № 2

Инструкция.

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по

отношению к вам.

- Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку.
- Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет».
- Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушают ли меня.
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится: карандаш и бумага его занимают больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревоги.
7. Собеседник всегда отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни высказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник спрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т.д. и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня как бы оценивая. Это беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает также.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, а собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора.
23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.
24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?»

Обработка результатов: Подсчитаете процент ситуаций, вызывающих досаду и раздражение.
70%—100% — Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40%—70% — Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям, Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимания на манере говорить, не притворяйтесь, ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10%—40% — Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что обращаться с Вами будет еще приятнее;

0%—10% — Вы отличный собеседник. Вы умеет слушать, Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Коррекционно-развивающий этап

ПРИЛОЖЕНИЕ №6

Занятие №1.

Тема "Знакомство"

Время – 1 час.

Цель: формировать представление у обучающихся об агрессии, причинах и формах его проявления, знакомство с членами группы.

Задачи:

- 1) расширить представления об агрессивных проявлениях в поведении окружающих;
- 2) формирование способности обучающихся к новому способу действия;
- 3) воспитывать толерантность по отношению к окружающим. Оборудование: класс, стулья по количеству участников тренинга, листочки, ручки, карточки с типами поведения.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

I. Организационный момент.

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами поговорим об агрессии и агрессивном поведении.

Проявление агрессии присуще каждому человеку так же, как и проявление добра, милосердия и других чувств. Ничего необычного в этом нет. Такие чувства возникают всегда, когда человеку внутри не по себе. Как поется в детской песенке: "собака бывает кусачей только от жизни собачьей...". Давайте разберёмся, что же такое "агрессия" и рассмотрим другие понятия, так или иначе связанные с понятием "агрессии".

II. Лекция – беседа "Что такое агрессия? И как её узнать?". Содержание лекционного материала: Слово "агрессия" произошло от латинского "agressio", что означает "нападение", "приступ".

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

Агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерётся, портит вещи и т.д.

Жертва – тот, кому умышленно наносит вред агрессор. Зрители – наблюдают за действиями агрессора, не встают на сторону жертвы, прямо или косвенно помогают агрессору. Агрессивность – свойство личности, она является как результатом генетической предрасположенности, так и влияния среды. Агрессия может проявляться в открытой активной форме (требовательность, категоричность, повышенный тон, открытое сопротивление, разрушительные действия) а так же в пассивной форме (апатия, лень, игнорирование требований). В зависимости от характера, воспитания и семейных отношений агрессия у человека может иметь разные формы: – обида: любое слово, сказанное невпопад, может стать причиной затаенной обиды. Причем не только на взрослых, но и на собственных ровесников; – раздражительность: выражается в грубости и вспыльчивости по любому поводу; – подозрительность: на определенном этапе переходного возраста любой подросток перестает доверять окружающему миру, считая, что "все настроены против него"; – скрытая агрессия: все просьбы, звучащие в адрес человека либо им игнорируются, либо он совершает действия, противоположные тем, которые прозвучали; – косвенная агрессия: направляет свое раздражение на определенного человека, выражая его в виде травли, оскорблений, злых шуток; – физическая агрессия: использование против людей физической силы; – вербальная агрессия: она проявляется в виде негативного словесного потока – криков, угроз и слов. Итак, агрессия в повседневной жизни может проявляться в различных формах. Объясните своими словами, как вы понимаете термин "агрессия"? Как вы считаете, какую роль нам чаще приходится играть в жизни агрессора, жертвы или зрителя? С какими формами агрессии мы сталкиваемся чаще всего? И какие присущи вам?

III. Тренинговая работа.

1. Введение в тренинг.

Педагог рассказывает детям о цели занятий, об их особенностях и предлагает принять определённые правила поведения на занятиях. Каждое правило обсуждается.

1. Добровольность участия: не хочешь говорить или выполнять задание – не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.
 2. Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твоё мнение.
 3. Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий.
 4. Не лгать. Лучше промолчать.
 5. Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.
- После этого выполняется общий знак – восклицание. Например: "Мы готовы!"

2. Ритуал приветствия. Участник, который начал знакомство, первым выходит на середину и приветствует партнера справа. Далее он демонстрирует свое расположение остальным, двигаясь по часовой стрелке. Жесты в приветствии "первенца" не должны повторяться к каждому партнеру. При этом он представляется, говоря свое имя. Практическое упражнение на приветствие в тренинге можно импровизировать, добавляя от себя интересные предложения, спросив у остальных, кто сможет продемонстрировать типичное русское рукопожатие. Далее в круг вступает следующий участник и в точности повторяет "процедуру" первого и так далее. Варианты приветствия можно так же выбрать из большого списка примеров. Японское приветствие: руки вытянуты по бокам, далее легкий поклон. Российское приветствие: крепкие объятия с троекратным поцелуем в обе щеки. Немецкое приветствие: обычное рукопожатие с прямым взглядом. Индийское рукопожатие: ладони складываются перед лбом и легкий поклон. У эскимосов принято приветствовать друг друга, трясь носом о нос. 3. Основная часть. Упражнение 1 "Визитка". "Каждый человек "подаёт" себя другим, в том числе и с помощью визиток с различными надписями. У каждого человека есть какой-то девиз или правило, которым он руководствуется в течение жизни. В течение 5-7 минут придумайте и напишите на визитке эту надпись".

Каждый зачитывает свою визитку, а педагог даёт эмоциональную поддержку. Потом проводится короткое обсуждение: - о чём говорят надписи; - что мы хотим сообщить о себе другим людям? Затем педагог показывает надпись на своей визитке.

Упражнение 2. "Зови меня..." Участники образуют круг. Педагог предлагает выбрать себе какое-либо имя, прозвище. Какими они хотели бы называть себя в группе. Каждый участник, выходя в центр, называет себя, сопровождая это имя условным жестом.

Упражнение 3. "Уверенный – наглый – робкий". Педагог предлагает взять одну из трёх карточек. На карточках написано: на одной – "уверенный", на другой – "наглый", на третьей – "робкий". Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает участник.

IV. Завершающая часть.

Обсуждение: Что нового узнали? Что понравилось? Что не понравилось? Ритуал прощания.

Сейчас вспомните, как начинался сегодняшний день тренинга. Вспомните, как заходили в этот зал, как вы сели на то место, на котором сидите сейчас...

Вспомните весь тренинг от начала до конца, вспомните всех тех людей, с которыми вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале и затем вдохните этот тренинг со всеми знаниями, опытом, переживаниями, общением и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было.

Занятие №2

«Эмпатия»

Цель – познакомить учащихся с понятием эмпатия, определить эмпатическую чувствительность и через активное выполнение упражнений развить эту способность.

1. Упражнение «Комплимент». «Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и , главное найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом. – вот что необходимо для приятного и продуктивного общения.

Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны, умеем ли видеть хорошее в других и говорить об этом.»

В кругу каждый участник смотрит на своего соседа слева и думает, какая черта характера, какая привычка этого человека ему больше всего нравится и как об этом сказать ему, т.е. сделать комплимент. Начинает любой, кто готов сказать приятные слова своему соседу. Все остальные внимательно слушают. Тот, кому сделан комплимент, должен поблагодарить в ответ, а затем сам сделать свой комплимент своему соседу слева. И так по кругу, пока все участники не скажут что-либо приятное соседу. Необходимо настроить участников на тактичное отношение друг у другу, на развитие умения слушать и слышать говорящего, обращая внимание на его манеру устанавливать контакт (как приветствовал своего соседа или забыл это сделать, смотрит в глаза или в сторону, как держит руки, как говорит и т.д)

«Итак, мы поприветствовали друг друга, настроились на продуктивную работу.»

Теоретическая часть.

« Цель нашего занятия сегодня – познакомиться с понятием «эмпатия». Эмпатия - это адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека. Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т.п. В какой мере эти способности развиты у вас? Давайте сегодня мы это узнаем.» Упражнение «Ассоциации» Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Ведущий возвращается, и его задача – угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того чтобы отгадать, ведущий задает участникам вопросы : «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т.п.), то какой?» Участник, к которому обращается ведущий, говорит свою ассоциацию. Например , «это нарцисс». Если ведущий отгадывает, угаданный участник становится ведущим. В этой игре важно следить, чтобы все или многие участники группы могли попробовать себя в роли ведущего или в роли загаданного участника.

Опрос.

«Трудно ли было подобрать ассоциацию? Трудно ли было угадывать? Кому удалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации показались наиболее удачными?» Упражнение «Таможенники и контрабандисты» Эта игра поможет сосредоточиться на проявлениях чувства тревоги, которые обычно трудно заметить: изменение голоса, дрожание, неуверенность движений, принужденная улыбка, общая напряженность.

Один человек играет роль контрабандиста, он выходит из комнаты и почти сразу же возвращается к остальным участникам (таможенникам). Всего он выходит из комнаты 5 раз и при одном возвращении (каком- он выбирает сам) у него под одеждой должен быть прикреплен конверт, содержащий небольшой предмет. Таможенники не имеют права обыскивать контрабандиста, они могут только задавать ему различные вопросы, Задача таможенников – догадаться, в какой из приходов у контрабандиста был спрятан конверт. Свои соображения таможенник записывает, при этом каждый может указать только два прихода, показавшиеся наиболее вероятными. Роль контрабандиста по очереди играют несколько участников. По записям в таблицах легко выявить лучшего контрабандиста и таможенника.

Опрос. Лучший контрабандист и таможенник должны поделиться своими «тайнами»

Завершение занятия.

По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что

понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие №3 «Я и другие вокруг меня»

Цель :

– способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия, развитию умения самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, с помощью активного игрового взаимодействия совершенствовать коммуникативные навыки.

Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

«Человек живет в мире стереотипов. И это совсем неплохо! Они помогают ему экономить Энергию для творчества и раздумий о смысле жизни. Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми.

Например, как вы приветствуете друг друга при встрече?

Кто готов рассказать и показать традиционные способы, приемы, манеру приветствия?

Что вы при этом испытываете?

Наверное, не очень много эмоций, так как это дело привычное. Вы всегда так здороваетесь. Теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия.

Какие? Вы можете сами придумать их и показать всем.

Кто хочет это сделать? Прошу. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия: Ладонями, но только их тыльной стороной; стопами ног; коленями; плечами (правое плечо легонько касается левого плеча соседа, а затем наоборот); лбами (но очень осторожно) Назовите ваши варианты. Мы готовы их попробовать.» После окончания участники могут поделиться друг с другом и со всей группой своими ощущениями. Упражнение «Грани сходства» «Давайте подумаем над тем, что же нас объединяет в этом мире. Таких разных, часто непонятных для других. Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним, взяв при этом чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие. Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, цвет волос или глаз – очень много различий. И это естественно, ведь он Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем сходство? Ведь оно 25 есть. Только об этом нельзя спрашивать партнера. В течение 4-5 минут будем молча работать, заполняя листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом. При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые могут вас объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты? Именно этот стиль рекомендуется для записей: мы оба добрые; тактичные; любим слушать музыку и т.д. После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись. Тем самым давая понять, что партнер ошибся. После взаимного анализа можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.» Во время выполнения работы можно включить легкую музыку. После выполнения упражнения следует провести обсуждение результатов и ощущений участников, давая возможность высказаться всем. Упражнение «Великий мастер» Упражнение помогает участникам осознать сильные стороны своей личности. «У каждого есть что-то, что он делает действительно хорошо, в чем он чувствует себя мастером, и это является его ресурсом в решении проблем. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер...» - например, пеших прогулок, приготовления, заплетания косичек и т.п. , причем надо убедить в этом остальных участников. Ведущий спрашивает: «А есть ли в группе кто-нибудь, кто делает это лучше?» Следует дать каждому возможность найти в себе такие умения, чтобы вся группа согласилась, что человек в

этом деле действительно великий мастер. Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие №4

Тема "Разряжаем негатив – заряжаем позитив!"

Время – 1,5 часа.

Цель: формировать умение выбирать рациональный способ разрядки гнева, агрессивности, снятия тревожности, отреагирование негативных эмоций.

Задачи: 1) формировать представления о различных видах эмоций и способах их выражения; 2) развивать умения и навыки снятия эмоционального напряжения; 3) воспитывать доброжелательное отношение обучающихся друг к другу и окружающим. Оборудование: класс, стулья по количеству участников тренинга, карточки с ролью и словами сказки-змейки.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

I. Организационный момент. Беседа о чувствах и эмоциях: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о наших эмоциях и чувствах. Задумываясь об эмоциях и чувствах, может прийти вопрос, который кажется странным и неожиданным на первый взгляд: зачем нужны чувства, зачем нужны эмоции? Благодаря им мы выражаем своё отношение к окружающему (предметам, людям, событиям).

Может мы легко могли бы обойтись без радости и страдания, удовольствия и досады, наконец, без любви и ненависти?

Как вы думаете и почему? Злитесь ли вы тогда, когда вам этого хочется, или пытаетесь подавить это чувство? Умеете ли вы радоваться так же искренне и полно, как ребенок? Психологи утверждают, что неумение выражать свои чувства приводит ко многим проблемам. Чем дольше мы копим в себе самих негативные чувства, тем труднее нам будет сохранить уверенность в себе. Тем вероятнее, что мы рано или поздно начнем разговор с партнером в агрессивной манере. Чем чаще мы прибегаем к этому методу, тем привычнее агрессия становится для партнера. Приходится кричать громче и использовать все более жесткие выражения. Давайте рассмотрим, как правильно выражать эмоции в различных ситуациях. Все знают, что людей нужно хвалить и благодарить за все хорошее, что они для нас делают. Но, к сожалению, мало кто воплощает это на практике.

Помимо того, что выражение позитивных чувств доставляет радость другим людям, оно служит подкреплением поведению, которое их вызвало, и это поведение впредь может встречаться чаще. Такой метод намного эффективнее ругани и нравоучений. Не откладывайте на потом. Начинайте благодарить сразу же, как только человек сделал что-то для вас приятное. Используйте местоимение "Я". "Я очень рада видеть тебя!", "Мне очень приятно получить такой подарок". Назовите чувство "по имени" как можно точнее – не преувеличивая и не преуменьшая. "Мне приятно", "Мне нравится". Скажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. "Мне приятно общаться с вами", "Мне нравится танцевать с вами", "Вы очень вкусно готовите".

Постарайтесь подкрепить слова делом – действиями, мимикой, позой, интонациями. Правила выражения негативных чувств: Не откладывайте на потом. Начинайте сразу же, как только партнер сделал что-то неприятное. Объективно опишите ситуацию – как ее можно было бы увидеть через окошко видеокамеры. "Я вижу, что ты ревнуешь меня, и поэтому не хочешь, чтобы я шла на вечеринку". Используйте местоимение "Я". Назовите чувство "по имени" как можно точнее – не преувеличивая и не преуменьшая. "Мне неприятно", "Я злюсь, когда...", "Я расстраиваюсь, когда..." Скажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. "Мне неприятно, когда ты ревнуешь меня. Это значит, что ты не доверяешь мне". Постарайтесь подкрепить слова делом – действиями, мимикой, позой, интонациями. Это не значит, что нужно распускать руки! Просто вздохните, улыбнитесь и т. д. Расскажите, чего вы хотите в связи с этим. "Мне хочется, чтобы мы доверяли друг другу". "Я хочу, чтобы ты звонил мне, если задерживаешься на работе".

Выслушайте партнера и скажите, что вы его понимаете. Повторите еще раз. Многие люди боятся выражать свои эмоции, поскольку думают, что их неправильно поймут, не будут общаться с ними, обидятся и т. п. На самом деле, откровенно выражая свои чувства, мы добиваемся уважения других людей и доверительных отношений.

II. Тренинговая работа.

1. Ритуал приветствия.

Участник, который начал знакомство, первым выходит на середину и приветствует партнера справа. Далее он демонстрирует свое расположение остальным, двигаясь по 27 часовой стрелке. Жесты в приветствии "первенца" не должны повторяться к каждому партнеру. При этом он представляется, говоря свое имя. Практическое упражнение на приветствие в тренинге можно импровизировать, добавляя от себя интересные предложения, спросив у остальных, кто сможет продемонстрировать типичное русское рукопожатие. Далее в круг вступает следующий участник и в точности повторяет "процедуру" первого и так далее. Варианты приветствия можно так же выбрать из большого списка примеров. Японское приветствие: руки вытянуты по бокам, далее легкий поклон. Российское приветствие: крепкие объятия с троекратным поцелуем в обе щеки. Немецкое приветствие: обычное рукопожатие с прямым взглядом. Индийское рукопожатие: ладони складываются перед лбом и легкий поклон. У эскимосов принято приветствовать друг друга, тряся носом о нос.

2. Основная часть. Упражнение 1 "Прорвись в круг". Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий (по итогам прошедших занятий) определяет, кто из участников чувствует себя менее всего включенным в группу. Он предлагает ему первым исполнить упражнение: разорвать круг и проникнуть в него. То же самое могут проделать остальные.

Упражнение 2 "Выражение чувств".

Представьте себе, что мы с вами перенеслись на машине времени в другой мир, где разговаривают только длинными гласными, например: Аааааа, Ееееее, Иииииии...

Люди, разговаривающие на этом языке, могут выражать все свои чувства только разным произнесением этих звуков. Попробуйте показать, как люди этой страны говорят, что они счастливы? Скажите мне все радостное Аааа, радостные Ееееее, удивленные Ииииии, Оооооо, огорченные Уууууу...

Проследите при этом, чтобы дети действительно вкладывали чувства в произносимые звуки. Дайте детям выразить интонацией страх. Выразите так другие чувства: гнев, печаль, любовь, волнение, гордость, любопытство и др. Помогите детям обратить внимание, как изменяется их мимика и поза, их ощущения при выражении разных чувств. Меняется ли ваша осанка, когда вы выражаете новое чувство? А выражение лица? Как вы дышите при разных эмоциях? В завершение Вы можете сами произнести поочередно все гласные, демонстрируя оттенки разных чувств: радостное Ааааа, потом грустное Еееее...

Теперь сядьте по двое. Я хотела бы, чтобы вы поговорили друг с другом, используя только гласные звуки, но они должны выражать те чувства, которые вы сейчас испытываете.

Обращайте внимание не только на голос, но и на позу и выражение лица вашего партнера. (3 минуты.) Давайте вместе обсудим то, что вы при этом переживали.

Упражнение 3

сказка-змейка "Про Кощея".

Действующие лица: Замок (встаёт и потягивается), Кощей ("Всем бояться!!"),

Жар-птица ("Карррр!"), Девица ("Ах!"), Удалец – молодец ("Не дождётесь!"),

Змей трехголовый -3 чел., ("Ша!!"), Яйцо ("Да, это я, яйцо"),

Мышка ("ПИ-ПИ-ПИ"),

Меч-кладенец ("Бам!")

текст: Вот Замок, который построил Кощей. А это Девица, который в темной темнице томится, В замке, который построил Кощей. А это Жар-птица, который зорко следит за девицей, Которая в темной темнице томится в Замке, Который построил Кощей. А вот Удалец – молодец, 28 который ворует перо у Жар-птицы, которая зорко следит за Девицей, который в темной темнице томится в Замке, который построил Кощей. А это вот Змей трехголовый понтовый, который летает везде без конца и хочет убить Удальца-молодца, который ворует перо у жар-птицы, которая зорко следит за Девицей, которая в темной темнице томится в замке, который построил Кощей.

А это боец Меч-кладенец, который решительно, сил не жалея может сразиться с трехглавым змеем, который летает везде без конца и хочет убить удальца молодца, который у ворует перо у Жар-птицы, которая зорко следит за Девицей, которая в темной темнице томится в Замке, который построил Кощей. А это Яйцо! В том Яйце, не старея, находится смерть хулигана Кощея, который, негодяй, нахал и подлец куда-то запрятал Меч-кладенец, который решительно, сил не жалея может сразиться с Трехглавым Змеем, который летает везде без конца и хочет убить Удальца молодца, который ворует перо у Жар-птицы, которая зорко следит за Девицей, которая в темной темнице томится.

В Замке, который построил Кощей. А это проказница Мышка-норушка, что появилась из старой кадушки. И всё изменилось: Яйцо с Кошеевой смертью разбилось, И тут же Кощею приходит конец, А тут появляется Меч-кладенец, который решительно, сил не жалея срубает башку Трехголовому Змею, который не ведал такого конца и не съел Удальца-молодца, который похитил перо у Жар-птицы, поэтому та потеряла из виду Девицу, которая вышла из темной темницы. И тут появился наш Молодец, они поженились, и сказке конец! Упражнение 4 "Поросята и котята".

Участники делятся на группы: "поросят" и "котят". Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих "собратьев".

III. Завершающая часть.

Обсуждение: Что нового узнали? Что понравилось? Что не понравилось?

Ритуал прощания. Сейчас вспомните, как начинался сегодняшний день тренинга. Вспомните, как заходили в этот зал, как вы сели на то место, на котором сидите сейчас...

Вспомните весь тренинг от начала до конца, вспомните всех тех людей, с которыми вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале и затем вдохните этот тренинг со всеми знаниями, опытом, переживаниями, общением и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было

ПРИЛОЖЕНИЕ №7

Семинар для педагогов «Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков»

Содержание

1. Актуальность
2. Что такое агрессия
3. Специфика проявления агрессивности детей на разных стадиях возрастного развития
4. Характерологические особенности агрессивных детей и подростков
5. Роль семьи в формировании модели агрессивного поведения детей и подростков
6. Профилактика и коррекция детской агрессии

1. Актуальность проблемы

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов, но и для общества в целом. Актуальность темы несомненна, поскольку число детей с таким поведением с каждым годом все более и более нарастает и проявляется. При этом от него страдает в первую очередь само подрастающее поколение. Учителя в школе отмечают, что агрессивных детей с каждым годом становится все больше, с ними трудно работать, и, зачастую, учителя просто не знают, как справиться с их поведением. Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих терминах: «грубиян», «нахал», «хулиган»- такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения, причем не только в школе, но и дома. Агрессивное поведение - явление сложное. Причин обуславливающих его, множество. В обществе бытует мнение, что в первую очередь дети попадают под отрицательное влияние сверстников, но практика доказала, что самое большое влияние оказывают именно взрослые, которые окружают детей. Следовательно, профилактическую работу необходимо начинать с взрослых людей. Так как в настоящее время педагоги очень часто сталкиваются с агрессией и конфликтными ситуациями в образовательном учреждении, то начинать профилактическую работу в данном направлении, было решено с психолого-педагогической поддержки педагогов и классных руководителей.

Для этого был разработан и проведен психолого-педагогический семинар «Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков».

Цель семинара: обобщение психологических знаний природы детской агрессивности и обучение педагогов практическому использованию приемов коррекции агрессивного поведения, формирование навыков работы с агрессивными детьми.

Ход семинара.

Информационный материал для выступления

Что такое агрессия .

Агрессия (лат. *aggressio* - нападение) — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Цель агрессии – причинение вреда окружающим (людям, животным, имуществу). Необходимо разграничивать понятия «агрессия» и «агрессивность». Агрессия - это поведение (индивидуальное или коллективное), направленное на нанесение физического, либо психологического вреда или ущерба. Агрессивность - относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а так же в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное. Существуют различные точки зрения по вопросу природы агрессивности:

- агрессивность – врожденное, инстинктивное свойство человека;
- агрессивность – поведенческая реакция на фрустрацию;
- агрессивность – характеристика поведения, формирующаяся в результате научения. В силу своей устойчивости и вхождения в структуру личности, агрессивность способна предопределять общую тенденцию поведения. Виды агрессивного поведения
 - физическая агрессия – физические унижения,
 - косвенная агрессия (сплетни, топание ногами, хлопанье дверьми),
 - вербальная агрессия (крики, вопли, ссоры, угрозы, проклятья),

- негативизм, обида, подозрительность.

Специфика проявления агрессивности детей на разных стадиях возрастного развития
Агрессивность и жестокость как свойства личности формируются преимущественно в детском и подростковом возрасте.

Первоначально они возникают как конкретно-ситуативные явления, источником которых являются внешние обстоятельства. Агрессивные действия детей еще не определяются внутренней логикой их характера, а обусловлены сиюминутными побуждениями без учета и понимания их нравственного значения. Однако в результате неоднократного повторения такого поведения при отсутствии должной его оценки и корректирующих воздействий, эти явления постепенно приобретают устойчивый характер, отрываются от ситуации, в которой первоначально возникли, превращаются в черту личности. Особенно повышенная агрессивность проявляется в начальном звене: в силу возрастных особенностей дети еще не умеют в полной мере контролировать свои эмоциональные проявления, управлять своими поведенческими реакциями и, при этом, характеризуются несформированностью элементарных навыков общения, налаживания коммуникаций.

В начальном звене агрессия проявляется как в вербальной, так и в физической форме. Учащиеся 2 – 4, а в отдельных случаях и 5 классов не умеют договариваться в спорных вопросах, уступать другим ребятам в игре, решать возникающие конфликты неагрессивным способом. Школьники данной категории, в основном, общаются посредством грубых слов, выражений и кличек, не используют во взаимодействии с окружающими элементарные вежливые слова, часто прибегают к физическим формам воздействия на обидчика – могут толкнуть, ударить, укусить и т.п.

Первое место, с учетом учебной деятельности младшего школьника, занимает отметка. Для детей младшего возраста становится главным.

Младшему школьнику трудно увидеть разницу степени подготовки и интерпретации материала собственного и его одноклассников. У ребенка возникает чувство несправедливости учителя по отношению к нему, еще хуже, когда и родители настроены против учащегося. Эмоции захлестывают и ребенок «встает на тропу войны», его поведение меняется в худшую сторону. Он сердится, гневается и, наконец, выплескивает свою агрессию на окружающих, еще хуже, если ребенок все наболевшее носит в себе. Вторая, не менее важная, проблема – критика. Дети младшего школьного возраста очень чувствительны к критике, какой бы безобидной она не казалась.

Третьей проблемой - невнимание родителей огорчает детей, затем вызывает чувство вины и страха, которые трансформируются в агрессию. Четвертая проблема – это взаимоотношение учащихся с друзьями или другими одноклассниками. Существует много причин агрессивного поведения детей младшего школьного возраста, поэтому родителям и учителям следует уделять особое внимание данному возрасту. Ведь те проблемы, которые остались у ребенка с детства переходят в юность, а после и во взрослую жизнь. Агрессия в подростковом возрасте (13-16 лет) проявляется, прежде всего в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей. Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова), в меньшей степени агрессия выражена в отношении к неодушевленным предметам, но всё же, если присмотреться она существует, и самая скрытая форма агрессии – аутоагрессия – это агрессия против себя, самая опасная из подростковых агрессивий, именно из-за нее в будущем возникает огромное количество психологических проблем.

4. Характерологические особенности агрессивных детей и подростков 1. Воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним. 2. Сверхчувствительны к негативному отношению к себе. 3. Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих. 4. Не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение. 5. Всегда винят

окружающих в собственном деструктивном поведении. 6. В случае намеренной агрессии отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо. 7. Склонны не брать на себя ответственность за свои поступки. 8. Имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию. 9. В отношениях проявляют низкий уровень эмпатии. 10. Слабо развит контроль над своими эмоциями. 11. Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева. 12. Боятся непредсказуемости в поведении родителей. 13. Имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание. 14. Не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации). 15.

Положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости и силы. Как развивается агрессия у детей: Недовольство – раздражение – злость – гнев – ненависть – ярость. Агрессия - это способ выражения своего гнева, протеста. А, как известно, гнев - это чувство вторичное. В его основе лежит боль, унижение, обида, страх, которые, в свою очередь, возникают от неудовлетворения «базисной, фундаментальной человеческой потребности в любви, и нужности другому человеку (Ю.Б. Гиппенрейтор, 1998). Агрессивное поведение детей - это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимание к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах. 32 5. Роль семьи в формировании модели агрессивного поведения детей и подростков Большое значение в становлении агрессивного поведения ребенка в семье и вне ее, а также характера взаимоотношений с окружающими в зрелые годы следующие факторы семейного воспитания (Р.Бэрон, Д. Ричардсон, 1997):

- реакция родителей на не устраивающее их поведение ребенка;
- характер отношений между родителями и детьми в целом;
- уровень семейной гармонии или дисгармонии;
- характер отношений с родными братьями и сестрами. Семьи агрессивных детей имеют свои особенности:

1. В семьях агрессивных детей разрушены эмоциональные привязанности между родителями и детьми, особенно между отцами и сыновьями. Родители испытывают скорее враждебные чувства по отношению друг к другу; не разделяют ценности и интересы друг друга.
2. Отцы часто сами демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные тенденции.
3. Матери агрессивных детей не требовательны к своим детям, часть равнодушны по отношению к их социальной успешности.
4. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственного поведения часто противоречат друг другу, и к ребенку предъявляются взаимоисключающие требования.
5. Основные воспитательные средства, к которым всегда прибегают родители агрессивных детей, - это физические наказания, угрозы, лишение привилегий и отсутствие поощрений, частые изоляции детей, сознательное лишение любви заботы в случае проступка, причем сами родители не испытывают чувства вины при использовании того или иного метода наказания.
6. Родители агрессивных детей не пытаются разобраться в причинах деструктивного поведения своих детей. Исследования показывают, что основной причиной проявления агрессии является отсутствие родительской любви и заботы. «Недолюбленным» детям, в семьях которых царит атмосфера недоверия, насилия и оскорблений, сложнее адаптироваться в учебных заведениях, так как они несут подобную схему общения в общество. Агрессивное поведение, прежде всего, вызвано недопониманием в семье.

В подростковом возрасте происходит половое созревание и психологическое взросление, желание конфликтовать со всем миром, и особенно – учителями и родителями, ограничивающими жизнь. Этот период наиболее сложный и противоречивый для любого подростка. Психологические особенности агрессивного поведения подростков зависят от их места в обществе, социального уровня.

Профилактика и коррекция детской агрессивности .

Столкновение с детской агрессивностью всегда вызывает растерянность у взрослых. Но некоторые проявления жестокости, упрямства и непослушания не всегда свидетельствуют о наличии у ребенка каких-либо психических отклонений, часто он просто не знает, как себя правильно вести, и ему достаточно просто немного помочь, оказать поддержку.

Психологи говорят, что с агрессивными или демонстративными детьми работать легче, чем с замкнутыми или заторможенными, так как они быстро дают понять, что с ними происходит.

Рекомендации родителям: Для профилактики детской агрессивности очень важно поддерживать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки.

Чувство защищенности и уверенность в родительской любви способствуют более успешному развитию ребенка. Чем более уверенным в себе он станет, тем реже будет испытывать гнев, зависть, тем меньше в нем останется эгоизма.

Родителям следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного, подавая детям пример просоциального поведения (заботы о других, помощи, сочувствия и т. д.).

Необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Наибольшую агрессию проявляют те дети, которые никогда не знают, какую реакцию родителей вызовет их поведение на этот раз. Например, за один и тот же поступок ребенок в зависимости от настроения отца мог получить либо подзатыльник, либо поощрение. Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут. Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей.

Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как злость, жестокость и упрямство. Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими. К тому же у них всегда должна быть возможность обсудить спорные вопросы с родителями и объяснить им причины своих поступков — это способствует развитию чувства ответственности за свое поведение. Ребенок имеет право выражать свои отрицательные эмоции, но делать это не с помощью визга или тумаков, а словами. Надо сразу дать понять ребенку, что агрессивное поведение никогда не принесет выгоды. Необходимо учить ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся», «я расстроился». Когда взрослый рассержен, важно сдерживать гнев, но высказать свои чувства громко и сердито: «Я поражен и обижен». Ни в коем случае не обзывайте ребенка глупым, тупым и т.д. — он будет так же вести себя с другими детьми. Чем больше будет агрессии со стороны взрослого, тем больше враждебности зародится в душе ребенка. Не имея возможности ответить своим непосредственным обидчикам — родителям, педагогам ребенок отыграется на кошке или побьет младшего. Иногда ребенку нужно просто понимание, и одно лишь ласковое слово способно снять его озлобление. В других случаях только принятия и сочувствия ребенку бывает недостаточно. Очень активным и склонным к агрессии детям следует создать условия, позволяющие им удовлетворить потребность в движении, а также заняться интересующим их делом. Например, можно предложить им занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях или в постановке спектаклей, организовывать для них разные игры, длительные прогулки или походы. Рекомендации педагогам: 1. Включить в социально одобряемую деятельность - трудовую, спортивную, художественную, организаторскую и т.д. 2. Привлекать к повседневному постоянному труду по самообслуживанию. 3. Использовать занимательные формы деятельности, «секретную» работу, элементы игры. 4. Использовать поощрения – материальные и моральные – с целью формирования нравственной зрелости и положительного отношения к делу, себе, другим людям. Система жетонного поощрения за строго оговоренное поведение, с правом на привилегии. Наказаниями можно многое разрушить, но ничего не создать, подкрепление изменяет поведение ребёнка. 5. Обучать приемлемым способам выражения гнева, умению владеть собой. 34 6. Использовать метод неприятных последствий (что будет, если ты и дальше будешь так агрессивен). 7. Вместо конкуренции развивать навыки сотрудничества, готовность идти друг другу навстречу, умение просить помощи и помогать другим, быть терпимым к недостаткам других, считаться с

интересами других. 8. Обучать сдерживанию агрессии, самоконтролю, снятию мышечного напряжения. 9. Выявлять конфликтогены (слова, поступки, жесты, интонации), которые пробуждают агрессию у ребёнка, тренировать изменения его поведения в трудных ситуациях. 10. Обучать ненасильственному разрешению конфликтов

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

Семинар-практикум для педагогов
«Профилактика детской агрессивности»

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по вопросам эмоционального развития детей, профилактика агрессивного поведения всех участников образовательного процесса.

Задачи: 1

1. ознакомление педагогов с основными аспектами понятий «агрессия» и «агрессивное поведение»;
2. раскрытие и анализ важности отреагирования негативных эмоций, как детьми, так и взрослыми;
3. обучение педагогов практическим приемам и упражнениям выражения гнева социально приемлемыми способами;
4. рекомендации для педагогов по профилактике агрессивного поведения детей;
5. снижение эмоционального напряжения.

1. Приветствие «Волшебники». Я Вам предлагаю съесть волшебную конфету, после этого вы превратитесь в добрых волшебников, и сможете пожелать друг другу то, что пожелаете. (приветствие и пожелания друг другу)

2. Мини-лекция педагога-психолога с использованием презентации. Понятия «агрессия», «агрессивное поведение». Проблема агрессивного поведения детей достаточно актуальна в наши дни. Психологи отмечают, что агрессивных детей становится с каждым годом все больше и больше. Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих терминах: «грубиян», «нахал», «драчун», - такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения, причем не только в ДОУ, но и дома. Агрессивность как энергия необходима для нормального развития ребенка, иначе он не смог бы ни познавать окружающий мир, ни защищаться, ни конкурировать с другими людьми. А вот беспокоиться по поводу эмоционального развития ребенка нужно тогда, когда агрессия становится недостаточно мотивированной или вообще не имеет никаких оснований. Для того чтобы помочь детям с агрессивным поведением самим справиться со вспышками агрессии, необходимо понимать, что же это такое, каковы причины и формы ее проявления. Агрессия - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Агрессивность - это свойство личности, выражающееся, по мнению А. А. Реан, в готовности к агрессии.

Существует несколько различных подходов в изучении и объяснении феномена агрессивности, также как и классификации видов агрессии. Выделяют 5 видов агрессии: физическая (действия против кого-либо), раздражение (вспыльчивость, грубость), вербальная (угрозы, крики, ругательства), косвенная (сплетни, злобные шутки, топание, выкрики в толпе), негативизм (манера поведения).

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с

самого раннего детства. Факторы, влияющие на появление агрессии. На становление агрессивного поведения ребенка оказывают влияние множество факторов:

1. Проявлению агрессивных качеств у ребенка могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.
2. Просмотр агрессивных телепередач, компьютерные игры со сценами насилия.
3. Ссоры, конфликты, грубость в семье.
4. Регулярное проявление у родителей одного или нескольких из вышеуказанных видов агрессивного поведения.
5. Неразумные, не соответствующие возрасту требования, ограничения и наказания, накладываемые родителями по отношению к ребенку.
6. Строгое наказание, без проведения разъяснительных бесед, за любое проявление агрессивности у ребенка. В этом случае ребенок учится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любых других ситуациях. Напротив такое поведение родителей возвращает, развивает в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.
7. Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности.
8. Недостаточное время, уделяемое родителями ребенку. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого.
9. Ревность к другим детям.
10. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными.
11. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего. Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией. Агрессивное поведение проявляется как: - стремление привлечь внимание окружающих. Например, ребенок не выделяется среди сверстников умением петь или рисовать, но если он разрушит снежную крепость, которую дети строили вместе с воспитателем, его непременно заметят и будут говорить о происшествии весь день. Рецепт здесь только один: действия и слова взрослых должны постоянно убеждать ребенка в том, что его любят не за что-то, а несмотря ни на что; - удовлетворение потребности в чем-либо (самоутверждение); защита от окружающего мира (лучший способ обороны - это нападение). Такое поведение свойственно детям, чьи родители не имеют четкой стратегии в воспитании и могут по-разному оценивать поступки своего чада в зависимости от настроения, наличия рядом посторонних. Ребенок знает, что от людей можно ожидать всего, что угодно, не доверяет окружающим и поэтому ведет себя агрессивно - на всякий случай; - разрядка, снятие напряжения, направленные как на других, так и на себя (аутоагрессия). Одна из причин аутоагрессии - строгий запрет на проявление агрессии по отношению к другим людям. Труднее всего ребенку выплеснуть негативные эмоции на сильных и могущественных взрослых, особенно на родителей, любовь которых он боится потерять. В этом случае не стоит ждать, пока ребенок сам успокоится, следует сразу ему помочь. - Выброс энергии. Часто вспышки агрессивного поведения напрямую спровоцированы установками или запретами взрослых. У детей, особенно у активных, накапливается много энергии. Которая обязательно должна расходоваться. Согласно первому закону физики энергия не исчезает бесследно, а ведь у ребенка ее предостаточно. Если запрещать детям играть, бегать, прыгать и даже шуметь и галдеть,

то непременно столкнешься с детской агрессией. Организм ребенка найдет именно такой выход из положения, чтобы не «взорваться» от переизбытка энергии. Обсуждение «Портрет» агрессивного ребенка. «Следует отличать агрессивность от проявления возрастных кризисов. Если отклонения поведения связаны с кризисом - это не расстройство поведения, необходимо пережить это, быть гибкими, перестроить свое отношение к ребенку на более терпимое. В этом нам поможет составление портрета агрессивного ребенка». 3. Практическая работа Педагогам предлагается дать характеристику агрессивного ребенка, предложив свои качества и возможные варианты поведения. Агрессивный ребенок: - не понимает чувств и переживаний других людей; - ощущает себя отверженным; - часто ругается со взрослыми; - создает конфликтные ситуации; - сваливает вину на других; - часто спорит со взрослыми; - теряет контроль над собой; - импульсивен (только в момент агрессии); - часто дерется; - не может адекватно оценить свое поведение; - имеет мускульное напряжение (руки, ладони, скулы); - часто специально раздражает взрослых; - толкает, ломает, крушит все кругом; - завистлив, мстителен; - раздражителен; - винит других в своих ошибках; - стремится разозлить маму, воспитателей; - думает, что он не хуже других; - имеет низкий уровень эмпатии; - часто сердится и отказывается что-либо делать. 4. Игра «Снежки» Цель: практическим путем показать зарождение агрессии, сложность восприятия команд в момент агрессии. Инструкция: Участники разбиваются на две группы. Им даются газеты для «создания» снежков, каждый участник «лепит» один снежок. Группы становятся друг напротив друга на расстоянии 5-6 м, их разделяет веревка на полу. Задача: каждая группа по сигналу должна забросить как можно больше снежков соперникам, при этом снежки можно отбивать, чтобы они не упали на свое поле или перебрасывать их на поле соперников. Выигрывает та команда, у кого окажется меньше «снежков» на поле. Игра начинается и заканчивается по сигналу (свисток), после финишного сигнала бросать уже нельзя. В голову бросать запрещено. Примечание: Игра повторяется 3-4 раза: первый раз дать совсем немного времени на игру, не прерывать возникающие эмоциональные высказывания и споры участников. Вопросы для обсуждения: - Как возникает агрессия, почему это происходит? - Почему так трудно остановиться? - Можно ли услышать кого-то в возбужденном эмоциональном состоянии?

Вывод:

«Когда мы увлечены игрой, возникает азарт, поэтому сложно остановиться моментально по сигналу, все равно находятся игроки, продолжающие соревнование; более темпераментные и эмоциональные люди быстрее поддаются возбуждению и начинают доказывать свою точку зрения. Агрессия возникает в ходе определенной ситуации, раздражающей ребенка, или провокации со стороны взрослого; практически никогда ребенок не слышит, к чему его призывают в данный момент; очень сложно остановиться сиюминутно, успокоиться».

5. Обсуждение.

Кривая гнева.

Инструкция.

Участникам круглого стола предлагается рассмотреть кривую гнева (рис.) и обсудить все фазы протекания агрессивной вспышки. Комментарии. Первая фаза (А) - фаза запуска, или внешнего/внутреннего стимула. Этим стимулом, провокатором вспышки гнева может служить все, что угодно; несправедливо сделанное замечание, окрик, внезапная боль и т. п. На этой фазе взрослый не всегда может предугадать, что произойдет дальше; разозлится ребенок или сможет быстро переключиться на что-либо другое. Это та фаза, когда можно предотвратить вспышку гнева, отвлечь ребенка, направить его энергию в нужное русло или, что очень важно, научить его справляться со своим состоянием. Вторая фаза (В) - фаза обострения. Кривая гнева начинает подниматься вверх. Это время, когда тело физиологически начинает готовить себя к предстоящему сражению: повышается уровень адреналина, напрягаются мышцы, учащается дыхание, пульс. Но все же на этой стадии, особенно на начальном этапе, еще можно предотвратить предстоящую вспышку. И если взрослый не остановит нарастающий поток гнева у ребенка на этой фазе, придется долго ждать, пока он придет в себя. Чтобы научить его справляться со своим гневом и лучше владеть собой, на стадиях А и В можно давать ему инструкции: «Успокойся», «Сядь в

кресло и посиди 5 минут», «Сделай несколько глубоких вдохов». Можно умыть ребенка прохладной водой. Позже он сам будет прибегать к этим замечательным способам управления гневом.

Третья фаза (С) - фаза кризиса, пик гнева. Ребенок начинает кричать, топтать ногами, ругаться и т. д. У всех детей это проявляется по-разному. Ребенок уже не слышит взрослого, не понимает просьб, требований. Читать нотации бесполезно. Единственное, что можно сделать - это следить за его безопасностью.

Четвертая фаза - фаза плато, или спада гнева. Она протекает у всех детей по-разному. Одним присущи отдельные дополнительные вспышки, у других гнев идет на спад. Пятая, последняя, фаза (Е) - фаза депрессии, которая может наступить после кризиса. Теперь снова можно разговаривать с ребенком, и только на этой фазе он услышит, что ему говорят. Уточнение: данная кривая характерна не только для детей, но и для взрослых, поэтому очень важно контролировать собственные негативные выплески в момент общения с ребенком. Вопрос: Что нужно сделать для профилактики агрессивного поведения? Какие советы вы можете дать родителям? (практическая работа раздать листы) Подведение итога: Что нужно делать для профилактики агрессивного поведения детей

1. Первым делом нащупать все болевые точки в семье.
2. Нормализовать семейные отношения.
3. Ликвидировать все агрессивные формы поведения близких, помнить, что ребенок видит все, подражает.
4. Принимать его таким, какой он есть, и любить с о всеми недостатками.
5. Что-то требуется от ребенка, учитывать его возможности, а не то, как вам хотелось бы это видеть.
6. Попытаться погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
7. Дать ему понять, что он любим, даже если и семье появился новорожденный.
8. Научить его общению со сверстниками.
9. При драчливости ребенка главное - не разъярить, а предотвратить удар.
10. Помнить, что и слово может ранить ребенка.
11. Понимать ребенка Как перевести агрессию в позитив? Существует несколько этапов снижения агрессивности ребенка и стабилизации его эмоционального состояния. Необходимо научить ребенка выражать свой гнев в социально-приемлемой форме и открыто. Какие способы вы знаете? ответы Способы выражения (выплескивания) гнева (проигрывается с педагогами):

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. «Бои» мечами.
4. Попрыгать на скакалке.
5. Используя «стаканчик (мешочек) для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
6. Пускать мыльные пузыри
7. Налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
8. Устроить «бой» с боксерской грушей.
9. Пробежать по площадке детского сада или стадиону.
10. Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей).
11. «Попинать (поколотить)» подушку.
12. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
13. Скомкать несколько листов бумаги, выплеснув всю свою злость, а затем их выбросить (кидать друг в друга, кидать в корзину).
14. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его.
15. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.
16. Использовать физические силовые упражнения.
17. Сильно потопать ногами.
18. Лопать воздушные шары ногами.
19. Колотить молотком по пластилину, по жестяным банкам.
20. Написать все обидные слова.
21. Нарисовать портрет (без лица). Бить в него мячами.
22. Бить яйца.
23. Бить посуду.

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому будут полезны любые релаксационные упражнения. (картотека игр предлагается) Упражнение «Гора с плеч» Инструкция «Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось "гору с плеч". Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе станет легче». Упражнение «Солнечный зайчик» Инструкция. «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он по бежал по лицу, нежно погладь его ладонями: сначала лобик, носик, ротик, щечки, погладь голову, шею, животик, ручки, ножки, он забрался за шиворот погладь и там. Он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним». Упражнение «Врасти в землю» Инструкция «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко стисни зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны». Упражнение «Возьми себя в руки» Инструкция «Как только ты почувствуешь, что хочется кого-то стукнуть,

что-то крикнуть, обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – эта поза выдержанного человека. Ты - хозяин своих эмоций». Упражнение «Ты – лев» Инструкция «Закрой глаза. Представь льва, царя зверей - сильного, могу чего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!» Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают, как вести себя в конфликтных ситуациях. На этом этапе очень важны сюжетно ролевые игры, показывающие взаимодействие между людьми в различных ситуациях. И конечно, сами взрослые должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей. Кроме того, формирование таких позитивных качеств личности, как эмпатия, доверие к людям, доброта, происходит во время позитивного общения с ребенком, за совместным обсуждением книг, просмотром фильмов и передач и прочее. Если мы будем помнить, что за любыми вспышками ярости или гнева у детей скрывается боль, обида или разочарование, то нам будет легче справиться со своей агрессивностью, удержать свои негативные эмоции для того, чтобы понять своего ребенка и помочь ему.

Список литературы.

1. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1998.
2. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог №№30,31, 2003.
3. Панченко С. Межзвездный скиталец. Психологическая игра для учащихся 6-7 классов.// Школьный психолог №16, 2003.
4. Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. СПб.: "Ювента", Институт Тренинга, 1999. —256 с
5. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1. – 384с.
7. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: "Романов", 2001.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2001.
9. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001.
10. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.М Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 200

Анкета «Признаки агрессивности» (выявление агрессивности в ребенке) Поставьте любой знак в графе «часто» или «редко» напротив каждого высказывания.

Подросток

Часто 1. Спорит, ругается со взрослыми

2. Теряет контроль над собой

3. Винит других в своих ошибках.

4. Завистлив, мстителен. 5. Сердится и отказывается что-либо сделать 6. Специально раздражает людей. 7. Отказывается подчиняться правилам. 8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его. Сосчитайте количество ответов « Часто ». Если 4 из 8 высказываний часто проявляются у ребенка в течение не менее 6 месяцев, то можно предположить, что ребенок является агрессивным.

13 ПРИЛОЖЕНИЕ №3 Анкета Критерии агрессивного ребенка. 1. Временам кажется, что в него вселился злой дух. 2. Он не может, промолчать, когда чем-то недоволен. 3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же. 4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться. 5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит. 6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение. 7. Он не прочь подразнить животных. 8. Переспорить его трудно. 9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает. 10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих. 11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот. 12. Часто не по возрасту ворчлив. 13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного. 14. Любит быть первым, командовать, подчинят себе других. 15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виновных. 16. Легко ссорится, вступает в драку. 17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми. 18. У него нередко приступы мрачной раздражительности. 19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится. 20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех. Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл. Критерии оценки. Высокая агрессивность - 15-20 баллов. Средняя агрессивность - 7-14 баллов. Низкая агрессивность - 1-6 баллов.

14 ПРИЛОЖЕНИЕ №4 Тест № 1 Инструкция. Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»). Опросник № Утверждение Ответы да нет 1 Во время спора я часто повышаю голос. 2 Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю. 3 Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это. 4 Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его. 5 Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту. 6 Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права. 7 Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя. 8 Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть. 9 Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом. 10 В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю. 11 Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым. 12 Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы. 13 У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее. 14 В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться. 15 Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком. 16 Когда я сердит, то обычно мрачнею. 17 В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая. 18 Раньше у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход. 19 Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки. 20 Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать. 21 Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал. 22 Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием. 23 Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека 15 делать мне что-нибудь хорошее. 24 Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание

разговаривать с кем бы то ни было. 25 Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю. 26 Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство. 27 В детстве я избегал драться. 28 Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить. 29 Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью. 30 Мне кажется, что окружающие люди меня не любят. 31 Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями. 32 Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред. 33 Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же. 34 Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его. 35 Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте. 36 Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно. 37 Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими. 38 Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло. 39 Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку. 40 Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

16 ПРИЛОЖЕНИЕ №5 Тест № 2 Инструкция. Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам. • Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку. • Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет». • Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Опросник № Утверждение Ответы да нет 1 Я не люблю яркую одежду. 2 Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня. 3 Бывает, что я иногда ссорюсь с родителями. 4 Иногда я сильно нервничаю, что просто не могу усидеть на месте. 5 Иногда бывает, что немного хвастаюсь. 6 Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы. 7 Я всегда говорю только правду. 8 Даже если я злюсь, я стараюсь не ругаться. 9 Если бы меня обидели, то я обязательно должен отомстить. 10 Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие. 11 Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено. 12 Я иногда не слушаюсь родителей. 13 Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом. 14 Иногда мне так хочется сделать себе больно. 15 Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица «Семь раз отмерь, один раз отрежь». 16 Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие, токсические вещества. 17 Правы люди, которые считают, что «Если нельзя, но очень хочется, то можно». 18 Я не люблю спорить. 19 Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино. 20 Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям - это нормально. 21 Иногда я скукаю на уроках. 22 Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений. 23 Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей. 24 Я часто огорчаюсь из-за мелочей. 17 25 Чтобы получить удовольствие, я нарушаю правила. 26 Меня раздражает, когда девушки курят. 27 Бывало, что я пробовал спиртные напитки. 28 Я пробовал курить. 29 Мне нравится, когда другие меня боятся. 30 Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни. 31 Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках. 32 Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить. 33 Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку. 34 Иногда я бываю таким злым, что хватаю какую-нибудь вещь и ломаю её. 35 Мне понравилось бы прыгать с парашютом. 36 Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают. 37 Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня. 38 Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом. 39 Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным. 40 Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки. 41 Я бы сделал что-нибудь плохое, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания. 42 Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз. 43 Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить. 44 Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков. 45 Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу. 46 Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом. Тест № 1 Ключ для обработки теста Суммируются баллы по каждому типу агрессии. Каждое утверждение в соответствии с ключом - 1 балл. Тип агрессии номер утверждения Да Нет ВА 1, 2, 9, 10, 25, 26, 33 17 ФА 3, 4, 11, 18, 19, 28, 34

27 ПА 5, 12, 13, 21, 29, 35, 36 20 ЭА 6, 14, 15, 22, 30, 37, 38 23 СА 7, 8, 16, 24, 32, 39, 40 31

Результаты подсчетов заносятся в сводную таблицу по каждому классу. Сводная таблица результатов класс № учащегося п/п Тип агрессии ВА ФА ПА ЭА СА 5 1 2 3 18 4 5 ... класс № учащегося п/п Тип агрессии ВА ФА ПА ЭА СА 6 1 2 3 4 5 ... Тест № 2 Ключ для обработки теста

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается суммарный балл и заносится в сводную таблицу. Примечание. Некоторые пункты входят одновременно в несколько шкал опросника.

№ Наименование шкалы Ключ 1 Шкала установки на социально-желательные ответы 2 (нет), 3 (нет), 5 (нет), 7 (да), 11 (нет), 12 (нет), 21 (нет), 40 (нет) 2 Шкала склонности к преодолению норм и правил 1 (нет), 6 (да), 17 (да), 25 (да), 26 (нет), 38 (да), 39 (нет), 41 (да) 3 Шкала склонности к аддиктивному поведению 16 (да), 17 (да), 20 (да), 25 (да), 27 (да), 8 (да), 30 (да), 36 (да), 41 (да), 44 (нет) 4 Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению 14 (да), 23 (да), 31 (да), 35 (да), 41 (да), 42 (да), 45 (да), 46 (да) 5 Шкала склонности к агрессии и насилию 8 (нет), 9 (да), 13 (да), 18 (нет), 19 (да), 22 (да), 23 (да), 29 (да), 33 (да), 34 (да), 37 (нет), 43 (да) 6 Шкала волевого контроля эмоциональных реакций 4 (да), 10 (да), 15 (нет), 24 (да), 32 (да), 33 (да), 43 (да) 7 Шкала склонности к делинквентному поведению 17 (да), 22 (да), 26 (нет), 27 (да), 28 (да), 30 (да), 36 (да), 39 (нет), 41 (да), 43 (да) 19 Сводная таблица результатов Класс № п/п учащегося Шкала установки на социально-желательные ответы Шкала склонности к преодолению норм и правил Шкала склонности к аддиктивному поведению Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению Шкала склонности к агрессии и насилию Шкала волевого контроля эмоциональных реакций Шкала склонности к делинквентному поведению 5 1 2 3 4 5 ...

Класс № п/п учащегося Шкала установки на социально-желательные ответы Шкала склонности к преодолению норм и правил Шкала склонности к аддиктивному поведению Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению Шкала склонности к агрессии и насилию Шкала волевого контроля эмоциональных реакций Шкала склонности к делинквентному поведению 6 1 2 3 4 5 ...

20 ПРИЛОЖЕНИЕ №6 Тест на оценку самоконтроля в общении (М. Снайдер) Тест разработан американским психологом М. Снайдером. Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них Вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву "В", если неверным или преимущественно неверным - букву "Н".

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог "свалить дурака", чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно поразному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь. Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: "Я такой, какой я есть в данный момент". Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое "Я", мало подверженное изменениям в различных ситуациях. Подсчет результатов По одному баллу начисляется за ответ "Н" на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ "В" на все остальные. Подсчитывайте сумму баллов. Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее: 0-3 балла - у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас "неудобным" в общении по причине вашей прямолинейности. 4-6 баллов - у Вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми. 7-10 баллов - у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение

ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих. 21 ПРИЛОЖЕНИЕ №7 Занятие №1. Тема "Знакомство" Время – 1 час. Цель: формировать представление у обучающихся об агрессии, причинах и формах его проявления, знакомство с членами группы. Задачи: 1) расширить представления об агрессивных проявлениях в поведении окружающих; 2) формирование способности обучающихся к новому способу действия; 3) воспитывать толерантность по отношению к окружающим. Оборудование: класс, стулья по количеству участников тренинга, листочки, ручки, карточки с типами поведения. ХОД ЗАНЯТИЯ.

I. Организационный момент. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим об агрессии и агрессивном поведении. Проявление агрессии присуще каждому человеку так же, как и проявление добра, милосердия и других чувств. Ничего необычного в этом нет. Такие чувства возникают всегда, когда человеку внутри не по себе. Как поется в детской песенке: "собака бывает кусачей только от жизни собачьей...". Давайте разберёмся, что же такое "агрессия" и рассмотрим другие понятия, так или иначе связанные с понятием "агрессии".

II. Лекция – беседа "Что такое агрессия? И как её узнать?". Содержание лекционного материала: Слово "агрессия" произошло от латинского "agressio", что означает "нападение", "приступ". Агрессия – это форма поведения, направленная на оскорбление или причинение вреда другому человеку. Агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерётся, портит вещи и т.д. Жертва – тот, кому умышленно наносит вред агрессор. Зрители – наблюдают за действиями агрессора, не встают на сторону жертвы, прямо или косвенно помогают агрессору. Агрессивность – свойство личности, она является как результатом генетической предрасположенности, так и влияния среды. Агрессия может проявляться в открытой активной форме (требовательность, категоричность, повышенный тон, открытое сопротивление, разрушительные действия) а так же в пассивной форме (апатия, лень, игнорирование требований). В зависимости от характера, воспитания и семейных отношений агрессия у человека может иметь разные формы: – обида: любое слово, сказанное невпопад, может стать причиной затаенной обиды. Причем не только на взрослых, но и на собственных ровесников; – раздражительность: выражается в грубости и вспыльчивости по любому поводу; – подозрительность: на определенном этапе переходного возраста любой подросток перестает доверять окружающему миру, считая, что "все настроены против него"; – скрытая агрессия: все просьбы, звучащие в адрес человека либо им 22 игнорируются, либо он совершает действия, противоположные тем, которые прозвучали; – косвенная агрессия: направляет свое раздражение на определенного человека, выражая его в виде травли, оскорблений, злых шуток; – физическая агрессия: использование против людей физической силы; – вербальная агрессия: она проявляется в виде негативного словесного потока – криков, угроз и слов. Итак, агрессия в повседневной жизни может проявляться в различных формах. Объясните своими словами, как вы понимаете термин "агрессия"? Как вы считаете, какую роль нам чаще приходится играть в жизни агрессора, жертвы или зрителя? С какими формами агрессии мы сталкиваемся чаще всего? И какие присущи вам?

III. Тренинговая работа. 1. Введение в тренинг. Педагог рассказывает детям о цели занятий, об их особенностях и предлагает принять определённые правила поведения на занятиях. Каждое правило обсуждается. 1. Добровольность участия: не хочешь говорить или выполнять задание – не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака. 2. Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твоё мнение. 3. Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий. 4. Не лгать. Лучше промолчать. 5. Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит. После этого выполняется общий знак – восклицание. Например: "Мы готовы!"

2. Ритуал приветствия. Участник, который начал знакомство, первым выходит на середину и приветствует партнера справа. Далее он демонстрирует свое расположение остальным, двигаясь по часовой стрелке. Жесты в приветствии "первенца" не должны повторяться к каждому партнеру. При этом он представляется, говоря свое имя. Практическое упражнение на приветствие в тренинге можно импровизировать, добавляя от себя интересные предложения, спросив у остальных, кто сможет продемонстрировать типичное русское рукопожатие. Далее в круг вступает следующий участник и в точности повторяет "процедуру" первого и так далее. Варианты приветствия можно так же выбрать из большого списка примеров. Японское приветствие: руки вытянуты по бокам, далее

легкий поклон. Российское приветствие: крепкие объятия с троекратным поцелуем в обе щеки. Немецкое приветствие: обычное рукопожатие с прямым взглядом. Индийское рукопожатие: ладони складываются перед лбом и легкий поклон. У эскимосов принято приветствовать друг друга, тряся носом о нос.

3. Основная часть. Упражнение 1 "Визитка". "Каждый человек "подаёт" себя другим, в том числе и с помощью визиток с различными надписями. У каждого человека есть какой-то девиз или правило, которым он руководствуется в течение жизни. В течение 5-7 минут придумайте и напишите на визитке эту надпись". Каждый зачитывает свою визитку, а педагог даёт эмоциональную поддержку. Потом проводится короткое обсуждение: - о чём говорят надписи; - что мы хотим сообщить о себе другим людям? Затем педагог показывает надпись на своей визитке.

Упражнение 2. "Зови меня..." Участники образуют круг. Педагог предлагает выбрать себе какое-либо имя, прозвище. Какими они хотели бы называть себя в группе. Каждый участник, выходя в центр, называет себя, сопровождая это имя условным жестом.

23 Упражнение 3. "Уверенный – наглый – робкий". Педагог предлагает взять одну из трёх карточек. На карточках написано: на одной – "уверенный", на другой – "наглый", на третьей – "робкий". Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает участник.

IV. Завершающая часть. Обсуждение: Что нового узнали? Что понравилось? Что не понравилось? Ритуал прощания. Сейчас вспомните, как начинался сегодняшний день тренинга. Вспомните, как заходили в этот зал, как вы сели на то место, на котором сидите сейчас... Вспомните весь тренинг от начала до конца, вспомните всех тех людей, с которыми вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале и затем вдохните этот тренинг со всеми знаниями, опытом, переживаниями, общением и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было.

Занятие №2 «Эмпатия» Цель – познакомить учащихся с понятием эмпатия, определить эмпатическую чувствительность и через активное выполнение упражнений развить эту способность.

1. Упражнение «Комплимент». «Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и , главное найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом. – вот что необходимо для приятного и продуктивного общения. Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны, умеем ли видеть хорошее в других и говорить об этом.» В кругу каждый участник смотрит на своего соседа слева и думает, какая черта характера, какая привычка этого человека ему больше всего нравится и как об этом сказать ему, т.е. сделать комплимент. Начинает любой, кто готов сказать приятные слова своему соседу. Все остальные внимательно слушают. Тот, кому сделан комплимент, должен поблагодарить в ответ, а затем сам сделать свой комплимент своему соседу слева. И так по кругу, пока все участники не скажут что-либо приятное соседу. Необходимо настроить участников на тактичное отношение друг к другу, на развитие умения слушать и слышать говорящего, обращая внимание на его манеру устанавливать контакт (как приветствовал своего соседа или забыл это сделать, смотрит в глаза или в сторону, как держит руки, как говорит и т.д) «Итак, мы поприветствовали друг друга, настроились на продуктивную работу.»

Теоретическая часть. « Цель нашего занятия сегодня – познакомиться с понятием «эмпатия». Эмпатия - это адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека. Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т.п. В какой мере эти способности развиты у вас? Давайте сегодня мы это узнаем.»

Упражнение «Ассоциации» Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его задача – угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того чтобы отгадать, водящий задает участникам вопросы : «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т.п.), то какой?» Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например , «это нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим. В этой игре важно следить, чтобы все или многие участники группы могли попробовать себя в роли водящего или в роли загаданного участника.

24 Опрос. «Трудно ли было подобрать ассоциацию? Трудно ли было угадывать? Кому удавалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации показались наиболее удачными?»

Упражнение «Таможенники и контрабандисты» Эта игра поможет сосредоточиться на проявлениях чувства

тревоги, которые обычно трудно заметить: изменение голоса, дрожание, неуверенность движений, принужденная улыбка, общая напряженность. Один человек играет роль контрабандиста, он выходит из комнаты и почти сразу же возвращается к остальным участникам (таможенникам). Всего он выходит из комнаты 5 раз и при одном возвращении (каком- он выбирает сам) у него под одеждой должен быть прикреплен конверт, содержащий небольшой предмет. Таможенники не имеют права обыскивать контрабандиста, они могут только задавать ему различные вопросы. Задача таможенников – догадаться, в какой из приходов у контрабандиста был спрятан конверт. Свои соображения таможенник записывает, при этом каждый может указать только два прихода, показавшиеся наиболее вероятными. Роль контрабандиста по очереди играют несколько участников. По записям в таблицах легко выявить лучшего контрабандиста и таможенника. Опрос. Лучший контрабандист и таможенник должны поделиться своими «тайнами» Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе. Занятие №3 «Я и другие вокруг меня» Цель – способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия, развитию умения самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, с помощью активного игрового взаимодействия совершенствовать коммуникативные навыки. Упражнение «Нетрадиционное приветствие» «Человек живет в мире стереотипов. И это совсем неплохо! Они помогают ему экономить Энергию для творчества и раздумий о смысле жизни. Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми. Например, как вы приветствуете друг друга при встрече? Кто готов рассказать и показать традиционные способы, приемы, манеру приветствия? Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций, так как это дело привычное. Вы всегда так здороваетесь. Теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Какие? Вы можете сами придумать их и показать всем. Кто хочет это сделать? Прошу. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия: Ладонями, но только их тыльной стороной; стопами ног; коленями; плечами (правое плечо легонько касается левого плеча соседа, а затем наоборот); лбами (но очень осторожно) Назовите ваши варианты. Мы готовы их попробовать.» После окончания участники могут поделиться друг с другом и со всей группой своими ощущениями. Упражнение «Грани сходства» «Давайте подумаем над тем, что же нас объединяет в этом мире. Таких разных, часто непонятных для других. Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним, взяв при этом чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие. Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, цвет волос или глаз – очень много различий. И это естественно, ведь он Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем сходство? Ведь оно 25 есть. Только об этом нельзя спрашивать партнера. В течение 4-5 минут будем молча работать, заполняя листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом. При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые могут вас объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты? Именно этот стиль рекомендуется для записей: мы оба добрые; тактичные; любим слушать музыку и т.д. После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись. Тем самым давая понять, что партнер ошибся. После взаимного анализа можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.» Во время выполнения работы можно включить легкую музыку. После выполнения упражнения следует провести обсуждение результатов и ощущений участников, давая возможность высказаться всем. Упражнение «Великий мастер» Упражнение помогает участникам осознать сильные стороны своей личности. «У каждого есть что-то, что он делает действительно хорошо, в чем он чувствует себя мастером, и это является его ресурсом в решении проблем. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер...» - например, пеших прогулок, приготовления, заплетания косичек и т.п. , причем надо убедить в этом

остальных участников. Ведущий спрашивает: «А есть ли в группе кто-нибудь, кто делает это лучше?» Следует дать каждому возможность найти в себе такие умения, чтобы вся группа согласилась, что человек в этом деле действительно великий мастер. Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе. Занятие №4 Тема "Разряжаем негатив – заряжаем позитив!"
 Время – 1,5 часа. Цель: формировать умение выбирать рациональный способ разрядки гнева, агрессивности, снятия тревожности, отреагирование негативных эмоций. Задачи: 1) формировать представления о различных видах эмоций и способах их выражения; 2) развивать умения и навыки снятия эмоционального напряжения; 3) воспитывать доброжелательное отношение обучающихся друг к другу и окружающим. Оборудование: класс, стулья по количеству участников тренинга, карточки с ролью и словами сказки-змейки. ХОД ЗАНЯТИЯ. I. Организационный момент. Беседа о чувствах и эмоциях: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о наших эмоциях и чувствах. Задумываясь об эмоциях и чувствах, может прийти вопрос, который кажется странным и неожиданным на первый взгляд: зачем нужны чувства, зачем нужны эмоции? Благодаря им мы выражаем своё отношение к окружающему (предметам, людям, 26 событиям). Может мы легко могли бы обойтись без радости и страдания, удовольствия и досады, наконец, без любви и ненависти? Как вы думаете и почему? Злитесь ли вы тогда, когда вам этого хочется, или пытаетесь подавить это чувство? Умеете ли вы радоваться так же искренне и полно, как ребенок? Психологи утверждают, что неумение выражать свои чувства приводит ко многим проблемам. Чем дольше мы копим в себе самих негативные чувства, тем труднее нам будет сохранить уверенность в себе. Тем вероятнее, что мы рано или поздно начнем разговор с партнером в агрессивной манере. Чем чаще мы прибегаем к этому методу, тем привычнее агрессия становится для партнера. Приходится кричать громче и использовать все более жесткие выражения. Давайте рассмотрим, как правильно выражать эмоции в различных ситуациях. Все знают, что людей нужно хвалить и благодарить за все хорошее, что они для нас делают. Но, к сожалению, мало кто воплощает это на практике. Помимо того, что выражение позитивных чувств доставляет радость другим людям, оно служит подкреплением поведению, которое их вызвало, и это поведение впредь может встречаться чаще. Такой метод намного эффективнее ругани и нравоучений. Не откладывайте на потом. Начинайте благодарить сразу же, как только человек сделал что-то для вас приятное. Используйте местоимение "Я". "Я очень рада видеть тебя!", "Мне очень приятно получить такой подарок". Назовите чувство "по имени" как можно точнее – не преувеличивая и не преуменьшая. "Мне приятно", "Мне нравится". Скажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. "Мне приятно общаться с вами", "Мне нравится танцевать с вами", "Вы очень вкусно готовите". Постарайтесь подкрепить слова делом – действиями, мимикой, позой, интонациями. Правила выражения негативных чувств: Не откладывайте на потом. Начинайте сразу же, как только партнер сделал что-то неприятное. Объективно опишите ситуацию – как ее можно было бы увидеть через окошко видеокамеры. "Я вижу, что ты ревнуешь меня, и поэтому не хочешь, чтобы я шла на вечеринку". Используйте местоимение "Я". Назовите чувство "по имени" как можно точнее – не преувеличивая и не приуменьшая. "Мне неприятно", "Я злюсь, когда...", "Я расстраиваюсь, когда..." Скажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. "Мне неприятно, когда ты ревнуешь меня. Это значит, что ты не доверяешь мне". Постарайтесь подкрепить слова делом – действиями, мимикой, позой, интонациями. Это не значит, что нужно распускать руки! Просто вздохните, улыбнитесь и т. д. Расскажите, чего вы хотите в связи с этим. "Мне хочется, чтобы мы доверяли друг другу". "Я хочу, чтобы ты звонил мне, если задерживаешься на работе". Выслушайте партнера и скажите, что вы его понимаете. Повторите еще раз. Многие люди боятся выражать свои эмоции, поскольку думают, что их неправильно поймут, не будут общаться с ними, обидятся и т. п. На самом деле, откровенно выражая свои чувства, мы добиваемся уважения других людей и доверительных отношений. II. Тренинговая работа. 1. Ритуал приветствия. Участник, который начал знакомство, первым выходит на середину и приветствует партнера справа. Далее он демонстрирует свое расположение остальным, двигаясь по 27 часовой стрелке. Жесты в приветствии "первенца" не должны повторяться к каждому партнеру. При этом он представляется, говоря свое имя. Практическое упражнение на приветствие в тренинге можно импровизировать,

добавляя от себя интересные предложения, спросив у остальных, кто сможет продемонстрировать типичное русское рукопожатие. Далее в круг вступает следующий участник и в точности повторяет "процедуру" первого и так далее. Варианты приветствия можно так же выбрать из большого списка примеров. Японское приветствие: руки вытянуты по бокам, далее легкий поклон. Российское приветствие: крепкие объятия с троекратным поцелуем в обе щеки. Немецкое приветствие: обычное рукопожатие с прямым взглядом. Индийское рукопожатие: ладони складываются перед лбом и легкий поклон. У эскимосов принято приветствовать друг друга, тряся носом о нос.

2. Основная часть. Упражнение 1 "Прорвись в круг". Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий (по итогам прошедших занятий) определяет, кто из участников чувствует себя менее всего включенным в группу. Он предлагает ему первым исполнить упражнение: разорвать круг и проникнуть в него. То же самое могут проделать остальные. Упражнение 2 "Выражение чувств". Представьте себе, что мы с вами перенеслись на машине времени в другой мир, где разговаривают только длинными гласными, например: Аааааа, Ееееее, Ииииии... Люди, разговаривающие на этом языке, могут выражать все свои чувства только разным произнесением этих звуков. Попробуйте показать, как люди этой страны говорят, что они счастливы? Скажите мне все радостное Аааа, радостные Ееееее, удивленные Ииииии, Оооооо, огорченные Уууууу... Проследите при этом, чтобы дети действительно вкладывали чувства в произносимые звуки. Дайте детям выразить интонацией страх. Выразите так другие чувства: гнев, печаль, любовь, волнение, гордость, любопытство и др. Помогите детям обратить внимание, как изменяется их мимика и поза, их ощущения при выражении разных чувств. Меняется ли ваша осанка, когда вы выражаете новое чувство? А выражение лица? Как вы дышите при разных эмоциях? В завершение Вы можете сами произнести поочередно все гласные, демонстрируя оттенки разных чувств: радостное Аааааа, потом грустное Ееееее... Теперь сядьте по двое. Я хотела бы, чтобы вы поговорили друг с другом, используя только гласные звуки, но они должны выражать те чувства, которые вы сейчас испытываете. Обращайте внимание не только на голос, но и на позу и выражение лица вашего партнера. (3 минуты.) Давайте вместе обсудим то, что вы при этом переживали.

Упражнение 3 сказка-змейка "Про Кощея". Действующие лица: Замок (встаёт и потягивается), Кощей ("Всем бояться!!"), Жар-птица ("Карррр!"), Девица ("Ах!"), Удалец – молодец ("Не дождётесь!"), Змей трехголовый -3 чел., ("Ша!!"), Яйцо ("Да, это я, яйцо"), Мышка ("ПИ-ПИ-ПИ"), Меч-кладенец ("Бам!") текст: Вот Замок, который построил Кощей. А это Девица, который в темной темнице томится, В замке, который построил Кощей. А это Жар-птица, который зорко следит за девицей, Которая в темной темнице томится в Замке, Который построил Кощей. А вот Удалец – молодец, 28 который ворует перо у Жар-птицы, которая зорко следит за Девицей, который в темной темнице томится в Замке, который построил Кощей. А это вот Змей трехголовый понтонный, который летает везде без конца и хочет убить Удальца-молодца, который ворует перо у жар-птицы, которая зорко следит за Девицей, которая в темной темнице томится в замке, который построил Кощей. А это боец Меч-кладенец, который решительно, сил не жалея может сразиться с трехглавым змеем, который летает везде без конца и хочет убить удалца молодца, который у ворует перо у Жар-птицы, которая зорко следит за Девицей, которая в темной темнице томится в Замке, который построил Кощей. А это Яйцо! В том Яйце, не старея, находится смерть хулигана Кощея, который, негодяй, нахал и подлец куда-то запрятал Меч-кладенец, который решительно, сил не жалея может сразиться с Трехглавым Змеем, который летает везде без конца и хочет убить Удальца молодца, который ворует перо у Жар-птицы, которая зорко следит за Девицей, которая в темной темнице томится В Замке, который построил Кощей. А это проказница Мышка-норушка, что появилась из старой кадушки. И всё изменилось: Яйцо с Кошеевой смертью разбилось, И тут же Кощею приходит конец, А тут появляется Меч-кладенец, который решительно, сил не жалея срубает башку Трехголовому Змею, который не ведал такого конца и не съел Удальца-молодца, который похитил перо у Жар-птицы, поэтому та потеряла из виду Девицу, которая вышла из темной темницы. И тут появился наш Молодец, они поженились, и сказке конец! Упражнение 4 "Поросята и котята". Участники делятся на группы: "поросят" и "котят". Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих "собратьев".

III. Завершающая часть. Обсуждение: Что нового узнали? Что понравилось? Что не понравилось? Ритуал прощания. Сейчас вспомните,

как начинался сегодняшний день тренинга. Вспомните, как заходили в этот зал, как вы сели на то место, на котором сидите сейчас... Вспомните весь тренинг от начала до конца, вспомните всех тех людей, с которыми вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале и затем вдохните этот тренинг со всеми знаниями, опытом, переживаниями, общением и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было. ПРИЛОЖЕНИЕ №8 Семинар для педагогов «Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков» Содержание 1. Актуальность 2. Что такое агрессия 3. Специфика проявления агрессивности детей на разных стадиях возрастного развития 4. Характерологические особенности агрессивных детей и подростков 5. Роль семьи в формировании модели агрессивного поведения детей и подростков 6. Профилактика и коррекция детской агрессии Заключение Литература 1. Актуальность проблемы Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов, но и для общества в целом. Актуальность темы несомненна, поскольку число детей с таким поведением с каждым годом все более и более нарастает и проявляется. При этом от него страдает в первую очередь само подрастающее поколение. Учителя в школе отмечают, что агрессивных детей с каждым годом становится все больше, с ними трудно работать, и, зачастую, учителя просто не знают, как справиться с их поведением. Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих терминах: «грубиян», «нахал», «хулиган»- такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения, причем не только в школе, но и дома. Агрессивное поведение - явление сложное. Причин обуславливающих его, множество. В обществе бытует мнение, что в первую очередь дети попадают под отрицательное влияние сверстников, но практика доказала, что самое большое влияние оказывают именно взрослые, которые окружают детей. Следовательно, профилактическую работу необходимо начинать с взрослых людей. Так как в настоящее время педагоги очень часто сталкиваются с агрессией и конфликтными ситуациями в образовательном учреждении, то начинать профилактическую работу в данном направлении, было решено с психологопедагогической поддержки педагогов и классных руководителей. Для этого был разработан и проведен психолого-педагогический семинар «Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков». Цель семинара: обобщение психологических знаний природы детской агрессивности и обучение педагогов практическому использованию приемов коррекции агрессивного поведения, формирование навыков работы с агрессивными детьми. Ход семинара. Информационный материал для выступления 2. Что такое агрессия 30 Агрессия (лат. aggressio - нападение) — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Цель агрессии – причинение вреда окружающим (людям, животным, имуществу). Необходимо разграничивать понятия «агрессия» и «агрессивность». Агрессия - это поведение (индивидуальное или коллективное), направленное на нанесение физического, либо психологического вреда или ущерба. Агрессивность - относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а так же в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное. Существуют различные точки зрения по вопросу природы агрессивности: • агрессивность – врожденное, инстинктивное свойство человека; • агрессивность – поведенческая реакция на фрустрацию; • агрессивность – характеристика поведения, формирующаяся в результате научения. В силу своей устойчивости и вхождения в структуру личности, агрессивность способна предопределять общую тенденцию поведения. Виды агрессивного поведения • физическая агрессия – физические унижения, • косвенная агрессия (сплетни, топанье ногами, хлопанье дверьми), • вербальная агрессия (крики, вопли, ссоры, угрозы, проклятья), • негативизм, обида, подозрительность. 3. Специфика проявления агрессивности детей на разных стадиях возрастного развития Агрессивность и жестокость как свойства личности формируются преимущественно в детском и подростковом возрасте. Первоначально они возникают как конкретно-ситуативные явления, источником которых являются внешние обстоятельства. Агрессивные действия детей еще не определяются внутренней логикой их характера, а обусловлены сиюминутными побуждениями без учета и понимания их нравственного значения. Однако в результате неоднократного повторения такого поведения при

отсутствии должной его оценки и корректирующих воздействий, эти явления постепенно приобретают устойчивый характер, отрываются от ситуации, в которой первоначально возникли, превращаются в черту личности. Особенно повышенная агрессивность проявляется в начальном звене: в силу возрастных особенностей дети еще не умеют в полной мере контролировать свои эмоциональные проявления, управлять своими поведенческими реакциями и, при этом, характеризуются несформированностью элементарных навыков общения, налаживания коммуникаций. В начальном звене агрессия проявляется как в вербальной, так и в физической форме. Учащиеся 2 – 4, а в отдельных случаях и 5 классов не умеют договариваться в спорных вопросах, уступать другим ребятам в игре, решать возникающие конфликты неагрессивным способом. Школьники данной категории, в основном, общаются посредством грубых слов, выражений и кличек, не используют во взаимодействии с окружающими элементарные вежливые слова, часто прибегают к физическим формам воздействия на обидчика – могут толкнуть, ударить, укусить и т.п. Первое место, с учетом учебной деятельности младшего школьника, занимает отметка. Для детей младшего возраста становится главным. Младшему школьнику трудно увидеть разницу степени подготовки и интерпретации материала собственного и его одноклассников. У ребенка возникает чувство несправедливости учителя по отношению к нему, еще хуже, когда и родители настроены против учащегося. Эмоции захлестывают и ребенок «встает на тропу войны», его поведение меняется в худшую сторону. Он 31 сердится, гневается и, наконец, выплескивает свою агрессию на окружающих, еще хуже, если ребенок все наболевшее носит в себе. Вторая, не менее важная, проблема – критика. Дети младшего школьного возраста очень чувствительны к критике, какой бы безобидной она не казалась. Третьей проблемой - невнимание родителей огорчает детей, затем вызывает чувство вины и страха, которые трансформируются в агрессию. Четвертая проблема – это взаимоотношение учащихся с друзьями или другими одноклассниками. Существует много причин агрессивного поведения детей младшего школьного возраста, поэтому родителям и учителям следует уделять особое внимание данному возрасту. Ведь те проблемы, которые остались у ребенка с детства переходят в юность, а после и во взрослую жизнь. Агрессия в подростковом возрасте (13-16 лет) проявляется, прежде всего в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей. Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова), в меньшей степени агрессия выражена в отношении к неодушевленным предметам, но всё же, если присмотреться она существует, и самая скрытая форма агрессии – аутоагрессия – это агрессия против себя, самая опасная из подростковых агрессий, именно из-за нее в будущем возникает огромное количество психологических проблем.

4. Характерологические особенности агрессивных детей и подростков

1. Воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним.
2. Сверхчувствительны к негативному отношению к себе.
3. Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих.
4. Не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение.
5. Всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
6. В случае намеренной агрессии отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо.
7. Склонны не брать на себя ответственность за свои поступки.
8. Имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию.
9. В отношениях проявляют низкий уровень эмпатии.
10. Слабо развит контроль над своими эмоциями.
11. Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева.
12. Боятся непредсказуемости в поведении родителей.
13. Имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание.
14. Не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации).
15. Положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости и силы.

Как развивается агрессия у детей: Недовольство – раздражение – злость – гнев – ненависть – ярость. Агрессия - это способ выражения своего гнева, протеста. А, как известно, гнев - это чувство вторичное. В его основе лежит боль, унижение, обида, страх, которые, в свою очередь, возникают от неудовлетворения «базисной, фундаментальной человеческой потребности в любви, и нужности другому человеку (Ю.Б. Гиппенрейтор, 1998). Агрессивное поведение детей - это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимание к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много

разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах. 32 5. Роль семьи в формировании модели агрессивного поведения детей и подростков Большое значение в становлении агрессивного поведения ребенка в семье и вне ее, а также характера взаимоотношений с окружающими в зрелые годы следующие факторы семейного воспитания (Р.Бэрон, Д. Ричардсон,1997): • реакция родителей на не устраивающее их поведение ребенка; • характер отношений между родителями и детьми в целом; • уровень семейной гармонии или дисгармонии; • характер отношений с родными братьями и сестрами. Семьи агрессивных детей имеют свои особенности: 1. В семьях агрессивных детей разрушены эмоциональные привязанности между родителями и детьми, особенно между отцами и сыновьями. Родители испытывают скорее враждебные чувства по отношению друг к другу; не разделяют ценности и интересы друг друга. 2. Отцы часто сами демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные тенденции. 3. Матери агрессивных детей не требовательны к своим детям, часть равнодушны по отношению к их социальной успешности. 4. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственного поведения часто противоречат друг другу, и к ребенку предъявляются взаимоисключающие требования. 5. Основные воспитательные средства, к которым всегда прибегают родители агрессивных детей, - это физические наказания, угрозы, лишение привилегий и отсутствие поощрений, частые изоляции детей, сознательное лишение любви заботы в случае проступка, причем сами родители не испытывают чувства вины при использовании того или иного метода наказания. 6. Родители агрессивных детей не пытаются разобраться в причинах деструктивного поведения своих детей. Исследования показывают, что основной причиной проявления агрессии является отсутствие родительской любви и заботы. «Недолюбленным» детям, в семьях которых царит атмосфера недоверия, насилия и оскорблений, сложнее адаптироваться в учебных заведениях, так как они несут подобную схему общения в общество. Агрессивное поведение, прежде всего, вызвано недопониманием в семье. В подростковом возрасте происходит половое созревание и психологическое взросление, желание конфликтовать со всем миром, и особенно – учителями и родителями, ограничивающими жизнь. Этот период наиболее сложный и противоречивый для любого подростка. Психологические особенности агрессивного поведения подростков зависят от их места в обществе, социального уровня. Профилактика и коррекция детской агрессивности Столкновение с детской агрессивностью всегда вызывает растерянность у взрослых. Но некоторые проявления жестокости, упрямства и непослушания не всегда свидетельствуют о наличии у ребенка каких-либо психических отклонений, часто он просто не знает, как себя правильно вести, и ему достаточно просто немного помочь, оказать поддержку. Психологи говорят, что с агрессивными или демонстративными детьми работать легче, чем с замкнутыми или заторможенными, так как они быстро дают понять, что с ними происходит. Рекомендации родителям: Для профилактики детской агрессивности очень важно поддерживать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки. Чувство защищенности и уверенность в родительской любви способствуют более успешному развитию ребенка. Чем более уверенным в себе он станет, тем реже будет испытывать гнев, зависть, тем меньше в нем останется эгоизма. 33 Родителям следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного, подавая детям пример просоциального поведения (заботы о других, помощи, сочувствия и т. д.). Необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Наибольшую агрессию проявляют те дети, которые никогда не знают, какую реакцию родителей вызовет их поведение на этот раз. Например, за один и тот же поступок ребенок в зависимости от настроения отца мог получить либо подзатыльник, либо поощрение. Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут. Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей. Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как злость, жестокость и упрямство. Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими. К тому же у них всегда должна быть

возможность обсудить спорные вопросы с родителями и объяснить им причины своих поступков — это способствует развитию чувства ответственности за свое поведение. Ребенок имеет право выражать свои отрицательные эмоции, но делать это не с помощью визга или тумачков, а словами. Надо сразу дать понять ребенку, что агрессивное поведение никогда не принесет выгоды. Необходимо учить ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся», «я расстроился». Когда взрослый рассержен, важно сдерживать гнев, но высказать свои чувства громко и сердито: «Я поражен и обижен». Ни в коем случае не обзывайте ребенка глупым, тупым и т.д. — он будет так же вести себя с другими детьми. Чем больше будет агрессии со стороны взрослого, тем больше враждебности зародится в душе ребенка. Не имея возможности ответить своим непосредственным обидчикам — родителям, педагогам ребенок отыграется на кошке или побьет младшего. Иногда ребенку нужно просто понимание, и одно лишь ласковое слово способно снять его озлобление. В других случаях только принятия и сочувствия ребенку бывает недостаточно. Очень активным и склонным к агрессии детям следует создать условия, позволяющие им удовлетворить потребность в движении, а также заняться интересующим их делом. Например, можно предложить им занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях или в постановке спектаклей, организовывать для них разные игры, длительные прогулки или походы. Рекомендации педагогам: 1. Включить в социально одобряемую деятельность - трудовую, спортивную, художественную, организаторскую и т.д. 2. Привлекать к повседневному постоянному труду по самообслуживанию. 3. Использовать занимательные формы деятельности, «секретную» работу, элементы игры. 4. Использовать поощрения – материальные и моральные – с целью формирования нравственной зрелости и положительного отношения к делу, себе, другим людям. Система жетонного поощрения за строго оговоренное поведение, с правом на привилегии. Наказаниями можно многое разрушить, но ничего не создать, подкрепление изменяет поведение ребёнка. 5. Обучать приемлемым способам выражения гнева, умению владеть собой. 34 6. Использовать метод неприятных последствий (что будет, если ты и дальше будешь так агрессивен). 7. Вместо конкуренции развивать навыки сотрудничества, готовность идти друг другу навстречу, умение просить помощи и помогать другим, быть терпимым к недостаткам других, считаться с интересами других. 8. Обучать сдерживанию агрессии, самоконтролю, снятию мышечного напряжения. 9. Выявлять конфликтогены (слова, поступки, жесты, интонации), которые пробуждают агрессию у ребёнка, тренировать изменения его поведения в трудных ситуациях. 10. Обучать ненасильственному разрешению конфликтов. 35

ПРИЛОЖЕНИЕ № 9
Семинар-практикум для педагогов «Профилактика детской агрессивности»
Цель: повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по вопросам эмоционального развития детей, профилактика агрессивного поведения всех участников образовательного процесса.
Задачи:
1. ознакомление педагогов с основными аспектами понятий «агрессия» и «агрессивное поведение»;
2. раскрытие и анализ важности отреагирования негативных эмоций, как детьми, так и взрослыми;
3. обучение педагогов практическим приемам и упражнениям выражения гнева социально приемлемыми способами;
4. рекомендации для педагогов по профилактике агрессивного поведения детей;
5. снижение эмоционального напряжения.

1. Приветствие «Волшебники». Я Вам предлагаю съесть волшебную конфету, после этого вы превратитесь в добрых волшебников, и сможете пожелать друг другу то, что пожелаете. (приветствие и пожелания друг другу) 2. Мини-лекция педагога-психолога с использованием презентации. Понятия «агрессия», «агрессивное поведение». Проблема агрессивного поведения детей достаточно актуальна в наши дни. Психологи отмечают, что агрессивных детей становится с каждым годом все больше и больше. Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих терминах: «грубиян», «нахал», «драчун», - такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения, причем не только в ДОУ, но и дома. Агрессивность как энергия необходима для нормального развития ребенка, иначе он не смог бы ни познавать окружающий мир, ни защищаться, ни конкурировать с другими людьми. А вот беспокоиться по поводу эмоционального развития ребенка нужно тогда, когда агрессия становится недостаточно мотивированной или вообще не имеет никаких оснований. Для того чтобы помочь детям с агрессивным поведением самим справиться со вспышками агрессии, необходимо

понимать, что же это такое, каковы причины и формы ее проявления. Агрессия - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Агрессивность - это свойство личности, выражающееся, по мнению А.А. Реан, в готовности к агрессии. Существует несколько различных подходов в изучении и объяснении феномена агрессивности, также как и классификации видов агрессии. Выделяют 5 видов агрессии: физическая (действия против кого-либо), раздражение (вспыльчивость, грубость), вербальная (угрозы, крики, ругательства), косвенная (сплетни, злобные шутки, топание, выкрики в толпе), негативизм (манера поведения). Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства. Факторы, влияющие на появление агрессии. На становление агрессивного поведения ребенка оказывают влияние 36 множество факторов: 1. Проявлению агрессивных качеств у ребенка могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. 2. Просмотр агрессивных телепередач, компьютерные игры со сценами насилия. 3. Ссоры, конфликты, грубость в семье. 4. Регулярное проявление у родителей одного или нескольких из вышеуказанных видов агрессивного поведения. 5. Неразумные, не соответствующие возрасту требования, ограничения и наказания, накладываемые родителями по отношению к ребенку. 6. Строгое наказание, без проведения разъяснительных бесед, за любое проявление агрессивности у ребенка. В этом случае ребенок учится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любых других ситуациях. Напротив такое поведение родителей взращивает, развивает в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию. 7. Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности. 8. Недостаточное время, уделяемое родителями ребенку. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого. 9. Ревность к другим детям. 10. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными. 11. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего. Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией. Агрессивное поведение проявляется как: - стремление привлечь внимание окружающих. Например, ребенок не выделяется среди сверстников умением петь или рисовать, но если он разрушит снежную крепость, которую дети строили вместе с воспитателем, его непременно заметят и будут говорить о происшествии весь день. Рецепт здесь только один: действия и слова взрослых должны постоянно убеждать ребенка в том, что его любят не за что-то, а несмотря ни на что; - удовлетворение потребности в чем-либо (самоутверждение); защита от окружающего мира (лучший способ обороны - это нападение). Такое поведение свойственно детям, чьи родители не имеют четкой стратегии в воспитании и могут по-разному оценивать поступки своего чада в зависимости от настроения, наличия рядом посторонних. Ребенок знает, что от людей можно ожидать всего, что угодно, не доверяет окружающим и поэтому ведет себя агрессивно - на всякий случай; - разрядка, снятие напряжения, направленные как на других, так и на себя (аутоагрессия). Одна из причин аутоагрессии - строгий запрет на проявление агрессии по отношению к другим людям. Труднее всего ребенку выплеснуть негативные эмоции на сильных и могущественных взрослых, особенно на родителей, любовь которых он боится потерять. В этом случае не стоит ждать, пока ребенок сам успокоится, следует сразу ему помочь. - Выброс энергии. Часто вспышки агрессивного поведения напрямую спровоцированы установками или запретами взрослых. У детей, особенно у активных, накапливается много энергии. Которая обязательно должна расходоваться. Согласно первому закону физики энергия не исчезает бесследно, а ведь у ребенка ее предостаточно. Если 37 запрещать детям играть, бегать, прыгать и даже шуметь и галдеть, то непременно столкнешься с

детской агрессией. Организм ребенка найдет именно такой выход из положения, чтобы не «взорваться» от переизбытка энергии. Обсуждение «Портрет» агрессивного ребенка. «Следует отличать агрессивность от проявления возрастных кризисов. Если отклонения поведения связаны с кризисом - это не расстройство поведения, необходимо пережить это, быть гибкими, перестроить свое отношение к ребенку на более терпимое. В этом нам поможет составление портрета агрессивного ребенка». 3. Практическая работа Педагогам предлагается дать характеристику агрессивного ребенка, предложив свои качества и возможные варианты поведения. Агрессивный ребенок: - не понимает чувств и переживаний других людей; - ощущает себя отверженным; - часто ругается со взрослыми; - создает конфликтные ситуации; - сваливает вину на других; - часто спорит со взрослыми; - теряет контроль над собой; - импульсивен (только в момент агрессии); - часто дерется; - не может адекватно оценить свое поведение; - имеет мускульное напряжение (руки, ладони, скулы); - часто специально раздражает взрослых; - толкает, ломает, крушит все кругом; - завистлив, мстителен; - раздражителен; - винит других в своих ошибках; - стремится разозлить маму, воспитателей; - думает, что он не хуже других; - имеет низкий уровень эмпатии; - часто сердится и отказывается что-либо делать. 4. Игра «Снежки» Цель: практическим путем показать зарождение агрессии, сложность восприятия команд в момент агрессии. Инструкция: Участники разбиваются на две группы. Им даются газеты для «создания» снежков, каждый участник «лепит» один снежок. Группы становятся друг напротив друга на расстоянии 5-6 м, их разделяет веревка на полу. Задача: каждая группа по сигналу должна забросить как можно больше снежков соперникам, при этом снежки можно отбивать, чтобы они не упали на свое поле или перебрасывать их на поле соперников. Выигрывает та команда, у кого окажется меньше «снежков» на поле. Игра начинается и заканчивается по сигналу (свисток), после финишного сигнала бросать уже нельзя. В голову бросать запрещено. Примечание: Игра повторяется 3-4 раза: первый раз дать совсем немного времени на игру, не прерывать возникающие эмоциональные высказывания и споры участников. Вопросы для обсуждения: - Как возникает агрессия, почему это происходит? - Почему так трудно остановиться? - Можно ли услышать кого-то в возбужденном эмоциональном состоянии? Вывод: 38 «Когда мы увлечены игрой, возникает азарт, поэтому сложно остановиться моментально по сигналу, все равно находятся игроки, продолжающие соревнование; более темпераментные и эмоциональные люди быстрее поддаются возбуждению и начинают доказывать свою точку зрения. Агрессия возникает в ходе определенной ситуации, раздражающей ребенка, или провокации со стороны взрослого; практически никогда ребенок не слышит, к чему его призывают в данный момент; очень сложно остановиться сиюминутно, успокоиться». 5. Обсуждение. Кривая гнева. Инструкция. Участникам круглого стола предлагается рассмотреть кривую гнева (рис.) и обсудить все фазы протекания агрессивной вспышки. Комментарии. Первая фаза (А) - фаза запуска, или внешнего/внутреннего стимула. Этим стимулом, провокатором вспышки гнева может служить все, что угодно; несправедливо сделанное замечание, окрик, внезапная боль и т. п. На этой фазе взрослый не всегда может предугадать, что произойдет дальше; разозлится ребенок или сможет быстро переключиться на что-либо другое. Это та фаза, когда можно предотвратить вспышку гнева, отвлечь ребенка, направить его энергию в нужное русло или, что очень важно, научить его справляться со своим состоянием. Вторая фаза (В) - фаза обострения. Кривая гнева начинает подниматься вверх. Это время, когда тело физиологически начинает готовить себя к предстоящему сражению: повышается уровень адреналина, напрягаются мышцы, учащаются дыхание, пульс. Но все же на этой стадии, особенно на начальном этапе, еще можно предотвратить предстоящую вспышку. И если взрослый не остановит нарастающий поток гнева у ребенка на этой фазе, придется долго ждать, пока он придет в себя. Чтобы научить его справляться со своим гневом и лучше владеть собой, на стадиях А и В можно давать ему инструкции: «Успокойся», «Сядь в кресло и посиди 5 минут», «Сделай несколько глубоких вдохов». Можно умыть ребенка прохладной водой. Позже он сам будет прибегать к этим замечательным способам управления гневом. Третья фаза (С) - фаза кризиса, пик гнева. Ребенок начинает кричать, топтать ногами, ругаться и т. д. У всех детей это проявляется по-разному. Ребенок уже не слышит взрослого, не понимает просьб, требований. Читать нотации бесполезно. Единственное, что можно сделать - это следить за его безопасностью. Четвертая фаза (D) - фаза плато, или спада гнева. Она

протекает у всех детей по-разному. Одним присущи отдельные дополнительные вспышки, у других гнев идет на спад. Пятая, последняя, фаза (Е) - фаза депрессии, которая может наступить после кризиса. Теперь снова можно разговаривать с ребенком, и только на этой фазе он услышит, что ему говорят. Уточнение: данная кривая характерна не только для детей, но и для взрослых, поэтому очень важно контролировать собственные негативные выплески в момент общения с ребенком. Вопрос: Что нужно сделать для профилактики агрессивного поведения? Какие советы вы можете дать родителям? (практическая работа раздать листы) Подведение итога: Что нужно делать для профилактики агрессивного поведения детей 1. Первым делом нащупать все болевые точки в семье. 2. Нормализовать семейные отношения. 3. Ликвидировать все агрессивные формы поведения близких, помнить, что ребенок видит все, подражает. 4. Принимать его таким, какой он есть, и любить с о всеми недостатками. 39 5. Что-то требуется от ребенка, учитывать его возможности, а не то, как вам хотелось бы это видеть. 6. Попыаться погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло. 7. Дать ему понять, что он любим, даже если и семье появился новорожденный. 8. Научить его общению со сверстниками. 9. При драчливости ребенка главное - не разьяснить, а предотвратить удар. 10. Помнить, что и слово может ранить ребенка. 11. Понимать ребенка Как перевести агрессию в позитив? Существует несколько этапов снижения агрессивности ребенка и стабилизации его эмоционального состояния. Необходимо научить ребенка выражать свой гнев в социально-приемлемой форме и открыто. Какие способы вы знаете? ответы Способы выражения (выплескивания) гнева (проигрывается с педагогами): 1. Громко спеть любимую песню. 2. Пометать дробы в мишень. 3. «Бои» мечами. 4. Попрыгать на скакалке. 5. Используя «стаканчик (мешочек) для криков», высказать все свои отрицательные эмоции. 6. Пускать мыльные пузыри 7. Налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом. 8. Устроить «бой» с боксерской грушей. 9. Пробежать по площадке детского сада или стадиону. 10. Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей). 11. «Попинать (поколотить)» подушку. 12. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит». 13. Скомкать несколько листов бумаги, выплеснув всю свою злость, а затем их выбросить (кидать друг в друга, кидать в корзину). 14. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его. 15. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее. 16. Использовать физические силовые упражнения. 17. Сильно потопать ногами. 18. Лопать воздушные шары ногами. 19. Колотить молотком по пластилину, по жестяным банкам. 20. Написать все обидные слова. 21. Нарисовать портрет (без лица). Бить в него мячами. 22. Бить яйца. 23. Бить посуду. Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому будут полезны любые релаксационные упражнения. (картотека игр предлагается) Упражнение «Гора с плеч» Инструкция «Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось "гору с плеч". Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе станет легче». Упражнение «Солнечный зайчик» Инструкция. «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он по бежал по лицу, нежно погладь его ладонями: сначала лобик, носик, ротик, щечки, погладь голову, шею, животик, ручки, ножки, он забрался за шиворот погладь и там. Он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним». Упражнение «Врасти в землю» Инструкция «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко стисни зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны». Упражнение «Возьми себя в руки» Инструкция «Как только ты почувствуешь, что хочется кого-то стукнуть, что-то крикнуть, обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – эта поза выдержанного человека. Ты - хозяин своих эмоций». Упражнение «Ты – лев» Инструкция «Закрой глаза. Представь льва, царя зверей - сильного, могу чего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!» Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают, как вести себя в конфликтных ситуациях. На этом этапе очень важны сюжетно ролевые игры, показывающие взаимодействие между людьми в различных ситуациях. И конечно, сами взрослые должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде

всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей. Кроме того, формирование таких позитивных качеств личности, как эмпатия, доверие к людям, доброта, происходит во время позитивного общения с ребенком, за совместным обсуждением книг, просмотром фильмов и передач и прочее. Если мы будем помнить, что за любыми вспышками ярости или гнева у детей скрывается боль, обида или разочарование, то нам будет легче справиться со своей агрессивностью, удержать свои негативные эмоции для того, чтоб понимать своего ребенка и помочь ему.

41 ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ (ОАУСО "Окуловский комплексный центр социального обслуживания")

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы Семья – это самая влиятельная структура, под воздействием которой формируется человек. То, что ребенок приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. В жизни каждого человека родители играют большую и ответственную роль. Они дают первые образцы поведения. Ребенок подражает, стремится быть похожим на мать и отца. Когда родители понимают, что во многом от них самих зависит формирование личности ребенка, то они ведут себя так, что все их поступки и поведение в целом способствуют формированию у ребенка тех качеств и такого понимания человеческих ценностей, которые они хотят ему передать. Такой процесс воспитания можно считать вполне сознательным, так как постоянный контроль над своим поведением, отношением к другим людям, организацией семейной жизни позволяет воспитывать детей в наиболее благоприятных условиях, способствующих их всестороннему и гармоничному развитию. И наоборот, как правило, нарушение детско-родительских отношений ведёт к формированию различных психологических проблем и комплексов. Нарушения внутрисемейных отношений приводит к формированию различных отклонений в физическом, психическом развитии, в эмоциональной и поведенческой сферах. Это не только наносит непоправимый вред здоровью ребёнка, травмирует его психику, тормозит развитие его личности, формирует различные нарушения поведения, но и влечёт за собой другие тяжёлые социальные последствия, такие как социальная дезадаптивность. Наиболее остро дети переживают нарушение контакта с родителями в результате развода, длительных отлучек одного или обоих родителей, внутрисемейного конфликта, отсутствия родительского тепла, отказа от ребенка и пр. Поэтому позитивное общение с родителями – важнейший фактор нормального психологического развития ребенка. Мы в своей работе придерживаемся мнения о том, что особенности нарушения во взаимоотношениях "родитель - ребенок" связаны главным образом с неэффективными способами общения и поведения родителей во взаимодействии с детьми. Психологические проблемы диады родитель-ребенок не могут быть решены только благодаря психокоррекции родителя или только психокоррекции ребенка. Для того чтобы снять эти проблемы и особенно предупредить возможность их возвращения, необходима совместная психокоррекционная работа. Одним из ведущих условий изменения сложившейся ситуации является развитие конструктивного взаимодействия психолога с семьей, которое стимулируется посредством организации занятий, обеспечивающих возможность совместного участия родителей и детей. Цель программы: восстановление и гармонизация детско-родительских отношений. Задачи программы: - Формирование положительных установок на эффективное взаимодействие родителей с детьми; 42 - Обогащение родителей психолого-педагогическими знаниями, необходимыми в процессе взаимодействия с детьми. - Установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком; - Достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга; - Выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов; - Устранение дезадаптивных форм поведения и обучение адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях. Программа основана на следующих принципах: - Принцип опоры на положительное в человеке, на сильные стороны его личности. - Принцип добровольного участия. - Деятельностный принцип коррекции. Только в условиях активной деятельности организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности ребенка и взрослого. - Принцип взаимопомощи и доброжелательного отношения друг к другу. - Принцип единства развития (коррекции) и диагностики. - Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиентов. - Принцип постоянной обратной связи. Содержание работы в с родителями направлено:

1. на повышение сензитивности родителей к ребенку; 2. выработку адекватного представления о возможностях и потребностях подростка; 3. психологическое просвещение; 4. реорганизацию арсенала средств общения с детьми. Данная программа предназначена для детей и подростков от 10 лет и их родителей. Показания к применению: нарушения детско-родительских отношений в паре «родитель-ребенок». Организация занятий: цикл занятий включает в себя 10 встреч, занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю по 60 минут. Форма занятий : индивидуальная, групповая, ребенок-родитель. Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой и индивидуальной работы, представленные в определенной последовательности: 1. Приветствие. 2. Разминка: игры и упражнения, направленные на включение в индивидуальную, групповую работу. 3. Информационная часть, направленная на повышение уровня родительской компетенции в воспитании детей. 4. Упражнения и игры на развитие новых умений и навыков общения с детьми. 5. Рефлексия: подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и ведущим.

43 Средства и методы, используемые на занятиях: - "Методика репетиция поведения": родителям демонстрируется модель неэффективного и оптимального поведения в какой-либо ситуации межличностного общения, затем происходит моделирование этого поведения с помощью ролевой игры в группе и апробация нового поведения через выполнение домашнего задания. - Метод проигрывания ситуации взаимодействия с ребенком; анализ ситуации, поступков, действий родителей и детей, их коммуникаций в решении проблем. Метод основан на составлении реестра этих поступков и их классификация на положительные и отрицательные с последующей характеристикой поведения в одной и той же ситуации родителей, принимающих и не принимающих своего ребенка. - Метод анализа коммуникаций "ребенок - родитель" при решении проблем ребенка. - мини-лекции, тестирование, тренинг, тренинговые и игровые упражнения, работа в паре «ребенок-родитель». Ожидаемые результаты: 1. Родители научатся понимать причины поведения детей. 2. Сформируется способность прогнозировать разрешение конфликтных ситуаций с ребенком. 3. Повысится самооценка в социальной роли родителя. 4. Произойдут улучшения во взаимоотношениях родителей и детей. 5. Приобретут навыки эффективного общения с детьми. Перед началом цикла занятий педагог-психолог проводит предварительные встречи с родителями, подростками. На предварительной встрече психолога с детско-родительской парой и на заключительном занятии проводится диагностика детско-родительских отношений. Задача: диагностика стиля семейного воспитания, особенностей межличностных отношений в семье, уровня коммуникативных навыков детей. Для родителей: опросник (АСВ), оценка по пятибалльной шкале межличностного общения с ребенком, кинетический рисунок семьи, семейная социограмма. Для подростков: кинетический рисунок семьи, диагностика уровня коммуникативных навыков, совместный с родителем рисунок на одном листе, семейная социограмма. Тематический план №п/п Тема Цель I блок «Стремление к идеалу» 1. «Идеальная семья» Обучить родителей навыкам формирования благоприятной семейной среды. 2. «Идеальные родители» Формирование мотивации на преобразование взаимоотношений между родителями и детьми. 44 3. «Родительская любовь» Формирование и развитие позитивного восприятия, безусловного и безоговорочного принятия собственного ребенка; развитие умения открыто выражать свои положительные эмоции. 4. «Отцы и дети» (совместное родителей с детьми занятие) В ходе занятия выяснить отношение родителей и подростков к проблеме «Отцы и дети», сформировать позитивную установку на отношение к окружающему миру и друг другу, повысить уровень симпатии, научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, расширить психолого-педагогического кругозор родителей. II блок «Общение в семье» 5. «Роль родительских ожиданий. Стереотипы взаимодействия с детьми». Разрушение неконструктивных стереотипов, создание атмосферы благополучия и новых правил поведения. 6. «Вербальное и невербальное общение» Обучение родителей эффективным способам общения с подростками, оптимизация внутрисемейной обстановки. 7. «Друг другу на встречу» Расширять возможности понимания родителем своего ребенка. Установления позитивного взаимодействия в малой группе (тренинговой), осознание ролевых функций членов семьи. III блок «Предупреждение конфликтов» 8. «Конфликт. Конструктивное преодоление конфликтов» (совместное родителей с детьми занятие) Сформирование понятия «конфликт». Познакомить с

видами конфликтов, со структурой конфликта, со стратегиями конфликтного взаимодействия. 45 9. «Как предупредить конфликт?» Познакомить с принципами конструктивного разрешения конфликтов. Познакомить с формами работы с конфликтами. Учить конструктивному разрешению конфликтов. 10. «Мы вместе» (совместное родителей с детьми занятие) Освоить метод решения семейных проблем с помощью семейного совета. Содержание I блок «Стремление к идеалу». II блок «Общение в семье». III блок «Предупреждение конфликтов». I блок «Стремление к идеалу» Тема 1. «Идеальная семья» Цель: Обучить родителей навыкам формирования благоприятной семейной среды. Ход занятия: 1. Приветствие: Семья – это объединение нескольких личностей, у каждой из которых есть в жизни свои базисные ценности. Атмосфера дома напрямую зависит от возможностей и желания членов семьи понимать друг друга, обмениваться информацией, эффективно «пристраиваться» к партнеру. Каждый член семьи – это личность, которая представляет собой содержание, центр и единство разнообразных действий, направленных на другие личности. Семья – это образ жизни, следовательно, она требует от нас массы разнообразных качеств и умений. Надеюсь, что наши встречи помогут: эмоционально включиться в процесс саморазвития и совершенствования семейных отношений; обнаружить особенности семьи, которые требуют обновления, исправления, улучшения; освежить чувства сопричастности, любви, притяжения, которые характеризуют счастливые семьи. 2. Мотивация родителей на активное участие в программе: знакомство родителей с результатами анкетирования учащихся по проблемам детско-родительских отношений. 3. Знакомство с группой. Ожидания участников. Между живущих людей безымянным никто не бывает. Вовсе; в минуту рождения каждый, и низкий, и знатный. Имя свое от родителей в сладостный дар получает... Гомер. Содержание: Ведущий, передавая мячик друг другу, просит каждого, получившего мяч, назвать свое имя и имя ребенка, объясняя, почему они так его назвали. 4. Разминка: ведущий предлагает продолжить начатые им предложения: • когда я вспоминаю свое детство, то я думаю, что оно было... • традицией нашей семьи было... 46 • я ищу в семье... • мне кажется, что счастливая семья – это... • мне хотелось бы, чтобы мой ребенок рос человеком... • когда я злюсь, то я ... • я горжусь тем, что я ... 5. Правила работы в группе. Цель: Выработать правила групповой работы. Содержание: Участники самостоятельно формулируют правила работы в группе. После совместного обсуждения они записываются на листе ватмана и сохраняются на видном месте до окончания курса занятий. 6. Упражнение «Игра в ассоциации». Вопросы-задания: Если семья – это постройка, то она... Если семья – это цвет, то она... Если семья – это музыка, то она... Если семья – это геометрическая фигура, то она... Если семья – это название фильма, то она... Если семья – это настроение, то она... 7. Дискуссия «Какой должна быть семья?» Вопросы для обсуждения: Главная причина создания семьи – это... Что такое для вас идеальная семья? Говоря о семье, вы думаете, что... Реальная современная семья – это... Обсуждение в группе: как сами участники ответили бы на поставленные вопросы? Какие бы вы хотели построить отношения в семье? Что для этого вам необходимо сделать? Чему научиться? Таким образом, семья – это объединение личностей с разными характерами, ценностями, интересами и запросами. А как формируются семейные ценности? 8. Игра «Дерево семейных ценностей». Задачи: стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости. Вам предлагается список некоторых из ценностей, которые отмечаются как важные для совместной жизни. Если необходимо – дополните его своими ценностями. Список ценностей: наличие общих интересов; взаимное уважение членов семьи; невмешательство в дела друг друга; любовь; преданность; сохранение самостоятельности и автономии членов семьи; материальное благополучие; национальная монолитность; благополучие в глазах окружающих; дисциплина и четкость; выполнение всеми членами семьи своих обязанностей; совместное проведение свободного времени; «открытый дом» - перед друзьями, родственниками, коллегами; много детей; хорошее здоровье; сотрудничество между членами семьи; непререкаемый авторитет родителей; доверие; взаимопомощь... Теперь вам предстоит проранжировать ценности по степени значимости. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это – Дерево семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас. Какие выводы вы могли бы сделать по

окончании своей работы над Деревом семейных ценностей? Подумайте, как бы выглядело Дерево, если бы его изобразили другие члены вашей семьи? 9. Рефлексия. Тема 2. «Идеальные родители».

47 Цель: формирование мотивации на преобразование взаимоотношений между родителями и детьми. Ход занятия: 1. Приветствие: Идеальные родители... Эта тема затрагивает всех и каждого, ибо каждый из нас чей-то родитель и каждый из нас чей-то ребенок. Когда дети маленькие, родители для них – верх совершенства, они принимают идеалы и ценности, нормы морали и поведения родителей. С возрастом происходит смена значимых лиц, перестройка взаимоотношений со взрослыми. Чем взрослее ребенок, тем критичнее его отношение к родителям. Любовь – это награда, полученная без заслуг. (Рикарда Хаш) Не бойтесь любить своих детей. (Бенджамин Спок) 2. Разминка. Упражнение «Представление». Задачи: формирование установок на выявление позитивных качеств личности; умение представить себя. Участникам делается следующее пояснение: в представлении Вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. 3. Информационная часть. Что значит любить своего ребенка? Лучшее, что было сказано о любви, принадлежит перу апостола Павла: «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит». Особенно трудно любить подростка. Очень часто родители стремятся сохранить жесткий контроль над ребенком или «вернуть назад его развитие», отвергают новые качества подростка и стремятся возратить старые детские: послушание, беспрекословное подчинение, ласковость, зависимость от взрослых. Подросток, в свою очередь, стремится к самостоятельности и отстаивает ее, однако не всегда может ее использовать. При этом самостоятельность на практике нередко понимается по-разному родителями и детьми. Несомненно, к выросшим детям у родителей отношение меняется, но иногда настолько сильно, что трудно поверить, что он родителям в радость. 3. Обсуждение ситуаций. Почему подростку особенно важно знать, что его любят родители? Предлагаю вам послушать отрывки из бесед с ребятами-подростками. И обсудить мнение ребят. (Приложение 3). 4. Упражнение «Сказка об идеальном взаимопонимании». Ведущий бросает мячик в аудиторию и говорит: «В одной семье жили...», поймавший мяч придумывает следующее предложение и т.д. (должен получиться связный текст про семью, в которой царит идеальное взаимопонимание). 5. Мини-лекция «Выражение любви». Откажитесь от попыток изменить своего подрастающего юношу или девушку в соответствии со своим эталоном, а просто выразите открыто свою любовь к нему. Это достаточно трудно, тем более что и сам подросток не всегда готов к этому. Порой он напоминает оскалившегося щенка: «Не подходи, укушу!» Поэтому многим родителям придется проявлять свою любовь «маленькими шажками». 48 И для начала маленький совет о том, как можно начать проявлять любовь к своему ребенку, как повернуть его лицом к себе. Известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день. Она считает, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день. А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально, – 12 раз в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому. Первое, что вы можете и должны сделать – это обнять собственного ребенка, прижать его к себе и держать его возле себя столько, сколько нужно ребенку. Когда ему будет достаточно, он сам отойдет. Когда я просто на тебя смотрю, То за тебя судьбу благодарю, Когда твоя рука в моей руке, То все плохое где-то вдалеке. Когда щекой к твоей я прислонюсь, То ничего на свете не боюсь... Не существует безупречных слов, Что могут предать мою любовь. И оттого, что рядом ты со мной, Я добрый, я хороший, я живой... Э. Рязанов Если ваш ребенок уже не дает себя обнять, считая себя достаточно взрослым для «этих нежностей», просто возьмите его за руку и посидите с ним рядом, когда ему плохо. При этом ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «все это такие мелочи, что до свадьбы заживет». В этом возрасте мелочных обид не бывает. 6. Упражнение «Прощение себя за то, что я не идеален». Цель: освобождение от чувства вины. «Истинное умение прощать - это мост, пройдя по которому мы освобождаемся от чувства вины и страха и, который позволяет нам испытать рай на земле» (Геральд Ямпольский). Всем нам хочется быть хорошими родителями, а иногда даже идеальными.

Но быть идеальными можно, наверное, только в идеальных условиях. «Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Вокруг цветочный луг. Дорога разделяет огромное поле, осыпанное прекрасными полевыми цветами. Вы слышите жужжание насекомых, пение жаворонок в высоком небе. Вам дышится легко и спокойно. Вы не спеша двигаетесь по дороге. Теперь Вы начинаете замечать, что Вам навстречу движется человек. Вы понимаете, что это и есть Вы. Человек, который стоит перед вами, становится трехлетним малышом. Вы берете его на ручки, прижимаете к себе, говорите: «Ты же знаешь, я люблю тебя, я очень сильно люблю тебя. Я тебя прощаю». Этот чудесный ребенок становится совсем маленьким, он помещается на вашей ладошке. Вы помещаете его в свое сердце, в свою душу, в свой внутренний мир. Теперь ваш внутренний ребенок, внутренний родитель, внутренний взрослый вместе с вами. Эти части помогают вам жить и действовать эффективно