

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Утверждаю
Директор
ГОБУ МО ЦППМС-помощи
_____ М.Я. Майкович
« ___ » _____ 2020 г.

**Программа просветительской направленности
для педагогических работников образовательных организаций
Мурманской области
по снижению агрессивности и жестокости у детей и подростков
"Гармоничный коллектив"**

Авторы составители:
педагоги-психологи ГОБУ МО ЦППМС-помощи
Лаврова А. В., Малышева И. С., Плиска А. В.

Срок реализации: 1,5 месяца

Целевая группа: педагогические работники образовательных организаций

Мурманск,
2020г.

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Тематическое планирование	8
3	Краткое содержание программы	9
4	Список литературы	10
4	Конспект занятий	11
5	Приложения	51

Пояснительная записка

Агрессивное поведение детей и подростков – это своеобразный сигнал, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок не в силах справиться.

В социальной психологии особое место занимает изучение детской и подростковой агрессии. На основании психологических исследований и практики сегодня с полной уверенностью можно констатировать факт, что агрессивное поведение обучающихся – это не просто тревожное явление, а весьма серьезная социальная, педагогическая и психологическая проблема.

Неизмеримое количество внутренних и внешних факторов воздействуют на подрастающего ребенка. Далеко не все дети могут контролировать свои поступки. Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У ребенка формируются внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такой ребенок считает агрессивное поведение приемлемым, он не имеет в своем поведенческом "арсенале" другого, положительного опыта.

Проблема роста детской агрессивности и жестокости все более активно обсуждается в семье, школе, высших и средних учебных заведениях, обществе. Педагоги отмечают, что агрессивных детей становится с каждым годом все больше, с ними трудно работать, и зачастую педагоги не знают, как справиться с их поведением.

Отечественные исследователи (Э.Ш. Бубнова, Э. Вагенас, Ю.В. Егошкин, О.Н. Истратова, Л.М. Семенюк, А.И. Харченко, И.Бойко) понимают агрессию, как целенаправленное разрушительное поведение,

которое противоречит нормам существования людей в обществе, наносит вред, причиняет физический ущерб, вызывает у людей психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние психологической напряженности, страха подавленности). При этом агрессивные действия могут выступать в качестве средства достижения цели, как способ психологической разрядки, в форме потребности в самореализации и самоудовлетворении.

В зарубежной психологической литературе феномен агрессии постоянно находится в поле зрения многих ученых и практиков (А. Бандура, А. Басс, Ф. Алан, Р. Бэрон, О.Ф. Кернберг, Г. Паренс, Ф. Перлз, С. Фешбах, З. Фрейд, Э. Фромм). Так, Л. Бендер говорит об агрессии как тенденции приближения к объекту или удаления от него. Ф. Аллан характеризует агрессию как внутреннюю силу, дающую человеку силу противостоять внешним взаимодействиям. Х. Дельгадо говорит о том, что агрессивность - поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности, или обществу. А. Басс определяет агрессию как реакцию, в результате свойств которой другой организм получает болевые стимулы.

Подростковая агрессия является деструктивным поведением личности, объединяющим в себе различные акты поведения: злые шутки, сплетни, враждебные фантазии, деструктивные формы поведения. Становление агрессивного поведения у подростков - сложный процесс, в котором участвуют многие факторы. Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, учебным заведением, а также средствами массовой информации.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 29.12.2018 №2124 "Об утверждении Комплексного плана по реализации плана мероприятий Мурманской области на 2017-2020 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних до 2020 года"

специалистами ГОБУ МО ЦППМС-помощи разработана программа просветительской направленности для педагогических работников образовательных организаций Мурманской области по снижению агрессивности и жестокости у детей и подростков "Гармоничный коллектив" с целью повышения компетентности педагогических работников образовательных организаций по вопросам профилактики жестокости и проявлений агрессии у детей и подростков.

При отборе программного материала специалисты опирались на следующие **принципы**:

1. Системности, который определяет разработку и проведение программных просветительских мероприятий на основе системного анализа актуальной социальной ситуации;

2. Научной обоснованности, предполагающий разработку и проведение просветительских мероприятий на основе современных научных взглядов и фактических материалов;

3. Ориентации на «зону ближайшего развития», то есть учёт возрастных, гендерных и др. особенностей целевой группы;

4. Многоаспектности, комплексности проявляющийся в сочетании различных аспектов просветительской деятельности:

- образовательный аспект, формирующий базовую систему представлений и знаний об организации просветительской работы;

- социальный аспект, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни;

- психологический аспект, направленный на формирование стрессоустойчивых личностных ресурсов, позитивно-когнитивных оценок, а также установок «быть успешным», быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в трудной жизненной ситуации.

5. Индивидуальной адекватности, соблюдения прав человека, легитимности, аксеологический декларирующий формирование

мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, привлекательности здорового образа жизни, законопослушности, уважения к личности, государству и т. д., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

Цель программы: повышение компетентности педагогических работников образовательных организаций по вопросам профилактики жестокости и проявления агрессии у детей и подростков.

Задачи:

1. Информирование педагогов по вопросам поведенческих нарушений у детей и подростков, причинах конфликтов и способах работы с ними;
2. Знакомство со стратегиями поддержания дисциплины в учебных коллективах, включающих в себя несовершеннолетних «группы риска»;
3. Повышение компетентности педагогов в работе с детьми «группы риска»;
4. Выработка навыков саморефлексии у педагогов с целью профилактики эмоционального выгорания.

Общее количество часов – 9 ч.

Продолжительность одного занятия: 1,5 часа.

Периодичность проведения: 1 раз в неделю.

Целевая группа: педагогические работники образовательных организаций Мурманской области

Количество участников: 10-12 человек.

Основные блоки программы:

Информационный блок - раскрывается в конкретном содержании тех знаний, которые стремятся донести ведущие до участников тренинга.

Практический блок - направлен на формирование и закрепление эффективных навыков взаимодействия с детьми и подростками, на понимание возрастных особенностей детей любого возраста и причин

поведенческих нарушений, а также на умение применять полученные знания и опыт на практике. Кроме того, практические задания направлены на развитие рефлексии, предоставляет возможность активного самопознания.

Структура тренинговых занятий:

1. Приветствие.

Создание в группе положительной эмоциональной атмосферы, благоприятных условий для работы во время тренинга.

2. Основная часть.

Информационная (в форме беседы).

Информационное просвещение. Беседа с педагогами в диалоговой форме по заявленной теме занятия, мини-лекция.

Практическая (упражнения, игры).

Закрепление теоретического материала через активные формы работы, дать возможность педагогам эмоционально пропустить через себя полученную информацию для большего осознания и понимания сложностей в той или иной теме и способов работы с детьми и подростками в данной области.

3. Обратная связь.

Отзыв участников о занятии, самочувствии, настроении, определение наиболее значимых моментов во время тренинга.

Методы и приемы работы:

- беседа;
- элементы арт-терапии;
- разминочные упражнения;
- релаксационные упражнения.

Ожидаемые результаты:

1. Педагоги информированы по вопросам поведенческих нарушений у детей и подростков, причинах конфликтов и способах работы с ними;
2. Повышена компетентность педагогических работников в работе с детьми и подростками «группы риска», обучены стратегиям поддержания дисциплины в образовательной среде.
3. Освоены навыки саморефлексии с целью профилактики эмоционального выгорания.

Форма подведения итогов: входящее и итоговое анкетирование. Анкета разработана специалистами ГОБУ МО ЦППМС-помощи на основе изучаемого практического и теоретического материала в рамках программы «Гармоничный коллектив».

Тематическое планирование

		Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Знакомство	1ч.30мин	30 мин	1 час	Первичное анкетирование
2.	Агрессия. Виды. Причины	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение
3.	Конфликты	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение
4.	Коррекция деструктивного поведения учащихся в учебно-воспитательном процессе	1ч.30мин	45 мин	45 мин	Рефлексия, наблюдение
5.	Навыки эффективного общения	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение
6.	Навыки саморегуляции	1ч.30мин	30 мин	1 час	Итоговое анкетирование
Всего:		9 часов			

Краткое содержание программы

Занятие №1 «Знакомство»

Формирование доверия и эмоционального комфорта группы, развитие коммуникативных навыков участников.

В данном занятии участники познакомятся с понятием «Агрессия». Смогут создать комфортную обстановку в группе для дальнейшей работы.

Занятие №2 «Агрессия. Виды. Причины»

Информирование участников об агрессии, причинах ее появления, влияние на ребенка и окружающих. Обучение эффективным способам общения с ребенком.

На занятии участники познакомятся с видами и причинами детской агрессии. Осознать, как лично для меня выглядит агрессивный человек. Смогут расширить представления о мотивах агрессивного поведения человека.

Занятие №3 «Конфликты»

Расширение представлений педагогов о конфликтах. Отработка различных стилей поведения в конфликтных ситуациях, формирование навыка конструктивного их разрешения. Снятие напряжения в группе.

Занятие № 4 «Коррекция деструктивного поведения учащихся в учебно-воспитательном процессе»

Ознакомление педагогов с теорией четырех мотивов Р. Дрейкуса и моделью воздействия на деструктивное поведение учащихся путем составления Школьного Плана Действий. Анализ возможных и уже используемых методов воздействия на деструктивное поведение учащихся. Применение на практике полученных знаний, путем разработки Школьного Плана Действий для конкретного случая.

Занятие № 5 «Навыки эффективного общения»

Обучение педагогов основным техникам эффективного общения, которые помогут в решении проблемных ситуаций, возникающих в работе с детьми и взрослыми.

Участники познакомятся с техниками эффективного общения, которые помогут в решении проблемных ситуаций (в том числе «Я-сообщения»). Актуализация личностных ресурсов участников программы.

Занятие №6 «Навыки саморегуляции»

Обучение педагогов навыкам саморегуляции. Содействие позитивному самовосприятию и восприятию окружающей действительности.

Участники обучатся навыкам саморегуляции. Выявят свои внутренние и внешние ресурсы.

Список литературы

1. Булыгина А. А., Сергиенко Н. Ю. Программа просветительской направленности для классных руководителей по формированию безопасной и комфортной среды для ребенка в образовательной организации «Успешный класс», 2016 г.
2. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. — СПб.: Нева, 2002. — С. 248.
3. Берон Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб.: Питер, 2001. - С. 304.
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. Клейберт Ю.А. Психология девиантного поведения. — М.: Сфера, 2001. — С. 47.
7. Семенюк Л.К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. — М.: Флинта, 1998. - С. 27.

Конспект занятий

Занятие №1 **«Знакомство»**

Цель: Формирование доверия и эмоционального комфорта группы, развитие коммуникативных навыков участников.

Материалы и оборудование: анкеты для первичной диагностики участников, ручки. Приложения 1, 2, 3.

Ход занятия

1.Упражнение «Знакомство»

Цель: познакомить участников с содержанием совместной работы.

Ход упражнения: Презентация ведущих. Информирование участников тренинга о количестве и частоте встреч, продолжительности каждого занятия, формах работы.

2.Упражнение «Смайлики»

Цель: знакомство с группой.

Ход упражнения: Ведущие предлагают участникам познакомиться для этого каждый участник выбирает смайл и пишет на нем свое имя. Каждый участник по кругу называет свое имя, настроение и свои ожидания на сегодняшний день.

3.Упражнение «Правила группы»

Цель: демонстрация участникам группы демократического и безопасного стиля общения, выработка правил групповой работы.

Необходимый материал: Наглядный материал - правила группы.

Ход упражнения: В процессе наших занятий, упражнений, тренинга мы с вами будем много общаться и дискуссировать. Для наибольшей эффективности занятий мы должны принять и в дальнейшем выполнять определённые правила работы группы.

«Правила - это такие способы поведения, выбирая которые, вы можете получить для себя максимальную пользу от работы в тренинговой группе и помочь сделать это другим.

ПРАВИЛО АКТИВНОСТИ

Успех работы каждого зависит от его активности, поэтому мы принимаем участие во всех упражнениях.

- **ПРАВИЛО ЧУВСТВ И ОЦЕНОК**

Мы говорим о своих чувствах, но избегаем оценок и обвинений.

- **ПРАВИЛО «Я»**

Для нас важна личная позиция каждого участника группы, поэтому вместо «все так считают» - говорим «я так думаю».

- **ПРАВИЛО КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ**

Мы дорожим искренностью и доверием, поэтому то, что мы узнаём друг о друге, обсуждаем только в пределах группы.

- **ПРАВИЛО ЛИЧНОГО МНЕНИЯ**

Мы уважаем мысли и чувства каждого, поэтому выслушиваем любое мнение, даже если оно не совпадает с нашим, и выражаем свою точку зрения.

- **ПРАВИЛО ОТВЕТСТВЕННОСТИ.**

Каждый из нас – часть группы, поэтому каждый несет свою долю ответственности за общую работу.

- **ПРАВИЛО «СТОП»**

Каждый из нас может хранить в тайне часть информации о себе и вправе отказаться отвечать на вопросы личного характера или участвовать в упражнении.

- **ПРАВИЛО ВНИМАНИЯ К СЛОВУ**

Каждое слово должно быть услышано, поэтому говорит один, остальные молчат.

Необходимо спросить группу: нуждаются ли они в том, чтобы на время тренинга установить ещё какие – либо правила? После того, как все предложения высказаны и принятые группой правила записаны на плакате, ведущий ещё раз подчёркивает, что это те правила, по которым будет работать группа во время занятий, и их необходимо выполнять.

4. Анкетирование.

Цель: Выявить уровень информированности участников по вопросам агрессивности и жестокости.

Необходимый материал: анкеты, ручки (*приложение №1*).

5. Упражнение «Волшебный город»

Цель: знакомство с группой, формирование благоприятной обстановки, выявление личных «границ» участников.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам представить себя жителями волшебного города «Есть волшебный город, и мы с вами в нем жители, сейчас жители собрались на площади и будем взаимодействовать со всеми. В городе есть волшебные часы, как и все волшебное в этом городе. По первому удару часов жители подходят к друг другу и машут рукой приветствуя друг друга по имени, глядя в глаза. На второй удар часов приветствуем друг друга пожатием руки, называя по имени и глядя в глаза. На третий удар приветствуем друг друга, прикасаясь плечом, называя друг друга по имени, можно потереться плечом. Каждый раз очень внимательно очень внимательно относимся к себе и чувствуем свое «достаточно» (если я, например, не хочу или не могу делать)»

Обсуждение упражнения: что вы чувствовали? сложно ли было выполнять упражнение?

В завершении упражнения ведущий предлагает участникам послушать «Древнюю притчу»:

«Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины»

Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами. Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы, копить негатив или работать над собой, решать проблемы, чтобы Ваша жизнь стала гармоничнее, радостнее, успешнее и светлее.

Человек — существо эмоциональное, реагирующее. Мы радуемся, волнуемся, боимся, раздражаемся, удивляемся. Эмоции — это наш способ общения, взаимодействия и контакта с миром и людьми вокруг нас.

А как вы умеете справляться со своими эмоциями? Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Каждый должен уметь управлять своими эмоциями и чувствами. Эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

6. Упражнение «Составление банка эмоциональных состояний»

Цель: знакомство участников группы с эмоциями.

Ход упражнения: Участникам группы предлагается ответить на следующие вопросы:

- Что вы понимаете под эмоциями?

Понятие "эмоция" появилось в конце 19 века и связано с именами У. Джемса и Г. Ланге. Эмоции – это переживания человека.

Мнение многих психологов основывается на том, что эмоции не являются психическим состоянием, это просто ответ организма на ситуацию.

Участникам предлагается к обсуждению история: «На дорожку выпрыгнула лягушка, мальчик смотрит на нее с любознательностью, женщина - с отвращением, девочка - с ужасом, мужчина - безразлично, а старый биолог с увлечением: "Взгляните, какой красивый экземпляр", - говорит он».

Вопросы для обсуждения:

Почему у всех участников этой истории были разные эмоции относительно лягушки?

Чем обусловлено то, что люди имеют разные эмоции и чувства по поводу одного и того же объекта или события?

Что было бы, если бы люди имели одинаковые эмоции относительно конкретной ситуации?

В процессе обсуждения следует подвести к мысли, что каждый человек имеет право на индивидуальное выражение эмоций и чувств. Это обуславливается ее интересами, опытом, уровнем воспитанности и т.п.

7. Упражнение игра «Изобрази эмоцию»

Цель: научиться распознавать собственные эмоции и эмоции других людей

Ход упражнения: Группа распределяется на подгруппы по 2-3 человека. Каждая из подгрупп выбирает три эмоции для их скульптурного воплощения. В скульптурной композиции должны принимать участие все члены подгруппы. "Скульптура" демонстрируются молча. Другие участники должны отгадать изображенную эмоцию (*приложение 2*).

Вопрос для обсуждения: Как вы боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

8. Мини-лекция «Агрессия и ее проявление»

Цель: информирование участников группы с разными формами агрессии у детей и подростков.

Скажите пожалуйста, какие ассоциации у вас вызывает слово «Агрессия».

Приведем примеры поведения детей, у которых наблюдаются наиболее проблематичные виды агрессии (*приложение 3*).

Агрессивный ребенок нападает на остальных детей, обзывает, бьет их, отбирает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения, одним словом становится «грозой» всего детского коллектива, источником огорчений воспитателей и родителей. Этого драчливого, грубого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять.

Однако агрессивный ребенок нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия – это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события. Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Жесткость и безучастность родителей вселяет в душу ребенка уверенность, что его не любят. «Как стать любимым и нужным» - неразрешимая проблема, стоящая перед маленьким человечком. Вот и ищет он способы привлечения внимания взрослых и сверстников. К сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются так, как хотелось бы нам и ребенку, но как сделать лучше – он не знает.

Агрессивные дети часто подозрительны и настороженны, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Например, ...

Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

Причины возникновения агрессии

Специалисты считают, что истоки детской агрессии в первую очередь следует искать в том, как родители воспитывали ребенка в первые годы жизни, а также в подростковом периоде.

По мнению психиатров, агрессивные поступки надо либо игнорировать, либо подвергать наказанию. В случаях, когда родители игнорируют агрессию

ребенка и активно поощряют его положительное поведение, агрессия постепенно угасает. Правда, такой способ эффективен лишь с маленькими детьми и совершенно не годится для подростков. Исследования показали, что игнорирование подростковой агрессии может привести к ее дальнейшей эскалации, в результате подобные поступки становятся нормой поведения. Отсутствие реакции взрослых само по себе является подкреплением агрессии.

Конечно, как способ коррекции плохого поведения может быть использовано наказание, но, как показывают исследования, между его строгостью и уровнем агрессии детей существует положительная зависимость. Установлено, что суровость наказания детей восьмилетнего возраста коррелирует с агрессивностью поведения в восемнадцать и даже тридцать лет. Другие исследования показали, что менее агрессивные восемнадцатилетние юноши в восьмилетнем возрасте подвергались не очень строгим наказаниям.

Психологи отмечают, что, если ребенка карать за любое проявление агрессивности, он научится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавление агрессии в любой другой ситуации.

Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к негативным вспышкам эмоций у ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными. Колебания родителей при принятии решений провоцируют ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых они могут влиять на дальнейший ход событий и добиваться своего.

Влияние внутрисемейных отношений на развитие агрессивности у ребенка

Родители являются эталоном, по которому дети сверяют и строят свое поведение. Помимо социально полезного опыта, родители порой передают и негативный, который является очень эмоциональным "руководством к действию". Не имея личного опыта, ребенок не в состоянии соотнести правильность навязываемых моделей поведения с объективной реальностью.

Наименее агрессивны те дети, родители которых не были склонны ни к снисходительности, ни к наказанию. Их позиция – осуждать агрессию и говорить об этом ребенку, но обходиться без строгих наказаний в случае проступка. Родители более агрессивных детей вели себя так, будто любое поведение детей прилично, не акцентируя свое отношение к агрессии. Однако, когда ребенок совершал проступок, его строго наказывали. Строгость родителей, если она достаточно чувствительна для ребенка, может привести к подавлению негативных импульсов в их присутствии, но вне дома ребенок будет вести себя еще более агрессивно.

Кроме того, склонный к телесному наказанию родитель, хоть и ненамеренно, подает ребенку пример агрессивного поведения. Ребенок делает вывод, что агрессия по отношению к окружающим допустима, но жертву всегда нужно выбирать меньше и слабее себя. Он узнает, что физическая агрессия – средство воздействия на людей и контроля над ними, и будет прибегать к нему при общении с другими детьми.

Если наказание слишком расстраивает детей, или им больно, они могут забыть его причину, и это мешает усвоению правил приемлемого поведения.

И, наконец, дети, изменившие свое поведение в результате столь сильного воздействия, скорее всего не сделают своими внутренними ценностями те нормы, которые им пытаются привить. Они будут повиноваться лишь до тех пор, пока за их поведением наблюдают.

Агрессивность ребенка проявляется, если:

- ребенка бьют;
- над ребенком издеваются;
- над ним зло шутят;
- ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;
- родители не умеют любить своих детей одинаково;
- родители ребенку не доверяют;
- родители настраивают детей друг против друга;
- родители не общаются со своим ребенком;
- вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку;
- чувствует, что его не любят.

Агрессивные дети нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная наша задача заключается не в том, чтобы поставить «точный» диагноз, или «приклеить ярлык», а в оказании посильной и своевременной помощи ребёнку.

Портрет агрессивного ребенка

Психологами разработаны критерии определения агрессивности, которые можно применить как схему наблюдения за ребенком.

Критерии агрессивности:

Ребёнок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается с взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия

окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребёнок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из перечисленных признаков.

9. Упражнение: «Мне сегодня...»

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Ход упражнения: Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...».

Занятие №2

«Агрессия. Виды. Причины»

Цель: информирование участников об агрессии, причинах ее появления, влияние для ребенка и окружающих. Обучение эффективным способам общения с ребенком.

Материалы и оборудование: бумага, восковые мелки, цветные карандаши. Приложение 4.

Ход занятия

1. Приветствие участников.

Приветствие участников. Знакомство участников с целью сегодняшнего занятия.

2. Упражнение «Разминка»

Цель: самодиагностика эмоционального состояния участников.

Ход упражнения: участникам необходимо закрыть глаза и поймать свое внутреннее состояние, с которым они пришли здесь и сейчас, и как это выглядит в движении. Потом по очереди выходим в круг называем свое имя, называем свое состояние и показываем его в действии. Потом уходим в круг, и вся группа повторяет действие участника. Кто показывал движение может повторить с группой или наблюдать как это выглядит со стороны. Обсуждение упражнения.

3. Упражнение "Прогноз погоды"

Цель: научить различать свои эмоции и приемлемым способом сообщить о своем плохом настроении, уважать состояние души другого человека.

Необходимый материал: Бумага и восковые мелки.

Ход упражнения: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать ребятам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на стол, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюю.

Поощрение использования "прогнозов погоды" детьми поможет создать более гармоничную атмосферу в группе, научит считаться с настроением друг друга. Если взрослый будет время от времени представлять детям свой личный "прогноз погоды", это позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

3. Упражнение «Агрессивное поведение»

Цель: составление портрета агрессивного человека.

Необходимый материал: Бумага и карандаш — каждому участнику.

Ход упражнения: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например, пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д.

Затем попросите нескольких участников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения вы встречаете в жизни. Что вам кажется агрессивным? Когда вы сами проявляете агрессивность? Каким образом вы можете вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к Вам. Справа запиши, как Вы сами проявляете агрессию по отношению к другим.

На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите участников зачитать свои записи.

4. Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка»

Цель: расширение представлений о мотивах агрессивного поведения человека.

Ход упражнения: Упражнение проводится в кругу или в подгруппах по 6-8 человек.

Один из участников выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет ногу на ногу, выходит в центр круга, улыбается, подмигивает и т.д.).

Сидящий рядом с ним, комментирует это действие с позиции агрессивного ребенка, остальные участники могут предлагать свои варианты

комментариев. Например: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул; ты улыбаешься, так как кто-то рассказал тебе про меня гадость...» и т.д.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали?
- Какая роль вам ближе: роль агрессивного человека или «невинной» жертвы».
- Бывали ли вы когда-либо в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия людям, которые, возможно, были не намерены их выполнять?

5. Мини-лекция «Причины появления агрессии»

Цель: повышение уровня компетентности участников по вопросам проявления агрессии.

Ход мини-лекции: Агрессия — это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Причины детской агрессии

Эмоциональная бездна

Если у родителей и ребёнка не установлена или утрачена положительная эмоциональная связь, если родители решают свои проблемы между собой очень бурно и эмоционально, и крайний вариант – винят ребёнка в своих проблемах, то это может привести к появлению и закреплению агрессии в поведении детей.

Здесь возможны два варианта развития событий, ведущие к агрессии:

1. **Подражание.** Когда агрессия воспринимается как допустимый вариант поведения и усвоенный способ решения проблем.
2. **Утрата надежной привязанности** (когда нет контакта). Если контакт родителя и ребёнка утрачен или он не был установлен с самого начала, проявление агрессии в поведении ребёнка не заставит себя долго ждать.

Неуважение к личности ребёнка

Если взрослый (особенно родители) позволяет себе оскорбления, унижения, некорректные высказывания в сторону маленького человека, то это приводит к развитию глубоких комплексов. Итогом такого общения может стать не только агрессия, но и вспышки сильнейшей ярости.

Низкая самооценка

Одной из причин агрессивного поведения ребёнка может быть низкая самооценка.

Если ребёнок не уверен в себе, то в он не уверен и в окружающих. Низкая самооценка «рисует» в воображении опасность, которая может исходить от ровесников, родителей, педагогов. В подобных случаях ребёнок, не дожидаясь, когда его обидят, начинает вести себя агрессивно сам, предупреждая таким образом придуманную атаку «из вне».

Если у таких детей на фоне заниженной/низкой самооценки нет возможности получить эмоциональную поддержку от родителей, то есть вероятность, что ребёнок сделает выбор в пользу агрессивной формы

поведения.

Гипер и гипоопека

Полное отсутствие контроля, как и его чрезмерное проявление, несут в себе большую опасность влияния на формы поведения ребёнка и в частности на уровень проявления агрессивного поведения. Чрезмерность контроля со стороны родителей может порождать страх, тревогу, которые аккумулируясь в ребёнке, приведут к неизбежному протесту против существующих правил. Часто это происходит именно в форме агрессии.

Дайте ребёнку больше свободы, обеспечивая при этом его полную безопасность. Установите приложение «Где Мои Дети» из магазинов AppStore и GooglePlay.

Быть лучшим

Желание быть лучшим среди сверстников часто подталкивает детей к проявлению агрессивной формы поведения.

Современные герои мультфильмов, художественных и документальных фильмов, компьютерных игр, вне зависимости от того – положительные они или отрицательные, несут в себе агрессию. Часто на экранах мы видим применение силового вмешательства в якобы «благих» целях. Взрослые понимают, что это – крайний вариант выхода их ситуации, ребёнок же считывает это послание призывом действовать подобным образом в любых ситуациях. Этот путь они считают самым удобным в достижении определённого статуса среди сверстников.

В таких случаях важно объяснить ребёнку, что есть разные пути достижения статуса лидера: например, через способности и увлечения.

«Такой, как все»

В настоящее время ребёнок, попадая в тот или иной социум, детский коллектив видит различные варианты поведения. Если в классе «поддерживается» агрессивное поведение, то ребёнку, дабы не выделяться и не быть аутсайдером проще надеть «маску агрессии», нежели бороться с подобными «нормами». Давление, которое оказывает на ребёнка класс, можно сравнивать с феноменом толпы – противостоять такому давлению сложно даже взрослому человеку, не говоря уже о детях.

Не следует забывать и о таких причинах, как переутомление, запрет на физическую активность, чрезмерное употребление некоторых продуктов питания (шоколад, кофеин и др.), температура воздуха, уровень шума и т.д.

Актуальными в наши дни остаются поиски причин формирования агрессивного поведения. Склонность человека к агрессивным действиям пытались объяснять по-разному.

Одной из первых возникла точка зрения, согласно которой у животных и у человека существует врожденный «инстинкт агрессивности». Фрейд указывал на инстинктивные основы человеческого стремления к разрушению, считая бесплодными попытки приостановить этот процесс. Человеческая агрессивность имеет свои эволюционные и физиологические корни. К числу физиологических факторов агрессии относятся половые

гормоны. Согласно теории фрустрации, агрессия - это не автоматически возникающее в недрах организма влечение, а следствие фрустрации, т. е. препятствий, возникающих на пути целенаправленных действий субъекта. Эта теория утверждает, что, во-первых – агрессия всегда есть следствие фрустрации, и, во-вторых - фрустрация всегда влечет за собой агрессию. Другой взгляд на происхождение агрессивного поведения – теория социального научения Л. Берковица. Чтобы агрессивное поведение возникло и распространилось на определенный объект, необходимо, чтобы существовало два условия: первое - чтобы препятствие, появившееся на пути целенаправленной деятельности, вызвало у человека реакцию гнева, и второе - чтобы в качестве причины возникновения препятствия был воспринят другой человек. Агрессивные действия рассматриваются не только как результат фрустрации, но и как следствие подражания другим людям.

Агрессивное поведение в этой теории определяется как результат следующих процессов:

1. Оценки субъектом следствий своего агрессивного поведения как положительных.

2. Наличие фрустрации.

3. Наличие эмоционального перевозбуждения типа аффекта или стресса, сопровождающегося внутренней напряженностью, от которой человек хочет избавиться.

4. Наличие подходящего объекта агрессивного поведения, способного снять напряжение и устранить фрустрацию. По изучению результатов проведенных исследований мы выделили несколько основных источников, откуда подростки берут знания об агрессивном поведении: семья, взаимодействие со сверстниками, медиа (боевики, фильмы ужасов, триллеры), компьютерные игры. В семье агрессивные дети, как правило, вырастают там, где им недодают тепла и ласки, где вместо заботы и терпеливого объяснения предпочитают силовые методы, в частности физические наказания.

По мнению Галагузовой М. А. очень важным обстоятельством, которое влияет на возникновение и формирование агрессии у детей, считается характер семейного руководства. Почему же подростки становятся агрессивными? По мнению Т.П. Смирновой, агрессивные действия у подростка можно наблюдать уже с самого раннего возраста. Причины такого поведения – блокировка желаний в результате применения воспитательных действий. Такое поведение ребенка вызвано состоянием дискомфорта, фрустрации или беспомощности. В более позднем возрасте на первый план все активнее выдвигаются конфликты и споры со сверстниками. В дальнейшем подросток постепенно научается контролировать свои агрессивные импульсы и выражать их в разумных рамках. Проявление агрессивности в этом возрасте зависит от реакции и отношения родителей к тем или иным формам поведения. При переходе к подростковому возрасту соотношение таких поведенческих реакций, как физическая, вербальная,

косвенная агрессия и негативизм, существенно меняется. У мальчиков на протяжении возрастных этапов устойчиво доминирует физическая агрессия и негативизм, а у девочек – негативизм и вербальная агрессия. Традиционные представления о мужской и женской агрессивности сказываются и на дальнейшем поведении: и мальчики, и девочки в той или иной степени научаются подавлять собственные агрессивные побуждения, но мальчики все же имеют больше возможности для свободного проявления агрессивности. Если в процессе своего развития подросток не научается контролировать свои агрессивные импульсы, то в дальнейшем это грозит преимущественной ориентацией на сверстников. На развитие агрессивного поведения могут влиять различные факторы. Наиболее полно факторы, влияющие на формирование агрессивного поведения, были проанализированы Р. Бэрном и Д. Ричардсон. Проанализировав многочисленные опыты, описанные в англоязычной литературе, факторы формирования агрессивного поведения можно разделить на четыре группы. Социальные факторы. На агрессивное поведение влияют присутствие и действия других людей из социального окружения. Например, слова, поступки или внешность жертвы могут провоцировать или раздражать нападающего, окружающие могут принуждать или подстрекать человека к совершению актов насилия. Даже простое присутствие других людей может влиять на проявление агрессивных реакций. Среди социальных факторов возникновения и развития агрессивного поведения, в свою очередь, обычно выделяют четыре: фрустрацию, нападение, характеристики жертвы и подстрекательство со стороны окружающих. Рассмотрим более подробно, как эти факторы влияют на агрессивное поведение. Фрустрация, то есть блокировка происходящих в настоящее время целенаправленных реакций, привлекает наиболее пристальное внимание ученых. Пресечение одним человеком целенаправленных действий другого может оказаться возбудителем агрессии. Но фрустрация не всегда приводит к агрессии, проявление ее влияния зависит от некоторых факторов таких, как уровень фрустрации (испытываемой потенциальным агрессором), наличие посылов к агрессии, степень непредсказуемости фрустрации, эмоциональные и когнитивные процессы фрустрированного агрессора. Если фрустрация не вызывает негативных чувств, то агрессии не будет.

Атакующее (нападение) поведение другого человека, например, сознательное причинение боли или оскорбительное действие – это особенно сильный возбудитель агрессии. Характеристика жертвы. В данном случае особое внимание уделяют полу и расе объекта агрессии. Что касается пола жертв агрессии, то женщины подвергаются нападению реже, чем мужчины, а если и подвергаются, то интенсивность физического воздействия в данном случае будет ниже. Подстрекательство со стороны окружающих. На агрессивное поведение может влиять и так называемая третья сторона – присутствующие люди, которые являются ни агрессором, ни жертвой. Например, третья сторона может обладать властью и приказывать одному

человеку причинить вред другому. Внешние факторы. Агрессию не всегда порождают слова или поступки других людей. Во многих случаях ее вызывают или усиливают факторы, тесно не связанные с процессами социального взаимодействия. Из наиболее важных внешних факторов агрессии одни являются элементами естественного окружения, другие включают в себя ситуационную информацию, третьи влияют на самосознание. Наибольшее внимание исследователей привлекли жара, боль, теснота и шум. Жара. На протяжении веков люди рассуждали о влиянии климата на поведение человека. Несмотря на кажущуюся внешнюю привлекательность влияния жары на развитие агрессивного поведения, нет надежных доказательств того, что между температурой окружающей среды и агрессией существует прямая зависимость, нет. Боль. Она усиливает агрессивность у людей, так как является «спусковым механизмом» агрессивного поведения. Теснота. Она может, как усиливать агрессию, так и подавлять такой тип поведения. Шум. Воздействие шума на агрессию носит опосредованный характер, и в основе зависимости агрессии от шума лежит возбуждение.

Индивидуально-личностные факторы. Если говорить о личностных чертах, то следует обратить внимание на то, что в эмпирическом исследовании зачастую трудно установить наличие взаимосвязи между чертами личности и агрессией. Биологические факторы. Одним из способов подтверждения биологической основы поведения человека является доказательство того, что если люди, имеющие одинаковые гены, проявляют и одинаковые особенности в поведении, то можно считать подобное поведение наследственным. Более того, любая характерная черта, имеющая наследственный характер, наиболее ярко будет проявляться у ближайших родственников. Гены играют важную роль в формировании агрессивного поведения. Можно сказать, что биологические процессы протекают в социальном контексте. Иначе говоря, внутренние биологические процессы в значительной степени определяют характер наших реакций на средовые воздействия.

Огромное значение в плане становления агрессивного поведения ребенка в семье и вне ее оказывают следующие факторы семейного воспитания:

- реакция родителей на неустраивающее их поведение ребенка;
- характер отношений между родителями и детьми;
- уровень семейной гармонии или дисгармонии;
- характер отношений с родными братьями и сестрами.

Также важным является фактор полной и неполной семьи. Например, американские исследователи считают, что для людей, совершающих заказные политические убийства или покушения, характерно происхождение из распавшихся семей, где родители уделяли минимальное внимание ребенку. «Если у детей плохие отношения с одним или обоими родителями, или дети чувствуют, что их в семье считают никуда не годными, или

ощущают безразличие к своим чувствам, то дети будут втянуты в преступную деятельность, станут ополчаться на других детей, вести себя агрессивно по отношению к своим родителям». Интересен и факт становления агрессивного поведения ребенка в зависимости от характера взаимоотношений в семье между братьями и сестрами. Дети редко ведут себя агрессивно, если родители не наказывают за ссоры и драки никого из детей, и часто проявляют агрессию, если родители наказывают в основном старших детей. Без родительского вмешательства (наказания) агрессивные взаимоотношения между детьми редки по причине неравенства сил, объясняемого разницей в возрасте. Жестокие наказания связаны с высоким уровнем агрессивности у подростков, а минимальный контроль и присмотр за детьми связывает с высоким уровнем асоциальности. Часто эти два типа воспитания встречаются в одной семье. Первый тип в основном прослеживается по линии отца, а второй тип – по линии матери. Когда подростки прибегают к агрессивному поведению, то они просто борются за свое психологическое выживание. А когда вырастают, своим асоциальным поведением мстят этому миру (своим родителям, и в первую очередь, своим отцам) за то, что он не принимал их, не любил, не заботился об их внутреннем мире, так как в своей жизни они скорее встречали осуждение, чем понимание и участие. Агрессивное поведение подростка – это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно подросток справиться не в силах.

В литературе выделяются особенности семей агрессивных детей:

1. В семьях агрессивных подростков разрушены эмоциональные привязанности между родителями и детьми, особенно между отцами и сыновьями.

2. Отцы часто сами демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные установки.

3. Матери агрессивных подростков не требовательны к своим детям, часть из них равнодушны по отношению к социальной успешности детей. Подростки не имеют четких обязанностей по дому.

4. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственного поведения часто противоречат друг другу, и к подростку предъявляются взаимоисключающие требования. Как правило, очень жестокий отец и попустительская мать. В результате чего у подростка формируется модель вызывающего поведения, которая переносится на окружающий мир.

5. Основные воспитательные средства, к которым всегда прибегают родители агрессивных подростков – это физические наказания, угрозы, лишение привилегий, введение ограничений и отсутствие поощрений, частые изоляции подростка, сознательное лишение любви и заботы в случае проступка. Как правило, сами родители никогда не испытывают чувства вины при использовании того или иного метода наказания.

Причины агрессивного поведения подростков имеют ряд психофизиологических предпосылок, лежащих в основе формирования устойчивых болезненных стереотипов взаимоотношений с людьми. Динамическое равновесие с окружающей средой, в котором пребывает человек, делает необходимой постоянную к ней адаптацию. Если этот процесс протекает успешно, то можно считать человека здоровым на данном конкретном промежутке времени. В противоположном случае различные формы дезадаптации приводят к заболеваниям соматического и психического характера, а также к социальным отклонениям. Например, это может быть аддиктивное поведение, направленное на поиски радости, удовольствия любой ценой (путем употребления наркотиков, алкоголя и пр.).

Многие подростки осознают, что не могут эффективно адаптироваться к социальным требованиям, но не связывают это с образом жизни, неупорядоченным режимом дня, нерегулярным питанием, употреблением вредных для здоровья веществ. Причины своих жизненных проблем в первую очередь ищут в себе (низкая самооценка), в сфере общения (стремление самоутвердиться), часто — в материальной сфере, но не в образе жизни и не в сфере деятельности.

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

- Агрессивное поведение определяется окружением подростков.
- Друзьями, учителями, родителями, средствами массовой информации. Больше агрессивны те подростки, которые испытывают дефицит внимания и те, которые подвергаются суровым наказаниям.
- Дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением сверстников, так как поведение взрослых для них менее значимо.
- Средства массовой информации играют существенную роль в формировании агрессии у подростков, однако речь может идти лишь о конкретном издании, публикации, фильме и т.д.
- Агрессивное поведение подростков сопровождается слабым развитием социальных и когнитивных навыков, при ликвидации социального и когнитивного разрыва со сверстниками агрессивное поведение снижается.
- Агрессивное поведение в подростковом возрасте имеет различное продолжение в зрелости: социально обусловленные формы агрессии обычно убывают, в то время как биологически обусловленная агрессия возрастает.

Психолого-педагогическая характеристика агрессивного поведения несовершеннолетних (приложение 4)

В поведении детей-агрессоров и аутсайдеров, как правило, наблюдаются наиболее типичные отклонения от нормы. Рассмотрим некоторые индикаторы такого поведения.

Аутсайдер

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

Агрессор

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

6. Упражнение: «Мне сегодня...»

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Ход упражнения: Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...»

Занятие № 3 «Конфликты»

Цель: расширить представление педагогов о конфликтах, стилях поведения в конфликтных ситуациях.

Материалы и оборудование: оборудование для просмотра видео, три пластиковых яблока или мяча, карточки со стилями поведения в конфликте (приложение 5), листы для записей, карандаши, фломастеры.

Ход занятия

Ведущий: «Конфликты между подростками отрицательно влияют как на самих конфликтующих, так и на класс, в котором они обучаются. В классе, где сложился неблагоприятный социально-психологический климат, ученики плохо усваивают программный материал, простая обида может, в конечном счете, привести к проявлению жестокости в отношении своих оппонентов. Как вы уже поняли, тема сегодняшнего занятия – конфликты»

1. Приветствие.

Цель: снять эмоциональное напряжение, настроить группу на работу.

Ход упражнения: Каждый участник занятия приветствует остальных, группа отвечает, повторяя за ним. Важно, чтоб форма приветствия не повторялась. Например, первый просто здоровается «Здравствуйте!», второй машет рукой, третий кланяется и так далее.

2. Упражнение «Ассоциации».

Цель: вербализировать представления участников группы о конфликте.

Ход упражнения: Ведущий «В нашей работе, да и в нашей повседневной жизни мы часто встречаемся с конфликтами. С чем у Вас лично ассоциируется это понятие? Как можно кратко его охарактеризовать?».

Участники занятия высказываются по очереди.

Ведущий: «В конфликтологии принято следующее определение этого понятия: **конфликт** - столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, взглядов двух и более лиц».

3. Упражнение просмотр мультфильма «Мост».

Цель: повышение уровня информированности участников о понятии «конфликт», проанализировать основные причины конфликтов.

Ход упражнения: Ведущий предлагает вниманию участников короткий мультфильм.

После просмотра к обсуждению предлагаются следующие вопросы:

- Есть ли в мультфильме конфликты?
- Сколько конфликтных ситуаций возникло между персонажами?
- Как возникли конфликты?
- Чем завершились?
- Кто пострадал в ходе конфликтов?
- Какую выгоду получили участники?

Ведущий: «Как мы видим, в мультфильме показаны различные конфликтные ситуации. При обсуждении этого материала с детьми и подростками мы часто сталкиваемся с тем, что дети не воспринимают

последнюю ситуацию, между Зайцем и Енотом, как конфликт. Почему так происходит? Давайте разберемся со структурой конфликтов».

4. Информационный блок.

Цель: расширить представления участников программы о конфликтах и стратегиях их решения.

Ход упражнения: Для анализа конфликта необходимо определить его компоненты. Как вы думаете, без чего не возможен конфликт?

Участники занятия совместно с ведущим заполняют «формулу конфликта».

Конфликт =

Объект конфликта+Участники+Конфликтная ситуация+Инцидент

Участники – это субъекты (отдельные личности, группы, организации), непосредственно вовлеченные в конфликт, непримиримо оценивающие сущность и протекание одних и тех же событий, связанных с конфликтом.

Объект конфликта – это предмет, явление, событие, вызывающее к жизни конфликтную ситуацию.

Конфликтная ситуация – это ситуация скрытого или открытого противоборства двух или нескольких участников, каждый из которых имеет свои цели и средства решения лично значимой проблемы.

Инцидент – это действие участников конфликта, провоцирующие обострение противоречия.

Причинами столкновений могут быть самые разные проблемы нашей жизни. Например, конфликт по поводу материальных ресурсов, ценностей и важнейших жизненных установок, по поводу личных различий и т.д. В качестве форм выделяются внутриличностные, межличностные и межгрупповые конфликты.

Ведущий: «Почему же последнюю конфликтную ситуацию в мультфильме часто не расценивают как таковую?».

Участники занятия приходят к выводу, что в данной ситуации Инцидент конфликта отсутствует.

5. Упражнение «Плюсы и минусы конфликтов»

Цель: расширить представление участников занятия о положительных и отрицательных сторонах конфликтов.

Ход упражнения: Ведущий «Предлагаю поделить группу на две части. Первая половина участников будет обсуждать и записывать положительные стороны конфликтов, вторая – отрицательные. Все, что может быть вынесено

участниками конфликта из него. Любые, даже абсурдные идеи. У вас на это задание 5 минут. По завершению обсудим получившийся результат».

Группам выдаются листы для записей и пишущие принадлежности.

Ведущий: «Прошу по очереди каждую группу зачитать получившийся список. Можно дополнять».

Ведущий: «Как вы думаете, каких сторон у конфликта больше? В чем функции конфликта в обществе? Возможно ли существование социума совсем без конфликтов?»

Ведущий: «Устранив какой-либо компонент конфликта, можно его избежать. Всегда ли это является выходом из ситуации? В каких ситуациях возможно такое решение?»

6. Упражнение «Раздели яблоки».

Цель: отработать на практике различные стили поведения в конфликте.

Ход упражнения: Ведущий «В конфликтологии выделяют пять стилей поведения в конфликте: уход (уклонение), приспособление (подавление), соперничество (конфронтация), компромисс, сотрудничество. Предлагаю вам попробовать разделить три яблока на двоих используя тот стиль, который вам достанется».

Участники занятия разбиваются на пары или тройки. Ведущий раздает участникам карточки со стилями поведения в конфликтных ситуациях (*приложение 5*). Каждая группа разыгрывает свой вариант решения.

Ведущий: «В каком стиле было проще всего действовать? Какой сложнее? Какой стиль, по-вашему, используется чаще всего?»

Ведущий: «Для каждого человека типично использование одного-двух стилей. Стиль поведения в конкретном конфликте определяется мерой, в которой участники хотят удовлетворить собственные интересы (действуя пассивно или активно) и интересы другой стороны (действуя совместно или индивидуально). Если представить это в графической форме, то получим сетку Томаса – Килмена, позволяющую проанализировать конкретный конфликт и выбрать рациональную форму поведения (*приложение 5*)».

Ведущий: «Причиной инцидента обычно становится эмоциональное состояние участников конфликта. Предлагаю Вам ознакомиться с правилами снижения эмоционального напряжения» (*приложение 5*)

7. Упражнение «Круг доверия».

Цель: отработка на практике стратегий поведения в конфликтной ситуации.

Ход упражнения:

1. Группа выстраивается в большой круг. Участникам предлагается закрыть глаза, а руки держать на уровне груди ладонями наружу.

2. Участники должны одновременно медленно перейти с одной стороны круга на другую. Совершенно очевидно, что в середине круга возникнет толкотня, но если каждый сориентируется в ситуации, то сможет выполнить задание. Сначала продвижение возможно только в медленном темпе.

Ведущий: «Является ли данная ситуация конфликтом? Какие компоненты у него? Каким стилем поведения лучше воспользоваться в нем?»

3. Предложите группе найти способ, правило, задав которое изначально, можно будет избежать столкновений. Обсудите варианты, проведите пробы применения правил. Обсудите с группой, почему не получалось? Какой способ оказался наиболее эффективен? Когда все следовали правилу, было лучше, чем когда каждый решал все самостоятельно?

8. Упражнение: «Мне сегодня...»

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Ход упражнения: Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...»

Занятие №4

«Коррекция деструктивного поведения учащихся в учебно-воспитательном процессе»

Цель: познакомить педагогических работников со стратегиями сотрудничества и дисциплины.

Материалы и оборудование: листы для записей, карандаши, фломастеры.

Ход занятия

Ведущий: «Мы, педагоги, предъявляем к ученикам определенные требования и ожидаем, что поведение учеников будет им соответствовать. То, что в школе к ребенку будут предъявляться особые требования, внушают ему и родители, и детский сад. Но есть и другая сторона — чего от нас, учителей, ожидает ребенок? Итак, взаимодействие учителей и учеников в стенах класса и школы — это всегда «улица со встречным движением»: мы относимся к ученикам, ожидая от них определенного отношения, и они относятся к нам, ожидая от нас... Но чего? Ответ на этот вопрос становится особенно острым, когда отношение ученика к учителю выражается в форме конфликтного, «плохого» поведения, неприятной выходки, серьезного проступка. На сегодняшнем занятии мы хотели бы познакомить Вас с теорией четырех мотивов Р. Дрейкуса и моделью воздействия на деструктивное поведение учащихся путем составления Школьного Плана Действий».

1. Приветствие.

Цель: снять эмоциональное напряжение, настроить группу на работу.

Ход упражнения: Участники один за одним по кругу передают приветствие соприкасаясь локтями и говоря комплимент.

2. Упражнение «Азбука эмоций».

Цель: помощь в осознании своих эмоций

Ход упражнения: Спросите участников группы, какие эмоции (чувства) они могут назвать. Пусть каждый выберет себе какую-то эмоцию (можно просто приготовить карточки, на которых написаны названия эмоций: страх,

гнев, тревога, негодование, спокойная радость, неловкость, недоумение, растерянность, удивление, любопытство). Попросите участников группы составить предложения с участием эмоции: «Вчера, когда (назвать, что было), я почувствовала (название эмоции)»; «Сейчас, когда..., я испытала (название эмоции)» и т.д. Обратите внимание участников группы на то, что происходит во время называния эмоций: появились ли эти эмоции у них сейчас?

3. Информационный блок

Цель: познакомить слушателей программы с теорией четырех мотивов Р. Дрейкуса и модели воздействия на деструктивное поведение учащихся путем составления Школьного Плана Действий.

Чтобы грамотно строить конструктивное взаимодействие с нарушителем дисциплины, необходимо:

1. Распознать истинный мотив проступка.
2. В соответствии с ним выбрать способ, чтобы немедленно вмешаться в ситуацию и прекратить выходку.
3. Разработать стратегию своего поведения, которая привела бы к постепенному снижению числа подобных проступков у этого ученика в будущем.

Постоянно сталкиваясь с «плохим» поведением своих воспитанников, мы спрашиваем себя: как поскорее прекратить неподходящее поведение, мешающее нашим занятиям? Как уберечь хороших учеников от влияния дурных и убедить их продолжать хорошо вести себя? Как сделать так, чтобы пассивные ученики отвечали на уроках? Чтобы получить ответ на эти и другие вопросы, для начала полезно познакомиться с тремя основными законами, которым подчинено поведение ваших учеников, кем бы они ни были.

Три основных закона поведения учащихся

1-й закон: Ученики *выбирают* определенное поведение в определенных обстоятельствах.

2-й закон: Любое поведение учеников подчинено общей цели — чувствовать себя принадлежащими к школьной жизни.

3-й закон: Нарушая дисциплину, ученик осознает, что ведет себя неправильно, но может не осознавать, что за этим нарушением стоит одна из четырех целей:

- **привлечение внимания**
- **власть**
- **месть**
- **избегание неудачи.**

Эти четыре цели (мотива) поведения выделил американский педагог Рудольф Дрейкурс. Он пишет: «Когда меня спрашивают, на основании какой

теории я вывел эти четыре причины, почему их не пять и не сто, — я отвечаю, что просто наблюдал за детьми и нашел только четыре мотива их «плохого» поведения. В 90% случаев присутствует один из этих четырех мотивов. Если вы можете предложить что-то лучшее — пожалуйста» (Дрейкурс, 1968).

Нет универсального способа исправить поведение. Родители, которые за сознательное «плохое» поведение запирают ребенка в сарае, воспитатели, которые заставляют переписать 20 страниц словаря Ожегова в качестве наказания — ошибаются. Воспитывающее ответственность педагогическое вмешательство должно соответствовать нарушению дисциплины, связь между проступком и наказанием должна быть понятной ребенку и осмысленной.

У каждого ребенка за проступком стоит уникальная комбинация причин и целей. Поэтому в основе, предлагаемой нами программы — индивидуальный подход к каждому конкретному ребенку.

Практический инструмент индивидуализации подхода — составление так называемого Школьного плана действий (ШПД). Это план изменений ребенка через описание взаимодействия с ним.

Составление ШПД требует времени, но правильно составленный план сторичей оправдывает затраты. Уже само его составление снижает тревогу и снимает стресс.

В процессе первых шагов составления ШПД вы начинаете верить, что все можно изменить. Меняются ваши установки: раньше вы постоянно ожидали подвоха, теперь настроены на ожидание успеха.

Составляя Школьный план действий — индивидуальную программу построения взаимоотношений с конкретным учеником, учитель фактически разрабатывает оптимальную стратегию и тактику общения с ним. При этом он решает последовательно пять задач, как бы делает пять «шагов».

Шаг № 1. Объективное описание поведения ребенка.

Шаг № 2. Понимание мотива «плохого» поведения.

Шаг № 3. Выбор техники педагогического вмешательства для экстренного прекращения «выходки» на уроке.

Шаг № 4. Разработка стратегии и тактики поддержки ученика для повышения его самоуважения.

Шаг № 5. Включение родителей и коллег-педагогов в реализацию конкретного ШПД.

Рассмотрим подробнее содержание каждого шага.

Шаг № 1. Объективное описание поведения ребенка.

Это означает умение:

- Собирать и точно формулировать факты: точное указание того, что ученик делает, нарушая поведение; фиксирование обстоятельств, при

которых он обычно это делает; определение того, как часто он поступает именно таким образом.

- Избегать субъективных оценок.
- Составлять конкретные, а не общие описания того где, когда, как часто и что конкретно делал ученик. Слова «всегда», «никогда», «ничего», «все время» не могут фигурировать в объективном описании поведения.

Качественное описание включает:

1. Избегайте субъективных оценок. Т.е то, что именно делает ученик, нарушая дисциплину, должно быть кратко сформулировано без субъективных добавлений, украшений, то есть «без эмоций».

Описания, в которых фигурируют слова «невозможный»; «рассеянный», «инфантильный», «необщительный», «взрывной», — это оценки обиженных учителей. Они впечатляют больше, чем само поведение. В них столько личного, привнесенного, что создается впечатление, будто искупить вину за свое поведение ученик не сможет никогда. Так, например, учительница, которая называет Ирину неуправляемой, скорее описывает свои неудавшиеся попытки изменить ее поведение.

Описывая поведение, мы должны избегать субъективных утверждений и эффектных ярлыков, используя эмоционально нейтральные, объективные слова.

2. Регистрируйте частоту «плохого» поведения. Объективное описание поведения включает также информацию о том, как часто проявляется подобное поведение. Когда у вас возникают трудности с определенным учеником, создается иллюзия, что это поведение появляется чаще, чем на самом деле. Например, вам кажется, что Лена «все время» стучит карандашом по парте. Но если задокументировать ее поведение в течение нескольких дней, мы удивимся, обнаружив, что она стучала только четыре раза и только на уроках истории.

3. Удвойте объективность. Вот простой способ проверить, объективно ли вы описываете поведение учеников. Если ваши слова описывают то же, что можно показать с помощью видеокамеры и магнитофона, ваше описание точно. Никакая воспроизводящая техника не может зафиксировать такие понятия, как «неуважительное» поведение или «необщительность». Уберите их из описания!

Шаг № 2. Понимание мотива «плохого» поведения.

Нарушая дисциплину, ученик может не осознавать что за этим нарушением стоит одна из четырех целей:

- привлечение внимания
- власть
- месть
- избегание неудачи

Привлечение внимания — некоторые ученики выбирают «плохое» поведение, чтобы получить особое внимание учителя. Они все время хотят быть в центре внимания, не давая учителю вести урок, а ребятам — понимать учителя.

Принципы профилактики

Как себя вести, чтобы такие нарушения поведения не возобновлялись?

Два главных принципа должны соблюдаться в попытках защититься, предохраниться от поведения, направленного на привлечение внимания.

- Уделяйте много внимания тем, кто сегодня ведет себя хорошо. В два, три, десять раз больше внимания за хорошее поведение, чем за плохое!
- Научите своих учеников просто и открыто просить внимания у учителей или класса, когда они в нем особенно нуждаются.

4. Упражнение «Анкета действий педагога» (приложение б)

Цель: проанализировать возможные и уже используемые педагогами методы воздействия на деструктивное поведение учащихся.

Ведущий: «Здесь перечислены всевозможные техники педагогического воздействия при нарушениях дисциплины с целью привлечения внимания. Возле каждой проставьте одно из следующих четырех пяти обозначений:

* — прием уже используется мной;

П — прием, который мне кажется приемлемым, и я хотел бы научиться использовать его в своей практике;

? — прием, который нужно обдумать;

Н — этот прием неприемлем для меня».

Информационный блок. (Продолжение)

Власть — некоторые ученики «плохо» ведут себя, потому что для них важно быть главными. Они пытаются установить свою власть над учителем, над всем классом. Своим поведением они фактически говорят: «Ты мне ничего не сделаешь» — и разрушают тем самым установленный в классе порядок.

Детей, которые нуждаются в утверждении себя через власть, становится все больше. И здесь есть две причины.

Одна из них — современные социальные отношения. Если раньше отношения господства-подчинения были понятными и обоснованными экономически (муж содержал жену и был главой дома, наниматель мог уволить строптивного подчиненного), то при демократизации общества все

возжелали равных прав. Эмансипация женщины и завоеванные равные права приводят к тому, что подчинение правилам и авторитетам не представлено теперь в глазах ребенка отчетливо и ясно.

Раньше школьник должен был строго соответствовать своей подчиненной роли: хорошо учиться и быть послушным и вежливым, а учитель должен был быть строгим, но благожелательным судьей. Теперь все изменилось: роли заменены межличностными отношениями, и учитель интересуется такими вопросами, как «Что вы хотите?», «Что вы собираетесь делать?», «В чем вы нуждаетесь?». Фактически в нашем обществе нет ни одной конструктивной модели безусловного подчинения авторитету. Поэтому дети и не умеют подчиняться.

Другая причина распространения властолюбивого поведения — мода на «сильную личность».

Сильная личность, победитель, индивидуальность, борец — вот герои сегодняшнего дня. Но дети зачастую путают смыслы. Понятие «сильная личность» для них может означать не столько власть, равную контролю над собственной личностью (характером, слабостями и т.д.), сколько власть над другими людьми. Учитель должен быть готов грамотно, профессионально отреагировать на выходки властолюбца и научить ученика различать истинную личностную силу и властолюбие. Если учитель научится это делать — атмосфера в классе будет способствовать росту этой личностной силы и свободы.

Сильные стороны властолюбивого поведения

Как и поведение, направленное на привлечение внимания, властолюбивое поведение имеет свои сильные стороны. Многие ученики, демонстрирующие такое поведение, особенно в активной речевой форме, — интересные, незаурядные личности, которые обладают:

- лидерскими способностями;
- честолюбием, склонностью к самоутверждению;
- независимым мышлением.

Два принципа профилактики такого поведения:

1. избегайте прямой конфронтации;
2. позволяйте ученикам проявлять власть и руководить разрешенными способами.

Месть — для некоторых учеников главной целью их присутствия в классе становится месть за реальную или вымышленную обиду. Мстить они могут как учителю, так и кому-то из ребят или всему миру.

Природа мстительности

Насилие в стенах школы существует, потому что его много в мире за стенами школы. Повсюду преступность растет в геометрической прогрессии. Особенно много насилия на экранах телевизоров, на улицах больших городов, хватает его повсюду. Редко дети могут увидеть образцы такого поведения, при котором чувства гнева или обиды человек переживает приемлемым способом. Обычная же модель — это ответный удар: в боевиках, очередях, в коммуналках и даже дома можно видеть именно это. Ничего удивительного, что их собственные чувства, вскипая от обид, приводят к жестоким выходкам.

Принципы профилактики мстительного поведения

Существуют два главных принципа поведения учителя, которые приводят к уменьшению случаев на ваших уроках.

Первый - строить отношения со всеми учениками так, чтобы в них чувствовалась забота о них. Хотя понятно: такой совет означает, что учитель должен обладать личной смелостью и мудростью. В самом деле, естественная реакция на человека, который нас обидел, — негодование. Однако если следовать принципу: «Отличай поступок от того, кто его сделал», можно сделать шаг в позитивном направлении.

Второй принцип — обучение учеников нормальным способам выразить свою душевную боль и страдания, а также приглашение их к разговору в момент травмы или потрясения. Когда ученики научатся этому, они смогут разрешать внутренние конфликты и общаться, вместо того чтобы раздавать удары налево и направо.

5.Упражнение «Прошу-повелеваю».

Цель: обратить внимание педагогов на эмоциональное состояние человека, проявляющего поведение с властным или мстительным мотивом.

Ход упражнения: Участники разбиваются на пары. Один из участников встает около второго и уверенно повелевает «Уступи мне место!», сидящий на стуле должен максимально спокойно и вежливо отказать. Стоящий неоднократно повторяет свою фразу, стремясь убедить партнера только лишь ею. Затем участники меняются ролями.

Вопросы к участникам: «Какие эмоции вы испытывали в каждой из ролей? Что хотелось сделать, добавить? В какой роли вам понравилось больше?»

Информационный блок (продолжение).

Избегание неудачи — некоторые ученики так боятся повторить свое поражение, неудачу, и предпочитают ничего не делать. Им кажется, что они не удовлетворяют требованиям учителей, родителей или своим собственным чрезмерно завышенным требованиям. Они мечтают, чтобы все оставили их в покое, и оказываются в изоляции, неприступные и «непробиваемые» никакими методическими ухищрениями педагога.

Принципы профилактики

Всегда следует иметь в виду, что, общаясь с детьми, постоянно демонстрирующими поведение, направленное на избегание неудачи, следует:

1. Поддерживать любые попытки ученика сменить установку «Я не могу» на «Я могу».
 2. Помогать таким детям преодолевать барьеры, изолирующие их от класса, втягивать их в продуктивные отношения с другими учениками.
- Учителю необходимо знать истинный мотив «плохого» поведения ученика, чтобы правильно строить свое собственное поведение.

Знать истинный мотив поведения ребенка учителю нужно не только для построения своей реакции, но и для понимания реакции ученика на то или иное педагогическое воздействие.

Шаг № 3. Выбор техники педагогического вмешательства для экстренного прекращения «выходки» на уроке.

Выбирая то или иное педагогическое вмешательство помните, что смысл истинного педагогического воздействия не наказание. Педагогическое воздействие преследует две цели - остановить неприемлемое поведение в тот момент, когда оно имеет место, и повлиять на выбор учеником более приемлемого поведения в будущем.

И это ни в коем случае не должна быть агрессивная реакция. Она просто должна остановить проступок здесь и сейчас.

«Верная техника» - учитывает истинную цель «плохого» поведения ребенка. Например, техника отсроченного реагирования подходит ученикам, ищущим власти, но не подходит ученикам, боящимся неудачи.

Еще одно свойство педагогического воздействия состоит в том, что оно должно быть неминуемым, обязательным, неизбежным. Это означает, что учитель должен выдавать подходящую реакцию каждый раз, когда ученик совершает проступок. Нет приемов худших и лучших. Каждый подходит для своих обстоятельств.

Шаг № 4. Разработка стратегии и тактики поддержки ученика для повышения его самоуважения.

Педагоги часто применяют приемы экстренного педагогического вмешательства и понимают при этом: нет гарантии, что завтра, послезавтра или через неделю ученик не повторит свои безобразные выходки. Действительно, экстренное педагогическое воздействие не может изменить характер поведения в целом. А вот выстроенная стратегия поддержки — может. Самоуважение школьника в основном определяется чувством причастности,

принадлежности к школьной жизни, школьной общности. Самоуважение школьника формируется, когда он:

- ощущает свою состоятельность в учебной деятельности (интеллектуальную состоятельность или ИС) или хотя бы не ощущает интеллектуальной несостоятельности;
- строит и поддерживает приемлемые отношения с учителем и одноклассниками (коммуникативная состоятельность или КС) или имеет хотя бы какие-то отношения, пусть уродливые;
- вносит свой особый вклад в жизнь класса и школы (свой вклад или СВ).

Шаг № 5. Включение родителей и коллег-педагогов в реализацию конкретного ШПД.

Когда родители и учителя — самые значимые для ребенка взрослые — объединяют свои усилия, ставят общие цели и используют партнерские стратегии, результат появляется намного быстрее. Зачастую проказы ученика в школе как в зеркале повторяют то, что происходит у него дома. Те же трудности, с которыми сталкивается учитель, как правило, знакомы и родителям ребенка. Поэтому очень эффективно, если учитель будет делиться с родителями всеми своими знаниями о проблеме дисциплины в классе и техниках работы с ней. И тактики экстренного воспитывающего воздействия, и стратегии поддержки могут и должны использоваться родителями дома.

Подготовка конспекта программы для родителей

Приготовьте для родителей краткий, понятный, вежливый и дипломатичный конспект программы по дисциплине. Обязательно в письменной форме! Кратко изложите философию вашего подхода, четыре цели «плохих поступков», список стратегий экстренного вмешательства и способы формирования самоуважения. Можно приложить ШПД для их ребенка. Опишите также способы поддержки, которые можно использовать дома, чтобы атмосфера стала более конструктивной.

Выпуск газеты для родителей

Хорошо, если, приходя в класс, родители могут найти какую-то нужную им информацию в классной газете. Включите в эту газету рубрику «Уголок дисциплины», в которой описывайте и обсуждайте отдельные приемы педвоздействия и стратегии поддержки, формирующие самоуважение.

Проведение родительских собраний

Можно попросить выступить на подобном собрании кого-то из родителей, кто получил положительный опыт применения Домашнего плана действий. Не доверяющие вам родители смогут задать вопросы и убедиться в эффективности программы не с ваших слов.

Создание библиотеки для родителей

Создавайте в школе специальную библиотечку для родителей с книгами по воспитанию, детской психологии. В ней могут быть также видеокассеты и методические материалы, которые вам самим показались когда-то важными и ценными.

Организация родительского клуба

В определенное время, может быть, раз в месяц, в известном всем родителям помещении школы организуйте что-то типа родительского клуба, куда можно прийти, выпить чашечку кофе и поговорить с психологом, учителями, директором в неофициальной обстановке.

Чтобы конфликтов с родителями было меньше, выполняйте следующие правила:

1. Рассказывайте родителям о плохом поведении их ребенка только в объективных терминах. Родители гораздо спокойнее воспримут фразу: «Вера отвечает с места, не поднимая руки, по пять-шесть раз за день», чем фразу: «Ваша Вера постоянно мешает учителям на всех уроках».

2. Не обрушивайте на голову родителей сразу все о плохом поведении ребенка, ограничьтесь тремя-четырьмя примерами, иначе у них просто опустятся руки.

3. Избегайте негативных предсказаний. «Ольга Петровна, если ваша Галя не прекратит так себя вести, она не получит аттестата», — никогда не заканчивайте так разговор о «плохом» поведении ребенка. Маме достаточно размышлений и волнений по поводу того, что уже произошло, а вы еще заставляете ее тревожиться о том, что только может произойти (а может и не произойти). А вот позитивные предсказания очень полезны.

4. Если вы говорите родителям: «Я не знаю, что делать с вашим ребенком», — вы не получите никакого результата и испортите отношения. Лучше проанализируйте малейший успех в выполнении ШПД и выразите свою уверенность в будущих успехах. Учитывайте, что родители — обычные люди и часто выдают защитную реакцию типа: «Ничего не получится», «Сами занимайтесь этим, вам за это деньги платят». Вы должны понимать, что в основе этих высказываний — неуверенность, страх неудачи, боль и опыт разочарований. Старайтесь не обращать внимания на защитную реакцию, не обижаться и понять.

5. Не требуйте от родителей невозможного: «Так, папа Петров, скажите своей Рите, чтобы она больше в класс с перемены не опаздывала», «Вера Петровна, измените отношение вашей Кати к алгебре, если хотите, чтобы она сдала экзамен за седьмой класс». Это не проблемы родителей, а ваши, учительские проблемы и не требуйте их решения — оно невозможно.

Информирование родителей о ходе выполнения ШПД

Надо обязательно сообщить родителям, как только у вас возникли первые проблемы с их ребенком и вы хотите встретиться с ними. Если же родители не приходят на встречу с вами можно послать им по почте ШПД на их ребенка и через несколько дней позвонить, чтобы спросить, есть ли у них вопросы и пожелания. После этого надо вновь предложить родителям присоединиться к вам для совместной деятельности.

И в заключении:

Разработка ШПД для построения конструктивных взаимоотношений с теми или иными учениками не только решает проблемы дисциплины, но также является темой для общения с коллегами и родителями. Если родители понимают ваши проблемы или даже разделяют их, если они готовы к психологической работе с собой, то под вашим руководством они могут разработать свой Домашний план действий и тем самым не только помочь вам, но и решать собственные воспитательные проблемы.

Работа по составлению и реализации Школьного плана действий приводит к выигрышу всех участников учебно-воспитательного процесса.

Во-первых, выигрывает учитель. Его ежедневная борьба за дисциплину прекращается, появляется удовлетворение процессом обучения и общения на уроках. Обучаясь строить конструктивные взаимоотношения с учениками, учитель переносит новый стиль общения на всех остальных людей. «Эмоциональное сгорание» (разочарование, усталость, тревожность, нервные срывы) исчезает, на его место приходит удовольствие от творческого и успешного профессионального дела. Работа по предлагаемой нами программе полезна в равной степени всем педагогам, от воспитателя детского сада до преподавателя старших классов школы. Базовые навыки взаимодействия учителей и учеников остаются неизменными, какого бы возраста ни были ваши питомцы (просто для учеников разного возраста вы используете разные приемы педагогического воздействия и разные способы повышения самоуважения).

Во-вторых, выигрывают ученики. Когда в классе уроки превращаются в выяснения отношений, это не способствует ни умственному, ни личностному развитию. Ученики страдают не меньше учителей, вред себе наносят этим и инициаторы срывов уроков. Все дети, пришедшие учиться, нуждаются в творческой, мирной и дружелюбной обстановке, без этого трудно рассчитывать на хорошую успеваемость.

В-третьих, становятся спокойнее родители. Они довольны тем, что воспитание ребенка ведется компетентно и по определенному плану. Они часто берут ШПД за основу для коррекции отношений со своим собственным ребенком.

Наконец, довольна и администрация школы. Для нее письменный ШПД — это документ, с помощью которого можно контролировать и оценивать стратегию и эффективность работы учителя с трудными учениками, а также определять, когда учителю нужна помощь более опытного коллеги.

Последнее замечание. Все выше изложенное — не панацея, которая сама собой решит все проблемы. Это скорее шанс что-то улучшить. Главным компонентом этой технологии являетесь вы сами как активно действующий образец партнерского отношения к людям. Успех зависит от вас и вашей веры в себя и в свой успех.

6. Упражнение «Разбор конкретного случая».

Цель: практическое применение полученных знаний.

Ход упражнения: Участникам предлагается разработать Школьный План Действий касающийся конкретного случая плохого поведения. Можно использовать ситуацию предложенную группой или одну из приведенных ниже.

Ситуации:

А. Семиклассник Денис постоянно забывает дома тетрадь по экологии и отказывается работать на уроке. Когда учитель попросила его открыть учебник и выполнить задание, он сказал, что у него нет учебника, а сам бросил его под парту и пытался ногой задвинуть подальше в угол. Стоит учителю отвернуться к доске, как Денис начинает бормотать ругательства и отвлекать внимание одноклассников.

Б. Алексей, бывший ученик 9 класса, постоянно опаздывал на биологию, забывал тетрадь и учебник, отказывался отвечать и участвовать в обсуждении нового материала. Когда учитель биологии говорила ему, что поставит двойку за год или вызовет родителей, Алексей с вызовом отвечал, что ему наплевать и что все равно им придется терпеть ее до окончания девятого класса.

Участникам раздаются листы для записей, писчие принадлежности. Предлагается разработать ШПД для конкретного случая.

7. Упражнение: «Мне сегодня...»

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Ход упражнения: Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...»

Занятие №5 «Навыки эффективного общения»

Цель: обучение педагогов основам эффективного общения; овладение навыками техник эффективного общения, которые помогут в решении проблемных ситуаций, возникающих в работе с детьми и взрослыми.

Материалы и оборудование: веревка или нитка. Приложения 7, 8.

Ход занятия

Приветствие участников программы. Шеринг.

1. Упражнение «Геометрические фигуры»

Цель: обучение навыкам командной работы, настроить группу на совместную работу.

Необходимый материал: веревка или нитка.

Ход упражнения: Участники встают в круг, в руки берут нитку от клубка, закрывают глаза. По команде ведущего они должны составить геометрическую фигуру (круг, равнобедренный треугольник, звезда).

2. Мини-лекция «Эффективные техники общения»

Цель: обучение участников навыкам «Я-высказывания».

Главная цель взаимодействия педагога с родителями – это совместная помощь ребенку в различных ситуациях воспитания и обучения. Для реализации этой цели у каждого педагога в «арсенале» существует огромное количество тактических приемов. Для эффективного общения педагога с родителями необходимо сознательное использование тактических приемов, например, такого как «Я – сообщение», предложенного Томасом Гордоном.

«Я – сообщение»

«Я – сообщения» могут оказаться чрезвычайно эффективными в ситуациях конфликта, когда необходимо прийти к конструктивному его разрешению. Поскольку конфликт часто сопровождается взаимными обвинениями, использование хотя бы одной из позиций «Я – сообщения» позволяет снизить напряжение и будет способствовать рождению взаимопонимания. «Я – сообщение» представляет собой один из приемлемых способов выражения своих чувств и принятия ответственности на себя за происходящее. *(приложение 7)*

В результате вместо обвинения «Петя опять не слушался» мы получаем фразу вроде «Когда Петя не слушается, я огорчаюсь, потому что мне приходится постоянно делать ему замечания. Мне бы хотелось, чтобы Петя слышал и слушал меня, и занимался вместе с детьми»

Безусловно, не каждому родителю будет приятно выслушивать от вас проблему даже в такой форме, и у него могут возникнуть неприятные чувства. Однако такая форма трансляции родителям негативной информации о ребенке вызовет наименьшее сопротивление и недовольство вашим сообщением, потому что показывает вашу заинтересованность в поисках конструктивных методов решения проблемы (а не бессильную злобу и

обвинение), ваше (несмотря на возникшие трудности) положительное отношение к ребенку, а также желание совместной работы с родителями.

Для отработки построения «Я – сообщения» участникам предлагается ситуация, которую необходимо перестроить в Я-сообщение: *ты постоянно поступаешь по- своему; прекрати реветь; ешь до конца, чтобы тарелка была чистой.*

Избежать применения выражений, содержащих отрицание, может оказаться весьма трудным. Настолько трудным, насколько вообще трудно говорить фразами, в которых словам тесно, а мыслям просторно.

Участники объединяются в подгруппы по 10-15 человек. Дается задание в подгруппы: переконструировать высказывание из левой части таблицы в положительную формулу (*в правой приведены варианты ответов для ведущего*).

По окончании работы целесообразно обсудить – легко или трудно было переформулировать высказывания, какое отношение вызывают слова «безопасный», «стресс», «неудовлетворенность», к чему может привести перевод негативного высказывания в позитивное (*приложение 8*)

3. Упражнение «Мои ресурсы...»

Цель: актуализация личностных ресурсов участников.

Ход упражнения: Каждый участник получает лист бумаги, где ему предлагается записать для себя свои ресурсные качества и способности – «что у меня есть, чтобы эффективно общаться и успешно решать проблемные ситуации».

4. Упражнение: «Мне сегодня...»

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Ход упражнения: Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...»

Занятие №6

«Навыки саморегуляции»

Цель: обучение педагогов навыкам саморегуляции. Содействие позитивному самовосприятию и восприятию окружающей действительности.

Материалы и оборудование: картинки различной эмоциональной нагрузки, магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной музыки, удобные мягкие кресло или стулья, текст медитационной визуализации, бумага, цветные карандаши, фломастеры, заготовка сердца, анкеты для итогового анкетирования. Приложение 1,9, 10.

Ход занятия

Приветствие участников программы. Шеринг.

1. Упражнение «Картинка»

Цель: создание позитивного настроения на совместную работу.

Необходимый материал: картинки различной эмоциональной нагрузки.

Ход упражнения: Выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки. Участники объясняют свой выбор.

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: выявление установок и стереотипов у участников.

Необходимый материал: карточки с незаконченными фразами (приложение 9)

Ход упражнения: Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я проверяю тетради...

Откровенно говоря, когда я прихожу на урок...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...

Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят родители...

Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят завучи или методисты...

Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...

Откровенно говоря, когда мой рабочий день...

Откровенно говоря, когда я провожу свой урок...

Откровенно говоря, когда работа с детьми...

Откровенно говоря, моя работа...

Откровенно говоря, когда я думаю о работе...

Откровенно говоря, мое здоровье...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с директором...

Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...

Откровенно говоря, после рабочего дня...

Откровенно говоря, когда я заполняю журнал...

Откровенно говоря, когда яставляю оценки...

Откровенно говоря, когда наступает пора каникул...

Откровенно говоря, когда я слышу звонок на урок...

Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...

Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...

Откровенно говоря, неприятности на работе...

Откровенно говоря, успехи на работе...

Информационный блок

Если задать вам вопрос: «Что значит быть здоровым?», в большинстве случаев вы ответите: «Когда ничего не болит». И будете правы. Но не совсем. Потому что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое благополучие, психическое благополучие, социальное благополучие.

«Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной» (Мишель Монтеню).

Современная жизнь с ее многочисленными трудностями как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил. Представители педагогического труда оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд, даже в стабильные времена, отличается высокой эмоциональной напряженностью и стрессонасыщенностью.

Причины напряженности педагога:

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций
- Загруженность рабочего дня
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
- Чувствительность к имеющимся трудностям
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности
- Нестабильность заработной платы

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье.

Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со своими задачами, более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог не только в силах давать знания по программе, но и способен сформировать и развивать УУД, организовав педагогическое пространство, используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально личностного подхода в обучении каждого ребенка. Педагогу, который не испытывает эмоциональных трудностей, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. Сохранение психического здоровья учащихся невозможно без работы с педагогами в этом направлении.

Многие педагоги обладают недостаточной сформированностью адекватных способов эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, обнаруживают низкий показатель степени социальной адаптации. Большинство не умеют снимать чрезмерное эмоциональное напряжение, предотвращать его развитие. Это проявляется в разрушительных последствиях для их психоэмоционального и физического

самочувствия, а также негативно сказывается на эмоциональном благополучии детей.

Способы поддержки психического здоровья.

1. Физиологическая саморегуляция
«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

«Мышечный панцирь» образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.

Способы физиологической саморегуляции:

- различные движения потягивания и расслабления мышц;
- посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.;
- релаксация.

Естественные способы регуляции организма:

- длительный сон;
- вкусная еда;
- общение с природой и животными;
- движение;
- танцы;
- музыка;
- баня, сауна, массаж;
- горячая ванна с пеной;
- СПА-процедуры.

Способы эмоциональной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- занятие любимым делом – хобби;
- самовнушение и самопоощрение.

Необходимо заботиться о своем психическом здоровье, не доводить уровень психических нагрузок до критических.

3. Упражнение «Плюс-минус»

Цель: поиск ресурсов в профессиональной деятельности.

Необходимый материал: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Ход упражнения: Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

4. Упражнение-медитация «Сад моей души»

Цель: выявление личного ресурса у участников.

1-я часть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация.

Необходимый материал: магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации.

Ход упражнения: Сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу.

Текст к упражнению «Сад моей души»

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло, и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.

Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете — он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

2-я часть упражнения — арт-терапия.

Необходимый материал: карандаши, фломастеры, бумага.

Участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того, что они представили, — цветок или сад. По желанию участники могут поделиться своими чувствами и рассказать о своем ресурсе.

5. Упражнение «Моя аффирмация».

Цель: закрепление позитивного опыта у участников.

Необходимый материал: карточки с позитивными утверждениями — аффирмациями (*приложение 10*)

Ход упражнения: Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения.

6. Упражнение «Сердце коллектива»

Цель: закрепления позитивного настроения в группе.

Необходимый материал: бумага, карандаши, фломастеры, заготовка сердца.

Ход упражнения: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

7. Анкетирование.

Цель: Выявить уровень информированности участников по вопросам агрессивности и жестокости.

Необходимый материал: Анкеты, ручки (*приложение 1*).

8. Подведение итогов программы.

Цель: Выяснить степень удовлетворенности участников программы, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Необходимый материал: анкеты «Обратная связь» (*Приложение 11*).

Ведущий: Наша программа подошла к концу, и вам предлагается в завершение заполнить небольшую анкету, где вы сможете написать свои впечатления. Ваше мнение для нас очень важно. После того как вы напишете ваши впечатления, по очереди расскажите о них.

Педагоги заполняют анкеты, говорят, что им понравилось, а что нет, и вы сказывают свои пожелания.

Анкета

Ф. И. О.

Место работы

Должность

Дата

1. Что такое агрессия

2. Перечислите причины возникновения агрессии?

1 _____

2 _____

3 _____

3. Перечислите критерии агрессивности

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

4. Какой стиль поведения в конфликте в наибольшей степени удовлетворяет потребности сторон?

- А. Компромисс
- Б. Сотрудничество
- В. Избегание
- Г. Соперничество

5. Впишите недостающий компонент в «формулу конфликта»:

Конфликт =

Объект конфликта+ _____ +Конфликтная ситуация
+ Инцидент

6. Какой мотив поведения, который не выделял Р. Дрейкус:

- А. Привлечение внимания
- Б. Власть
- В. Злость
- Г. Мечь

7. Общаясь с детьми, постоянно демонстрирующими поведение, направленное на избегание неудачи, следует (выберите 2 верных ответа):

- А. Поддерживать любые попытки ученика сменить установку «Я не могу» на «Я могу».
- Б. Давать ребенку задания на грани его возможностей для самостоятельного выполнения, чтобы доказать его самостоятельность.
- В. Помогать таким детям преодолевать барьеры, изолирующие их от класса, втягивать их в продуктивные отношения с другими учениками.
- Г. Не втягивать их в коллективную работу, так как это только доказывает им их отставание от других детей.

Удивление
Радость
Злость
Удовлетворения
Печальное прощание
Испуг

Дети, склонные к проявлению физической агрессии

Это активные, деятельные и целеустремленные ребята, их отличает решительность, склонность к риску, бесцеремонность и авантюризм. Они обладают хорошими лидерскими качествами, умением сплотить сверстников, правильно распределить между ними групповые роли, увлечь за собой. В то же время любят демонстрировать свою силу и власть, доминировать над другими людьми и проявлять садистские наклонности.

Эти дети не отличаются рассудительностью, характеризуются слабым самоконтролем, неумением или нежеланием сдерживать свои потребности, как правило, игнорируют этические и моральные ограничения.

Дети, склонные к проявлению вербальной агрессии

Этих ребят отличает психическая неуравновешенность, постоянные тревожность, сомнения и неуверенность в себе. Они активны и работоспособны, но в эмоциональных проявлениях склонны к снижению фону настроения. Для них характерен постоянный внутриличностный конфликт, который влечет за собой состояния напряжения и возбуждения.

Малейшие неприятности выбивают таких детей из колеи, даже слабые раздражители легко вызывают у них вспышки раздражения, гнева и страха. При этом они не скрывают свои чувства и отношение к окружающим и выражают их в агрессивных вербальных формах.

Дети, склонные к проявлению косвенной агрессии

Таких детей отличает чрезмерная импульсивность, слабый самоконтроль, недостаточная социализация влечений и низкая осознанность своих действий. Они редко задумываются о причинах своих поступков, не предвидят их последствий и не переносят колебаний. У детей с низкими духовными интересами отмечается усиление примитивных влечений. Косвенный характер агрессии является следствием двойственности их натуры: с одной стороны, им свойственны смелость, решительность, склонность к риску и общественному признанию, с другой – феминные черты характера: сензитивность, мягкость, уступчивость, зависимость, нарциссизм. Из-за сензитивности ребята очень плохо переносят критику и замечания в свой адрес, поэтому люди, критикующие их, вызывают у них раздражение, обиду и подозрительность.

Дети, склонные к проявлению негативизма

Ребят этой группы отличают повышенная ранимость и впечатлительность. Основные черты характера: эгоизм, самодовольство, чрезмерное самомнение. Все, что задевает их личность, вызывает чувство протеста. Поэтому и критику, и равнодушие окружающих они воспринимают как обиду и оскорбление и начинают активно выражать свое негативное отношение. В то же время эти дети рассудительны, придерживаются традиционных взглядов, взвешивают каждое свое слово, и это часто ограждает их от ненужных конфликтов и интенсивных переживаний.

Причины возникновения агрессии

Специалисты считают, что истоки детской агрессии в первую очередь следует искать в том, как родители воспитывали ребенка в первые годы жизни, а также в подростковом периоде.

По мнению психиатров, агрессивные поступки надо либо игнорировать, либо

подвергать наказанию. В случаях, когда родители игнорируют агрессию ребенка и активно поощряют его положительное поведение, агрессия постепенно угасает. Правда, такой способ эффективен лишь с маленькими детьми и совершенно не годится для подростков. Исследования показали, что игнорирование подростковой агрессии может привести к ее дальнейшей эскалации, в результате подобные поступки становятся нормой поведения. Отсутствие реакции взрослых само по себе является подкреплением агрессии.

Конечно, как способ коррекции плохого поведения может быть использовано наказание, но, как показывают исследования, между его строгостью и уровнем агрессии детей существует положительная зависимость. Установлено, что суровость наказания детей восьмилетнего возраста коррелирует с агрессивностью поведения в восемнадцать и даже тридцать лет. Другие исследования показали, что менее агрессивные восемнадцатилетние юноши в восьмилетнем возрасте подвергались не очень строгим наказаниям.

Психологи отмечают, что, если ребенка карать за любое проявление агрессивности, он научится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавление агрессии в любой другой ситуации.

Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к негативным вспышкам эмоций у ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными. Колебания родителей при принятии решений провоцируют ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых они могут влиять на дальнейший ход событий и добиваться своего.

Влияние внутрисемейных отношений на развитие агрессивности у ребенка

Родители являются эталоном, по которому дети сверяют и строят свое поведение. Помимо социально полезного опыта, родители порой передают и негативный, который является очень эмоциональным "руководством к действию". Не имея личного опыта, ребенок не в состоянии соотнести правильность навязываемых моделей поведения с объективной реальностью.

Наименее агрессивны те дети, родители которых не были склонны ни к снисходительности, ни к наказанию. Их позиция – осуждать агрессию и говорить об этом ребенку, но обходиться без строгих наказаний в случае проступка. Родители более агрессивных детей вели себя так, будто любое поведение детей прилично, не акцентируя свое отношение к агрессии. Однако, когда ребенок совершал проступок, его строго наказывали. Строгость родителей, если она достаточно чувствительна для ребенка, может привести к подавлению негативных импульсов в их присутствии, но вне дома ребенок будет вести себя еще более агрессивно.

Кроме того, склонный к телесному наказанию родитель, хоть и ненамеренно, подает ребенку пример агрессивного поведения. Ребенок делает вывод, что агрессия по отношению к окружающим допустима, но жертву всегда нужно выбирать меньше и слабее себя. Он узнает, что физическая агрессия – средство воздействия на людей и контроля над ними, и будет прибегать к нему при общении с другими детьми.

Если наказание слишком расстраивает детей, или им больно, они могут забыть его причину, и это мешает усвоению правил приемлемого поведения.

И, наконец, дети, изменившие свое поведение в результате столь сильного воздействия, скорее всего не сделают своими внутренними ценностями те нормы, которые им пытаются привить. Они будут повиноваться лишь до тех пор, пока за их поведением наблюдают.

Агрессивность ребенка проявляется, если:

- ребенка бьют;
- над ребенком издеваются;
- над ним зло шутят;
- ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;
- родители не умеют любить своих детей одинаково;
- родители ребенку не доверяют;
- родители настраивают детей друг против друга;
- родители не общаются со своим ребенком;
- вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку;
- чувствует, что его не любят.

Типы негативного отношения родителей к ребенку

Отношения родителей к своему ребенку можно описать двумя парами важных признаков:

- ✓ неприятие – расположение;
- ✓ терпимость – сдерживание.

Степень выраженности этих признаков обуславливает характер воспитательного воздействия. Выделяют три типа негативных отношений родителей к ребенку:

➤ **Тип А – отвержение** (неприятие ребенка, демонстрация недоброжелательного отношения). Этот тип формирует у ребенка ощущение покинутости, незащищенности, неуверенности в себе. Ребенок не чувствует поддержки, "стены", за которую можно спрятаться.

➤ **Тип Б – гиперсоциализация** (сверхтребовательное отношение: чрезмерная критика, придирчивость, наказание за малейшую провинность). Гиперсоциализация вроде бы предоставляет ребенку образец для развития и направлена на формирование сильной волевой личности, но в итоге приводит к негативным результатам: озлобленности, стремлению делать запретное "исподтишка" и т. д. Критика со стороны родителей обычно неконструктивна, она формирует у ребенка чувство неполноценности, тревожности и ожидания новых неудач.

Также родители, предъявляя завышенные требования к ребенку, не учитывают его особенности и возможности. Как итог – чрезмерная загруженность школьника занятиями, не соответствующими его возрасту и интересам. Это может привести к возникновению невроза, провоцирующего агрессивное поведение.

➤ **Тип В – гиперопека** (эгоцентрическое воспитание: сверхзаботливое отношение, при котором ребенок лишен возможности самостоятельно действовать).

Гиперопека также нарушает нормальное развитие личности. Она предоставляет ребенку возможность получения родительской ласки и любви, однако чрезмерная забота приводит к инфантилизму, несамостоятельности,

неспособности принимать решения и противостоять стрессам, снижает личностные способности к саморегуляции.

Такие дети, считают психологи, чаще всего становятся жертвами агрессии. Они неспособны постоять за себя, как следствие, у них наблюдается косвенная агрессия, т. е. свои негативные эмоции они вымещают на других предметах (рвут книги, раскидывают игрушки, "наказывают" игрушки в игре и т. д.).

Агрессивные дети нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная наша задача заключается не в том, чтобы поставить «точный» диагноз, или «приклеить ярлык», а в оказании посильной и своевременной помощи ребёнку.

Портрет агрессивного ребенка

Психологами разработаны критерии определения агрессивности, которые можно применить как схему наблюдения за ребенком.

Критерии агрессивности:

Ребёнок:

9. Часто теряет контроль над собой.
10. Часто спорит, ругается с взрослыми.
11. Часто отказывается выполнять правила.
12. Часто специально раздражает людей.
13. Часто винит других в своих ошибках.
14. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
15. Часто завистлив, мстителен.
16. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребёнок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из перечисленных признаков.

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

К упражнению «Раздели яблоки». Стили поведения в конфликте.

Уход (уклонение, избегание) как стиль поведения в конфликте характеризуется явным отсутствием у вовлеченного в конфликтную ситуацию желание сотрудничать и приложить активные усилия для осуществления собственных интересов или пойти на встречу оппонентам; стремление выйти из конфликтного поля, уйти от конфликта физически или эмоционально.

Приспособление (подавление) как стиль пассивного поведения отличается склонностью участников конфликта смягчить, сгладить конфликтную ситуацию, сохранить или восстановить гармонию во взаимоотношениях посредством уступчивости, доверия, готовности к примирению. В отличие от уклонения этот стиль предполагает в большей мере учитывать интересы оппонентов и не избегать совместных с ними действий. Наиболее часто встречается в конфликтах организационного характера, в частности, по иерархической вертикали: нижестоящий – вышестоящий, подчиненный – начальник и т.д. Однако является мало эффективным, когда субъекты конфликта охвачены чувством обиды и раздражения, не хотят отвечать друг за друга доброжелательной взаимностью, а их интересы и цели не поддаются сглаживанию и согласованию.

Соперничество (конфронтация) по своей направленности ориентировано на то, чтобы, действуя активно и самостоятельно, добиваться осуществления собственных интересов без учета интересов других сторон, а то и в ущерб им. Применяющий подобный стиль поведения стремится навязать другим свое решение проблемы, не приемлет совместных действий. При этом проявляется желание любым путем, включая силовое давление, административные и экономические санкции, запугивание, принудить оппонента принять оспариваемую им точку зрения, взять верх над ним, одержать победу в конфликте.

Компромисс означает урегулирование разногласия на основе взаимных уступок, достижения частичного удовлетворения своих интересов. Стиль компромисса предпочтителен тем, что обычно преграждает путь к недоброжелательности, позволяют, хотя и отчасти, удовлетворить притязания каждой из вовлеченных в конфликт сторон. Вместе с тем, постоянное обращение к компромиссам показывает, что нет универсальных, единственно пригодных средств, что любой способ как совокупность приемов и правил имеет ограничения в зависимости от ситуации, участников конфликта и решаемых ими задач.

Сотрудничество нацелено на максимальную реализацию участниками конфликта собственных интересов, но в отличие от конфронтации сотрудничество предполагает не индивидуальный, а совместный поиск такого решения, которое отвечает устремлениям всех конфликтующих сторон. Это возможно при условии своевременной и точной диагностики проблемы, породившей конфликтную ситуацию, выявления как внешних проявлений, так и скрытых причин конфликта, готовности сторон действовать совместно ради достижения общей для всех цели. Сотрудничество позволяет путем открытого коллективного обсуждения, взаимного согласования достигать удовлетворения интересов конфликтующих сторон. Стиль сотрудничества охотно используется теми, кто воспринимает конфликт как нормальное явление социальной жизни, как потребность решить ту или иную проблему без нанесения ущерба какой-либо стороне.

Правила снижения эмоционального напряжения (Е.В. Сидоренко):

1. Предоставление партнеру возможности выговориться.
2. Вербализация эмоционального состояния: а) своего; б) партнера.
3. Подчеркивание общности с партнером (сходства интересов, мнений, единство цели и др.).
4. Проявление интереса к проблемам партнера.
5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах.
6. В случае вашей неправоты – немедленное признание её.
7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
8. Обращение к фактам.
9. Спокойный уверенный темп речи.
10. Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и контакта глаз.

Правила снижения эмоционального напряжения (Е.В. Сидоренко):

1. Предоставление партнеру возможности выговориться.
2. Вербализация эмоционального состояния: а) своего; б) партнера.
3. Подчеркивание общности с партнером (сходства интересов, мнений, единство цели и др.).
4. Проявление интереса к проблемам партнера.
5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах.
6. В случае вашей неправоты – немедленное признание её.
7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
8. Обращение к фактам.
9. Спокойный уверенный темп речи.
10. Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и контакта глаз.

Правила снижения эмоционального напряжения (Е.В. Сидоренко):

1. Предоставление партнеру возможности выговориться.
2. Вербализация эмоционального состояния: а) своего; б) партнера.
3. Подчеркивание общности с партнером (сходства интересов, мнений, единство цели и др.).
4. Проявление интереса к проблемам партнера.
5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах.
6. В случае вашей неправоты – немедленное признание её.
7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
8. Обращение к фактам.
9. Спокойный уверенный темп речи.
10. Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и контакта глаз.

Обратные действия будут повышать напряжение в разговоре.

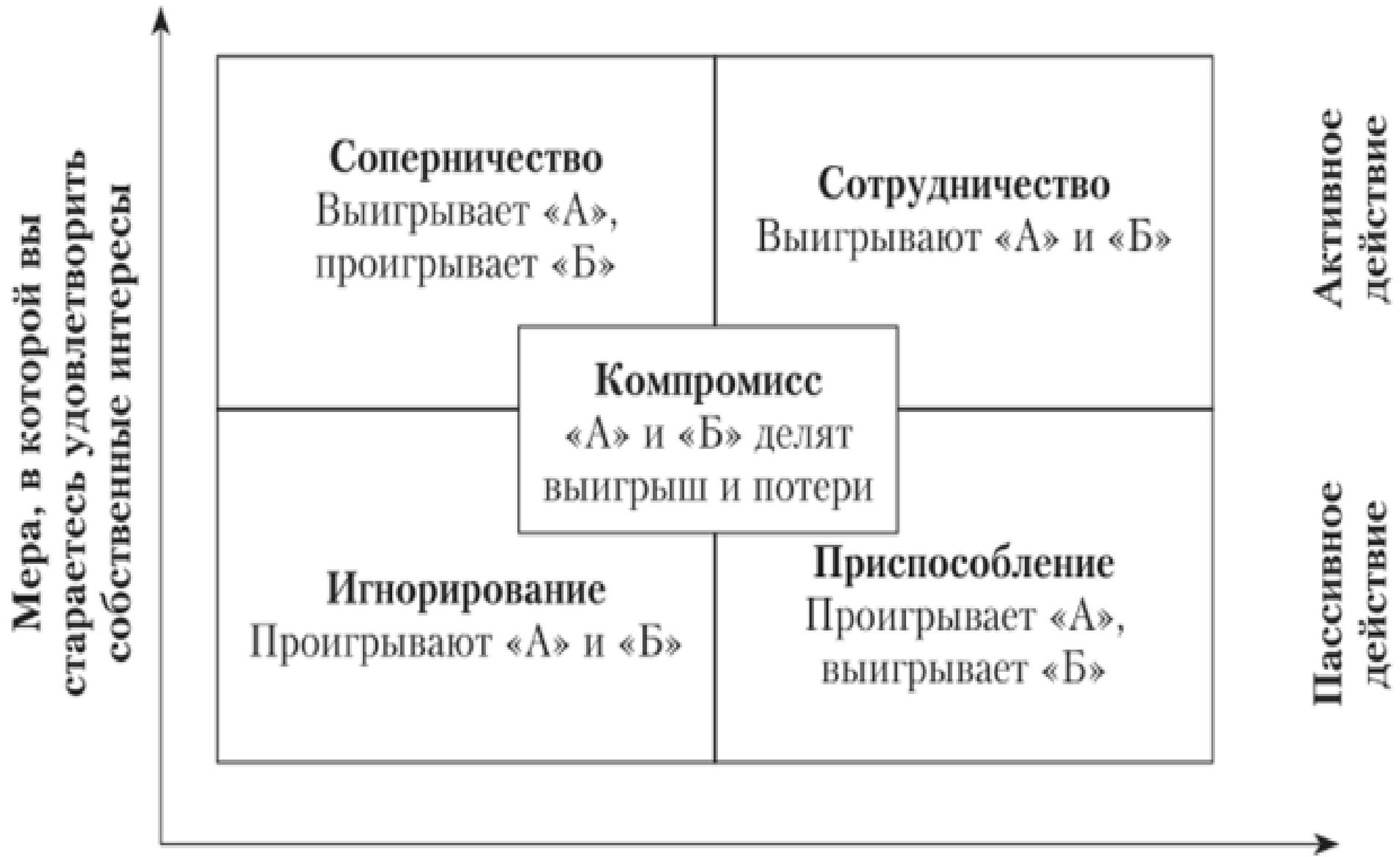
1. Перебивание партнера.
2. Игнорирование эмоционального состояния: а) своего; б) партнера.
3. Подчеркивание различий между собой и партнером, преуменьшение вклада партнера в общее дела и преувеличение своего.
4. Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера.
5. Принижение партнера, негативная оценка личности партнера.
6. Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание её.
7. Поиск виноватых и обвинение партнера.
8. Переход на «личности».
9. Резкое убывание темпа речи.
10. Избегание пространственной близости и наклона тела.

Обратные действия будут повышать напряжение в разговоре.

1. Перебивание партнера.
2. Игнорирование эмоционального состояния: а) своего; б) партнера.
3. Подчеркивание различий между собой и партнером, преуменьшение вклада партнера в общее дела и преувеличение своего.
4. Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера.
5. Принижение партнера, негативная оценка личности партнера.
6. Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание её.
7. Поиск виноватых и обвинение партнера.
8. Переход на «личности».
9. Резкое убывание темпа речи.
10. Избегание пространственной близости и наклона тела.

Обратные действия будут повышать напряжение в разговоре.

1. Перебивание партнера.
2. Игнорирование эмоционального состояния: а) своего; б) партнера.
3. Подчеркивание различий между собой и партнером, преуменьшение вклада партнера в общее дела и преувеличение своего.
4. Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера.
5. Принижение партнера, негативная оценка личности партнера.
6. Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание её.
7. Поиск виноватых и обвинение партнера.
8. Переход на «личности».
9. Резкое убывание темпа речи.
10. Избегание пространственной близости и наклона тела.



Мера, в которой вы стараетесь удовлетворить интересы других

Конфликт

Конфликтная ситуация

Инцидент

Участники

Объект конфликта

Упражнение «Анкета действий педагога».

Возле каждой техники педагогического воздействия при нарушениях дисциплины с целью привлечения внимания проставьте одно из следующих четырех пяти обозначений:

* — прием уже используется мной;

П — прием, который мне кажется приемлемым, и я хотел бы научиться использовать его в своей практике;

? — прием, который нужно обдумать;

Н — этот прием неприемлем для меня».

Стратегия 1. Минимизация внимания

Игнорируйте демонстративное поведение

Установите зрительный контакт

Становитесь рядом

Упоминайте имя ученика

Посылайте «секретный сигнал»

Делайте письменные замечания

Используйте «Я-высказывание»

Стратегия 2. Разрешающее поведение

Стройте урок на основе вопиющего поведения

Доведите до абсурда демонстративную выходку

Используйте «разрешенную квоту»

Стратегия 3. Поступайте неожиданно!

Выключите свет

Используйте музыкальный инструмент

Говорите тихим голосом

Измените манеру речи

Говорите со стеной (или с портретом)

Временно прекратите вести урок

Стратегия 4. Отвлеките ученика

Задавайте прямые вопросы

Попросите об одолжении

Измените деятельность

Стратегия 5. Обращайте внимание класса на примеры хорошего поведения

Благодарите учеников

Стратегия 6. Пересаживайте учеников

Просите ученика сесть на другое место

Просите ученика сесть на «Стул размышлений»

Характеристики поведения на привлечение Внимания

Активное поведение на привлечение внимания	Активные МПВ: Ученик делает все, чтобы отвлекать учителя и одноклассников.
Пассивное поведение на привлечение внимания	Пассивные МВП: Ученик демонстрирует поведение «капля за каплей», действует на малой, более малой и самой малой скорости.
Реакция учителя на поведение	Чувства: Негодование, расстройство Порыв к действию: Словесный
Реакция ученика на вмешательство	Стиль реакции: Уступчивость Ответные действия: Временное прекращение плохого поведения.
Истоки поведения	Предрасположенность родителей и учителей оказывать плохому поведению большее внимание, чем хорошему. Детей не учат требовать к себе внимания достойным образом. Возможно, дети лишены достаточного личного внимания.
«Серебряная подкладка»	Ученики хотят иметь взаимоотношения с учителем и одноклассниками
Принципы предупреждения (вмешательства)	Оказывать огромное внимание достойному поведению. Учить учеников прямо просить большего внимания, когда им это необходимо.

Вмешательства при поведении на привлечение Внимания

Минимизация внимания	Игнорировать поступок. «упереться взглядом». Встать рядом. Упомянуть во время урока имя ученика. Послать скрытый сигнал. Послать записку. Сделать «Я-обращение».
Легализация поведения	Превратить данное поведение в урок. Довести данное поведение до его наиболее крайних форм. Заставить весь класс присоединиться к данному поведению. Использовать уменьшающуюся квоту.
Поступать неожиданно	Выключить освещение. Произвести музыкальный звук. Понизить голос. Изменить голос. Говорить, обращаясь к стене. Использовать остроумие. Временно прекратить урок.
Отвлечь ученика	Задать прямой вопрос. Попросить одолжения. Изменить род занятий.
Отмечать достойное поведение.	Благодарить учеников. Писать на доске имена учеников, отличающихся хорошим поведением.
Пересадить ученика	Пересадить ученика. Отправить ученика в «кресло для размышлений».

Характеристики поведения при стремлении к власти

Активное поведение на стремление к власти	Вспышки раздражительности и словесные вспышки: ученик готов к разрушительной деятельности и конфронтации.
Пассивное поведение на стремление к власти	Тихое подчинение: Ученик проявляет своеволие, хотя, при этом бывает вежливым и выражающим согласие.
Реакция учителя на поведение	Чувства: Гнев, расстройство или страх. Порыв действий: Физическое воздействие.
Реакция ученика на вмешательство	Стиль реакции: Конфликтный. Ответные действия: Плохое поведение продолжается, пока ученик не прекратит его по собственным соображениям.
Истоки поведения	Изменения в обществе, которые усиливают не равенство во взаимоотношениях, а доминирование.
«Серебряная подкладка»	Ученик проявляет лидерские качества, настойчивость и независимость мышления.
Принципы предупреждения (вмешательства)	Избегать и гасить прямую конфронтацию. Допускать власть учеников в разумных пределах. (Разделение власти между учителем и учащимися влечет за собой и разделение ответственности).

Характеристики мстительного поведения

Активное мстительное поведение	Физические и психологические атаки: Ученики вредоносны для учителя, одноклассников и для всех вместе (угрозы насилия, нападения, нанесение ущерба)
Пассивное мстительное поведение	Ученик угрюм и отчужден; отклоняет предложения дружбы.
Реакция учителя на поведение	Чувства: Неприязнь, обида, опустошенность вместе с гневом, разочарованием и страхом. Порыв действий: Сражаться или бежать, моментально реагировать.
Реакция ученика на вмешательство	Стиль реакции: Пагубный. Ответные действия: Плохое поведение продолжается и интенсифицируется, пока ученик не прекратит его по собственным соображениям.
Истоки поведения	Отражение возрастающего в обществе насилия. Средства массовой информации дают образцы решения конфликтов с помощью силы. Отсутствуют нравственные приоритеты.
«Серебряная подкладка»	Ученик проявляет искры жизни, пытаясь защитить себя от будущих обид и ударов.
Принципы предупреждения (вмешательства)	Строить с учениками отношения взаимного внимания и заботы, защищенности. Обучать учеников способам выражения обиды и неприязни достойным образом, и предлагать делиться с нами своими переживаниями. Проводить личные беседы.

Вмешательства при Властном и Мстительном поведении

Основная стратегия	Методы
Осуществить изящный выход	<p>Сигнал-Максимальное спокойствие-Дипломатический маневр</p> <p>Признать власть ученика</p> <p>Удалить аудиторию.</p> <p>Отложить вопрос.</p> <p>Назначить срок.</p> <p>Использовать техники «Тумана»:</p> <p>Соглашаться с учеником (частичное согласие).</p> <p>Изменить предмет спора (заезженная пластинка)</p>
Использовать «Тайм-аут»	<p>В классе, в другом классе, в специальной комнате, в учительской, дома.</p> <p>Четкие рамки тайм-аута</p>
<p>Назначить последствия (должны: быть логичны, соответствовать поступкам, даваться в уважительной форме;</p> <p>не должны: быть грубыми, карательными, необоснованными, произвольными)</p>	<p>Утрата определенных привилегий и прав:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утрата или приостановка привилегий пользоваться определенными объектами или оборудованием - утрата права или приостановка доступа в определенные школьные помещения <p>Обязательное взаимодействие со школьным персоналом.</p> <p>Обязательное взаимодействие с родителями</p> <p>Обязательное взаимодействие с полицией.</p> <p>Возмещение убытков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - починка предметов - замена предметов

Алгоритм построения «Я – сообщения»

- Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда Петя не слушается...».
- Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».
- Затем необходимо объяснить, какое воздействие — это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с непослушанием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится нервничать», «мне приходится лишать его каких-либо развлечений и поощрений», «мне приходится постоянно делать замечания» и т.д.
- В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжим пример с не послушанием: «Мне бы очень хотелось, чтобы Петя слышал и слушал меня».

Негатив	Позитив
Не наваливайтесь на стол	Отойдите от стола
Не хочу есть	Я сыт
Не могу занять тебе денег. Нет денег	Деньги у меня все расписаны на другие важные дела. На кредитование в моем бюджете ноль копеек. Возможно через полгода ... я вам одолжу часть этой суммы
Здесь Вы находитесь в безопасности	Это надежное, укромное место
Не пугайся под ногами	Посиди спокойно
Не хочу пить	Я уже пил.
Безопасный	Надежный, защищенный, сохранный, укромный, стабильный
Не выходите из группы	Оставайтесь в группе
Вода не выходит из ванны	Вода остается в ванне
Неправда	Ложь
Неудовлетворенность	Желание
Разочарование	Тоска, печаль, грусть.
Мне чай без сахара	Мне только заварку и кипяток

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я проверяю тетради...

Откровенно говоря, когда я прихожу на урок...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...

Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят родители...

Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят завучи или методисты...

Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...

Откровенно говоря, когда мой рабочий день...

Откровенно говоря, когда я провожу свой урок...

Откровенно говоря, когда работа с детьми...

Откровенно говоря, моя работа...

Откровенно говоря, когда я думаю о работе...

Откровенно говоря, мое здоровье...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с директором...

Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...

Откровенно говоря, после рабочего дня...

Откровенно говоря, когда я заполняю журнал...

Откровенно говоря, когда я выставлю оценки...

Откровенно говоря, когда наступает пора каникул...

Откровенно говоря, когда я слышу звонок на урок...

Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...

Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...

Откровенно говоря, неприятности на работе...

Откровенно говоря, успехи на работе...

Карточки к упражнению «Моя аффирмация»

У меня много друзей!	Я умею задавать вопросы!	У меня выдающиеся творческие способности!	Мне всегда и во всем везет!
Я полезна и нужна!	Я полна хороших идей!	Я могу сделать все, к чему приложу мозги!	Я всегда оказываюсь в нужное время в нужном месте!
Я люблю всех!	У меня сказочное воображение!	Я уверена в себе – я справлюсь!	Я счастлива!
Я умею слушать!	Я очень умная!	Я верю в себя!	Я всегда делаю правильный выбор!
Со мной всегда случается только хорошее!	Мне хорошо быть с самой собою!	Люди рады видеть меня!	Я люблю свою жизнь, и она очень интересная!
Я всегда стараюсь!	Я уникальная и особенная!	Я здоровая и сильная!	Я в отличной форме!
Мое тело – мой лучший друг!	Я чувствую себя великолепно!	Я спокойна и расслаблена!	Я люблю себя и свою жизнь!
Я самая обаятельная и привлекательная!	Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше!	Я люблю детей – у них есть чему поучиться!	Я люблю детей – у них есть чему поучиться!
Я сама себе добрый друг!	Я талантливая и способная!	Я горжусь своими достижениями!	Я верю только в лучшее!
У меня всегда есть выбор!	Мои мечты сбываются!	Я люблю себя и свою работу!	Я здоровая и сильная!
Я в отличной форме!	Мое тело – мой лучший друг!	Я чувствую себя великолепно!	Я спокойна и расслаблена!
Я люблю себя и свою жизнь!	Я самая обаятельная и привлекательная!	Я сама себе добрый друг!	Я талантливая и способная!

Анкета-отзыв о программе

Ф.И.О.

Должность, Место работы

Контактный

телефон

Адрес

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов, касающихся прошедшего тренинга. Обведите кружком ту оценку на десятибалльной шкале, которая соответствует вашему мнению.

1. Насколько Вы довольны в целом?

Совсем нет 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Очень доволен

2. Насколько полезным для себя Вы считаете полученную информацию?

Совсем нет 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Очень полезно

3. Насколько для Вас возможно применение полученных знаний на практике?

Невозможно 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Возможно

Вы можете добавить что-либо еще, если хотите:

Спасибо!