

**Бюджетное учреждение Чувашской Республики  
"Чебоксарский центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей"  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
*«Профилактика буллинга в разновозрастной  
детской среде»*

**Авторы-составители:  
К.А. Шунькова, педагог-психолог  
А.Н. Красноярова, педагог-психолог**

**Чебоксары – 2018**

## Актуальность

В последнее время проблема буллинга становится все более актуальной. Этой проблеме посвящено несколько международных серверов. Также существуют национальные организации, которые занимаются борьбой с буллингом, сотрудничающие с детьми, родителями и учителями.

Буллинг (от английского bullying, bully - хулиган, задира, грубиян) - это запугивание, психологический или физиологический террор, направленный на подчинение себе другого человека или вызывание у него чувства страха. Раньше проблема буллинга не была так распространена, но в последние 20-25 лет она захватила многие страны.

В настоящее время проблема буллинга стала довольно распространенным и массовым явлением. Некоторые люди понимают под буллингом серьезные акты агрессии, другие - любые оскорбления, угрозы со стороны других людей.

Оно также имеет свои возрастные, гендерные и некоторые другие особенности.

Зачастую с проблемой буллинга сталкиваются в детском возрасте, в школе. Но нередко с ней сталкиваются и взрослые. Как правило, люди, подвергшиеся притеснению со стороны других людей, неоднократно попадают в аналогичные ситуации. Здесь можно говорить о создании стабильных отношений между жертвой буллинга и булли (тем, кто выражает агрессию), когда такое поведение всегда направлено против одних и тех же людей.

Когда дети переходят в среднюю школу, буллинг немного ослабевает, однако у некоторых детей такое поведение закрепляется и становится устойчивой чертой личности, что способствует проявлению такого поведения в подростковом возрасте.

**Целью** методических рекомендаций является ознакомление с понятием буллинга как отдельного социальнопсихологического феномена и с его психологическими последствиями для всех участников.

### **Задачи:**

- 1) Рассмотреть причины возникновения буллинга
- 2) Раскрыть подходы и принципы прекращения и предупреждению буллинга.
- 3) разработать систему профилактических мер буллинга в детском коллективе

**Ожидаемые результаты:** в ходе работы с методическими рекомендациями специалист сможет осознанно распознавать ситуации буллинга, конструктивно на них реагировать и грамотно проектировать систему профилактических мер в детском коллективе.

## Понятие буллинга

Буллинг — английский аналог слова «травля». В это понятие входит намеренная, постоянная травля, при которой явно прослеживается неравенство сил обидчика и агрессора; террор любого вида: психологический, физический, открытый и незаметный. Буллинг характеризуется несколькими особенностями: агрессивное, негативное поведение, отличающееся регулярностью, происходящее в отношениях между людьми, обладающими неодинаковым уровнем власти; такое поведение является умышленным.

Некоторые исследователи предлагают систематизировать все проявления буллинга в две группы:

- 1 группа – проявления, связанные преимущественно с активными формами унижения;
- 2 группа – проявления, связанные с сознательной изоляцией, обструкцией пострадавших.

Дело в том, что в подавляющем большинстве случаев дети не признаются, что у них в школе есть конфликт. Ситуации, которые замалчивает ребёнок, могут быть разными: его обижают, дразнят, задирают, оскорбляют или запугивают, заставляют делать что-то неприятное, отбирают или портят его вещи, угрожают или унижают. Ситуации косвенной травли обнаружить довольно сложно, поскольку и преследователи - инициаторы травли, и жертвы, и свидетели часто стремятся оставить ее в секрете.

## Причины и последствия буллинга

Исследования показывают, что ни для кого из тех, кто сталкивается с ситуациями травли, это не проходит бесследно.

Буллинг – явление массовое. Согласно статистическим данным, приводимым зарубежными учеными, буллингу в той или иной форме подвергается от 4 до 50 процентов детей. В некоторых случаях издевательства носят ситуативный характер, но иногда систематическая травля со стороны одноклассников приводит к фатальному исходу.

Социальная структура буллинга, как правило, включает в себя три элемента: преследователя (булли), жертву и наблюдателя. Буллинг охватывает очень широкую сферу деятельности:

### Формы проявления буллинга

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

**Словесный буллинг:** В этом случае оружием служит голос. Может существовать в форме обидного имени, с которым постоянно обращаются к одному человеку, тем самым рая, оскорбляя и унижая его. Этот вид буллинга зачастую направлен на те жертвы, которые имеют заметные отличия в физической внешности, акценте или особенностях голоса и высокую или низкую академическую успеваемость. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика. (Использование анонимных телефонных звонков – очень распространённая форма словесного буллинга, при котором жертвами могут стать не только ученики, но даже учителя).

**Запугивание:** Основывается на использовании очень агрессивного языка тела и интонации голоса, чтобы заставить жертву делать то, что он/она не желает делать. Мимика или "взгляд" хулигана может выражать агрессию и/или неприязнь. Угрозы также используются для того, чтобы подорвать уверенность жертвы.

**Изоляция:** Инициатором использования этого метода, как правило, является хулиган. Жертва намеренно изолируется, изгоняется либо игнорируется частью класса или всем классом. Это может сопровождаться распространением записок, нащёптыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах.

**Вымогательство:** В этом случае от жертвы требуют деньги и угрожают, если он/она не отдаёт их немедленно. Могут вымогаться также завтраки, талоны или деньги на обед. Жертву также могут принуждать воровать имущество для хулигана. Такая тактика используется исключительно для возложения вины на жертву.

**Повреждение имущества:** Хулиган может сосредоточить внимание на имуществе жертвы. В результате могут быть повреждены, украдены или спрятаны одежда, учебники или другие личные вещи.

## 2. Поведение взрослых

Взрослый в школе может непреднамеренно или иным образом участвовать в буллинге, провоцировать или способствовать такому поведению путём:

- Унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учёбе или уязвим в других отношениях.
- Негативных или саркастических высказываний по поводу внешности или происхождения ученика.
- Устрашающие и угрожающие жесты или выражения.

## **Рекомендации учителям, психологам, администрациям школ, детских коллективов**

1. Начните с точного, приемлемого для вашего образовательного учреждения определения буллинга. Помните, что понятие буллинг не аналогично таким понятиям, как агрессия или насилие. Однако последние могут быть элементами этого комплексного явления.

Буллинг — это разрушительное поведение более «сильных», направленное на более «слабых». Это не ссоры и драки, в которых участвуют школьники, обладающие одинаковым авторитетом. Буллинг не бывает справедливым, так как «сильный» получает «удовольствие» от нанесённого ущерба (материального и морального) «слабому».

2). Установите формы буллинга, которые имеют место в вашей школе. Можно вести дневник наблюдений за поведением членов школьного сообщества, которые, на ваш взгляд, склонны к проявлению физического или психологического насилия. Включить в него можно также учителей и родителей. Прежде всего, необходимо понять, где находится «силовой» дисбаланс.

3). Узнайте, какими способами поддерживают свой авторитет учителя, административные работники, ученики школы. Многого можно почерпнуть из ежедневных наблюдений за отношениями учеников (не только в классе, но и на школьной спортивной площадке), школьного персонала, учителями и родителями.

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

4. К организации действий следует приступить после исследования проблемы насилия в школе с помощью анкет, изучения специальной литературы и видеозаписей. Меры по борьбе с буллингом могут быть различными. В США, например, существует такое общество, как «полиция по борьбе с буллингом», в которую входят все, кто заинтересован в эффективном решении этой проблемы. Для привлечения такой «полиции» требуются следующие формальные документы:

заявление школы;

краткое определение буллинга с иллюстрациями;

декларация правил поведения в школьном сообществе для учащихся, учителей, административных работников и родителей;

заявление об ответственности всех тех, кто наблюдал буллинг и пытался его устранить;

общее описание мер, которые школа предпринимает по борьбе с буллингом.

5. Обсуждение проблемы. Беседы со школьниками как индивидуальные, так и в группе очень важны и полезны. Большинство детей презирают «обидчиков», поэтому ваша задача заключается в том, чтобы доказать, что решение проблемы прежде всего в их интересах. Следующий шаг — обращение к чувствам школьников, моральная оценка действий «обидчиков». Это увеличивает вероятность того, что они будут на стороне «жертвы» и попытаются помочь. Не менее важно грамотно по строить разговоры с детьми, пострадавшими от насилия. Цель бесед с ними — вовлечь в игры или дружеские отношения с другими детьми.

Вот некоторые рекомендации:

- обсудите со школьниками, почему в вашем образовательном учреждении возможно насилие и что нужно сделать, чтобы его предотвратить;
- предложите учащимся написать об известном им конфликте, который произошёл в школе. С их разрешения зачитайте его, и предложите им дать определение

буллингу. Особое внимание обратите на предложения детей по его предотвращению, подчёркивая наиболее реальные из них;

- познакомьте школьников с материалами (видео, книги), которые содержат информацию на эту тему.
- предложите тему для обсуждения, например: как свидетели насилия должны себя вести, чтобы помочь «жертве», «обидчику».
- пригласите заинтересованных учащихся в Комитет по предотвращению буллита, созданный в школе. Это может помочь учителям, персоналу школы и родителям в решении проблемы.

Комитет по предотвращению буллинга может быть эффективным средством в противостоянии насилию в школе. Учащиеся — члены такого комитета обладают более полной информацией о данном явлении. Со временем они приобретают навыки помощи жертвам насилия. Кроме того, у них появляется возможность эффективного решения своих личных проблем, связанных с этим аспектом школьной жизни. Школьники, которые состоят в таких комитетах, часто своими действиями, по среднечисловым навыками, могут реально изменить в лучшую сторону ситуацию в школе. Члены комитета могут стать также связующим звеном между персоналом и учащимися в работе с «полицией по борьбе с буллингом».

В Комитет по предотвращению буллинга рекомендуется включать школьников всех возрастов и учителей. Отношения между членами комитета строятся на основе демократических принципов. В обязанности комитета входят: подготовка школьного собрания на тему буллинга; формирование специальных групп для работы с новыми учащимися (рисуются плакаты, содержание которых направлено против буллинга); проведение бесед с учащимися, которые сталкивались с тем или иным видом насилия в школе; оказание помощи персоналу школы в решении проблемы.

6. Определите поведение персонала школы, которое способствует позитивным межличностным отношениям между учащимися. Этот пункт включает в себя моделирование личного просоциального поведения и работу по уменьшению асоциального поведения; наблюдение (деликатное) за поведением учащихся в классе, на переменах; готовность оказать поддержку тем школьникам, которые стали «жертвами» буллинга; обмен опытом по положительному решению таких проблем.

Не исключайте из поля зрения «обидчиков». Обязательно беседуйте не только с виновными, но с их родителями, даже если это сложно сделать.

Буллинг — явление не «криминальное», но, тем не менее, его проявления, если не будут своевременно пресечены, становятся всё более опасными. Реакция школьного сообщества на случаи насилия — важный аспект в решении этой проблемы. Работа с виновными может быть различной. Иногда с ними устанавливают контакты и беседуют индивидуально — без угроз. Но зачастую используется такой подход: учитель или психолог, работая с жертвами, приглашают виновных принять участие в решении ситуации. Этот подход достаточно эффективен — особенно если ребёнок проявляет постоянную склонность к насилию.

Помогите ребёнку, который стал жертвой самому решить проблему, конечно с помощью других. Учителям следует определить тех детей, чьё поведение провоцирует насилие. Им нужно помочь преодолеть свои проблемы, например, неуверенность в себе. В работе с такими детьми полезно смоделировать ситуацию, в которой они находились и помочь им её преодолеть.

Конструктивно работайте с родителями. Обсуждайте с ними причины буллинга. При разговоре с родителями виновных важна сдержанность в оценке. Ведь чаще всего виновные в ситуациях буллинга — дети из неблагополучных семей. С родителями жертв опасность состоит в том, чтобы не занять позицию защиты «мундира», т.е. защищать школьную репутацию, а не ребёнка, который стал жертвой. Если же разговор будет о том,

что можно и нужно сделать, чтобы изменить ситуацию, вы сможете решить эту проблему вместе.

### **Психологические аспекты профилактики буллинга**

В отношении постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика реализуется по трем направлениям.

1. Создание условий недопущения буллинга. Этому был посвящен предыдущий обзор макро- и микросоциальных мероприятий профилактики этого явления.
2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) с соответствующими стрессовыми воздействиями.
3. Укрепление защитных сил личности и организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей и подростков, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

Большинство педагогов США, психотерапевтов и консультантов в американских школах считают, что проблема профилактики притеснения – травли – насилия может быть решена поэтапно.

**I этап (шаг)**, самый ответственный, заключается в том, чтобы признать, что такая проблема существует. Признание проблемы в рамках школы требует, чтобы кто-то взял на себя инициативу сказать о ее существовании и о работе с ней. Работа с притеснением может быть эффективна только тогда, когда определенная группа или школа как целое определяет проблему и соглашается с тем, что важно изменить ситуацию. Лучше, если человек, который будет руководить этим, обладает административной властью. Пока не будет достигнуто согласие, начинать работу смысла нет.

Главный аргумент инициативной группы для неприсоединившихся членов школьного сообщества следующий: «Если вы ничего не предпринимаете для решения проблемы, вы сами становитесь ее частью». Важно, чтобы к сотрудникам школы присоединились ученики и их родители. В начале нужно определить масштаб проблемы. Это можно сделать различными путями.

Хорошим способом, по мнению А.М.Хорна, Б.Глейзера, Т.В.Сейджера (1996), может быть опрос учеников о том:

- были ли у них до сих пор проблемы в школе;
- есть ли у них неприятности в настоящее время;
- знают ли они кого-нибудь, у кого есть неприятности;
- если они в настоящее время не имеют лично каких-либо проблем, то испытывают ли страх за свою безопасность вообще.

Такой же опрос необходимо провести и среди учителей. Затем сравнить результаты двух опросов и сопоставить их с информацией, полученной от родителей (опрос родительской озабоченности).

**II этап (шаг)** – определение проблемы.

Не может существовать в каждой школе унифицированных признаков определения проблемы. Тем не менее, инициативная группа взрослых и детей должна определить:

- суть проблемы (проблем);
- серьезность проблемы;
- частоту проблемы.
- привести соответствующие примеры.

После этого необходимо разработать совместный план действий.

Далее инициативная группа оповещает все школьное сообщество о сути происходящего, о тех направлениях работы, которые будут реализоваться для профилактики насилия.

Например,

- создание атмосферы нетерпимости к любому акту насилия в школе;
- лучшее наблюдение за холлами, комнатами отдыха, столовыми;
- соответствующая воспитательная работа по классам в режиме свободной дискуссии;

- разработка этического кодекса школы;
- ясно выраженное ожидание, что ученики будут сообщать о нарушениях либо администрации, либо консультантам;
- создание консультантами групп поддержки для пострадавших и групп для работы с обидчиками.

Цель работы с последними: контроль агрессивных намерений обидчиков и их реабилитация.

**III этап (шаг) – выполнение программы.**

Если есть план, то он должен быть выполнен. Лучше, если выполнение этого плана начнется с начала очередного учебного года. Здесь может быть сопротивление отдельных групп и личностей, потому что:

- многие дети не считают притеснения (травлю) проблемой;
- некоторые родители ожидают от своих детей, что они будут агрессивными, а не наоборот;
- некоторые учителя не верят, что в их обязанности входит учить детей заботиться о себе.

Этими вопросами целесообразно лично заниматься ответственному лицу – координатору программы. Важное место занимает подготовка учителей к тому, что им делать в ситуации травли.

Вот примеры из методических рекомендаций:

- оставаться спокойным и руководить;
- воспринять случай или рассказ о нем серьезно;
- принять меры как можно скорее;
- подбодрить потерпевшего, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым;
- предложить пострадавшему конкретную помощь, совет и поддержку – сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение;
- постараться сделать так, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы;
- наказать обидчика, если нужно, но очень взвешенно подойти к тому, как это сделать;
- ясно объяснить наказание и почему оно назначается.

Также этими авторами рекомендуется организовывать в школах суды над обидчиками, но делать это надо крайне осторожно.

Возможно для этих целей использовать «контактный телефон».

Один из аспектов выполнения подобных программ – всемерное развенчание мифа о том, что «агрессивное поведение – это нормально».

Для этих целей предлагается агрессивно-ориентированным школьникам пережить альтернативный опыт в виде различных тренингов из арсенала конфликтологии.

Вот основные идеи по работе с компаниями обидчиков:

- работая с обидчиками, «разделяй и властвуй» - обидчиков нужно экстренно и эффективно разоблачать;
- не напирать на наказание, это только лишь усилит групповую солидарность обидчиков;
- работая с одним человеком, нужно умело использовать силу конфронтации всего, например, классного сообщества.

### **5.Технология реагирования на выявленные либо установленные факты буллинга (травли).**

1. При установлении факта либо подозрение на существование ситуации буллинга специалист (педагог, воспитатель, врач, школьный психолог и др.), сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации (завучу по воспитательной работе).

2. Администрация, совместно с психологической службой школы принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии.

Алгоритм сбора информации по факту буллинга

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

- от самого пострадавшего;

— от возможных участников издевательств над жертвой и свидетелей.

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

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

Непосредственная работа с жертвами и преследователями

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

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

Скажите ребенку, подвергшемуся насилию:

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



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

### **Памятка для родителей**

#### **Аутсайдер**

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

#### **Аггессор**

- вспыльчив, неуравновешен (дерется, обзывается, ябедничает, кусается);
- типичным аггессором, как правило, является ребенок, более физически развитый, чем его сверстники, имеющий проблемы с успеваемостью, воспитывающийся в неблагополучной семье;
- ребенок с завышенной самооценкой, постоянно вступает в споры, конфликты со сверстниками и взрослыми;
- в раннем возрасте начинает проявлять асоциальное поведение (курить, прогуливать уроки, пробовать алкоголь, наркотики, вымогать деньги у одноклассников и младших школьников);
- приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления;
- группируется со старшими подростками;
- имеет садистские наклонности;
- в мгновение ока переходит от довольства к злобе;
- в игре навязывает друзьям свои правила;
- злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их;
- игнорирует указания и легко раздражается;
- введет себя так, будто ищет повод к ссоре;
- не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами.

## Памятка для учителей и администрации школ

### Аутсайдер

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

### Агрессор

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

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

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

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

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

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

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

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

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

при взаимодействии с родителями или взрослыми, сверстниками, которых ребенок хорошо знает.

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

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

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

У детей при вступлении в контакт агрессия является средством проверки на прочность. Соприкасаясь, друг с другом, они выясняют, кто кого может «съесть», после чего акт

поедания и подчинения производится незамедлительно. Тот факт, что объектом насилия со стороны подростков являются сверстники, учащиеся младших классов и даже учителя, объясняется очень просто — легкой доступностью добычи. Американский психолог А. Точ доказал, что у детей словесные оскорбления особенно часто провоцируют агрессивное поведение и применение физической силы, если несут угрозу репутации, мужскому достоинству и ведут к публичному унижению. Вероятность применения силы в ответ на оскорбление особенно велика, когда трудно избежать столкновения и когда провоцируемые действия носят серьезный и повторяющийся характер.

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

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

Агрессивное поведение, наблюдаемое в раннем детстве, в дальнейшем зачастую приводит к проблемам со школьной адаптацией. Упрямство, вспышки ярости, неповиновение, склочность, раздражительность, которые появляются в 4-6 лет, в «итоге мостят дорогу» к деструктивным актам, в числе которых запугивание, вандализм, прогулы и побеги в 10-13-летнем возрасте. Не получившие профессиональной психологической консультации дети, став подростками, втягиваются в криминальную деятельность и злоупотребляют токсическими веществами. Они плохо учатся и плохо принимаются сверстниками. В отличие от других у них чаще наблюдаются депрессия и бегство от реальности.

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

### Методические рекомендации для родителей

Во-первых, старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

Во-вторых, следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.

В-третьих, необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.

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

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

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

Мой ребенок

1. Выходит из себя

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

2. Спорит со взрослыми

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

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

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

4. Ведет себя провокационно и нарочно раздражает людей

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

5. Обвиняет других в собственных ошибках или неподобающем поведении

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

6. Обидчив и легко раздражается из-за чужих действий

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

7. Злобен и нетерпим к критике

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

8. Недоброжелателен или мстителен

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

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

Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее

наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

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

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

#### **Ты-послания**

Ты поступил плохо

Ты не смеешь

Ты не должен

Ты виноват

Почему ты получил двойку

Если ты не сделаешь этого, то ты  
будешь наказан

#### **Я-послания**

Я думаю, что...

Я недоволен тем, что...

Мне не нравится, что...

Я очень расстроился, когда увидел, что ты  
получил двойку

Мне кажется, что в данной ситуации ты не прав

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

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

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

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

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

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

### **Психолого-педагогические подходы к коррекции агрессивного поведения**

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

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

Общешкольные мероприятия типа «Минута славы», «Фабрика звезд» и пр., в которых эти подростки могли бы себя проявить и получить эмоциональное подкрепление.

«Доска знакомства» или «Наши открытия». В каждом классе организуется доска, на которой размещается информация о подростке (фотографии, его творчество, его мечты, его обведенная рука, его пожелания одноклассникам, описание его предпочтений). Информация должна носить эмоционально положительный характер. Там может быть место для отзывов одноклассников и учителей. Через «Доску знакомства» «проходят» все дети класса.

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

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

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

#### **Второй шаг — реабилитация «Я».**

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

##### **• Мероприятия:**

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

Большие психологические игры,

Индивидуальные коррекционные занятия.

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

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

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



### Работа с родителями

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

### Отдельные упражнения, корректирующие склонность к агрессии

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

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

#### Блок 1

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

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

#### Упражнение 1

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

#### Упражнение 2

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

#### Упражнение 3

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

#### Упражнение 4

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

#### Упражнение 5

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

Встаньте так, чтобы вокруг было свободное место. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких поленьев. Покажите, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой.

Всякий раз, когда вы с силой будете опускать топор, можете громко выкрикивать: «Ха!». Затем ставьте следующее полено перед собой и рубите вновь. Через некоторое время, после моей команды: «Стоп!», каждый скажет, сколько поленьев он разрубил».

Необходимое время: 2-3 минуты.

## Блок 2

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

### Упражнение 1

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

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

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

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

Необходимое время – 5-10 минут на каждую серию.

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

### Упражнение 2

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

Процедура: та же, что и в упражнении 1.

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

Необходимое время – 5-10 минут на каждую серию.

### Упражнение 3

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

Упражнение состоит из двух частей.

Разогревающее упражнение

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

Необходимое время - 5-10 минут.

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

Основное упражнение

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

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

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

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

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

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

Необходимое время – 1 час.

После окончания упражнения группа делится впечатлениями от игры.

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

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

Упражнение 4

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

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

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

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

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

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

Необходимое время – 1-1,5 часа.

#### Упражнение 5

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

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

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

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

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

Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии?

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

Необходимое время – 1-2 часа.

#### Блок 3

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

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

#### Упражнение 1

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

Инструкция: «Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая, \довитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи,

сказал: «Дорогая, я просил. Чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

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

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

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите.

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

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

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

Необходимое время – 1 час.

#### Упражнение 2

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

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

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

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

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

Необходимое время – 1 час.

#### Упражнение 3

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

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

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

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

Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой, 3-4 раза вдохните и откройте глаза. Поделитесь с группой своим опытом. Необходимое время – 1 час.

#### Упражнение 4

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

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

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

Представьте этот кадр в качестве фотографии, сделанной на стеклянной пластинке. Возьмите эту фотографию в руки и выйдите на улицу. Подойдите к высотному дому, сядьте в лифт и поднимитесь на последний этаж. Выйдите из лифта и поднимитесь на крышу. Подойдите к краю, посмотрите на фотографию и бросьте ее вниз. Постарайтесь проследить за ее полетом до самой земли, до того момента, когда она ударится о землю и разлетится на мелкие кусочки. Затем проделайте обратный путь: сойдите с крыши, спуститесь на лифте и вернитесь в комнату.

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

Необходимое время – 1 час.

#### Упражнение 5

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

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

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

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

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

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

Необходимое время – 20-30 минут.

**Как работать с агрессивными детьми: рекомендации для родителей и педагогов**

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

изменение негативной установки по отношению к ребенку на позитивную;

изменение стиля взаимодействия с детьми;

расширение поведенческого репертуара родителей и педагогов через развитие их коммуникативных умений.

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

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

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

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков неопасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии: полное игнорирование реакций ребенка/подростка (весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения);

выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно, но...»);

переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);

позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).



## АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Дорогой друг!

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

Анкета анонимна - указывать свою фамилию не обязательно!  
 Отвечая на каждый вопрос анкеты:  
 - внимательно прочитай все возможные варианты ответов;  
 - отмечая вариант своего ответа, поставь «X» рядом с ответом;  
 - если ни один из вариантов не подходит тебе, то напиши свой ответ.

Спасибо за помощь в работе!

Отметь свой пол: мужской / женский.

Сколько тебе лет? \_\_\_\_\_

Сколько человек в твоей семье? \_\_\_\_\_

Отметь всех, кто живет с тобой:

- Мама
- Папа
- Бабушка
- Дедушка
- Отчим
- Мачеха
- Тетя
- Дядя
- Братья
- Сестры

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

Мама \_\_\_\_\_

Папа \_\_\_\_\_

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

Есть ли у тебя родные братья и сестры?

Да. Нет.

Если да, то сколько их? \_\_\_\_\_

Отметь, как ты оцениваешь отношения в семье:

- спокойные и дружные
- иногда бывают ссоры
- напряженные, но без видимых конфликтов
- постоянные конфликты (скандалы, драки и т.д.)
- другое \_\_\_\_\_

Приходилось ли тебе убегать из дома?

Да. Нет. \_\_\_\_\_

Если да, постарайся назвать причину \_\_\_\_\_

Отметь, какие наказания чаще применяют к тебе родители:

- моральные
- физические

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

- очень часто (каждый день)
- часто
- от случая к случаю

- только иногда (не чаще 1 раза в год)

- никогда

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

- объясняют тебе как надо поступать

- хвалят тебя, когда ты этого заслуживаешь

- запрещают тебе делать то, что тебе нравится

- устраивают порку

- обещают награду за хорошие поступки

- ругают, кричат, обзывают

Напиши, за что тебя чаще всего наказывают \_\_\_\_\_

Отметь, кто чаще тебя наказывает:

- мама

- папа

Как ты считаешь, всегда ли тебя наказывают справедливо:

- всегда справедливо

- чаще справедливо

- чаще несправедливо

- всегда несправедливо

Считаешь ли ты это:

- насилием

- воспитательными мерами

Отметь, как часто употребляют спиртные напитки у тебя дома:

- каждый день

- несколько раз в неделю

- один-два раза в месяц

- только по праздникам

- никогда

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

- очень часто

- часто

- только иногда

- никогда

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

- не замечают происходящего

- требуют прекратить

- как-то иначе \_\_\_\_\_

Отметь, случалось ли, что у тебя в классе учителя применяли к ученикам телесные наказания:

- очень часто

- часто

- только иногда

- никогда

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

- очень часто

- часто

- только иногда

- никогда

Считаешь ли ты это:

- насилием
- обычной "школьной жизнью"

Случалось ли тебе быть жертвой вымогательства?

Да. Нет.

Если да, то где это происходило?

- в чужом микрорайоне
- во дворе
- в школе

Кому ты рассказал об этом?

- родителям
- друзьям
- никому

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

- обида
- гнев
- желание исчезнуть
- тоска
- безразличие
- страх
- ненависть
- желание ответить тем же

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

- да и их много
- да и их мало
- нет

Как ты думаешь, что можно сделать для того, чтобы в школе было меньше агрессивных отношений? \_\_\_\_\_

## ЛИТЕРАТУРА

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. — СПб.: Нева, 2002. — С. 248.
2. Берон Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб.: Питер, 2001. - С. 304.
3. Богомолов В.А. Ориентированный на решение подход в работе с ситуациями травли в школе. 14 февраля 2013. [http://www.sfbt.ru/2013/02/blog-post\\_5804.html](http://www.sfbt.ru/2013/02/blog-post_5804.html) 2.
4. Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. — СПб.: Академический проспект, 2002. - С. 98.
5. Е.В. Гребенкин. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006.
6. Коновалов А.Ю. Особенности работы ШСП с ситуациями буллинга (школьной травли).
7. Кутузова Д.А. Травля в школе: мифы и реальность. <http://medportal.ru/budzdorova/child/625/>
8. Куценко Е. Школьная травля: перезапуск отношений. Первое сентября, 2013, 10. [http://ps.1september.ru/view\\_article.php?ID=201301024](http://ps.1september.ru/view_article.php?ID=201301024)
9. Клейберт Ю.А. Психология девиантного поведения. — М.: Сфера, 2001. — С. 47.
10. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М., «Генезис», 2012.
11. Семенюк Л.К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. — М.: Флинта, 1998. - С. 27.
12. Уильямс М. «Команды под прикрытием»: переопределение репутаций и трансформация отношений травли в школьном сообществе. Пер. И. Филимоновой под ред. Д.Кутузовой. <https://narrlibrus.wordpress.com/2010/07/27/mwilliams1/>