

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 с.Новобелокатай Белокатайского района Республики
Башкортостан

«Утверждаю»

Директор школы

Брагина Н.С.

2023г



Программа профилактики агрессивного поведения,
ситуаций буллинга

Оглавление

Пояснительная записка	3
План мероприятий по профилактике агрессивного поведения, ситуаций буллинга в МБОУ СОШ №1	5
План работы(1-4классы)	7
Диагностический инструмент.....	9
Конспекты занятий и мероприятий	10
План работы(5-9классы)	36
Конспекты занятий и мероприятий	39
Профилактика физической агрессии.....	73
Профилактика кибербуллинга	76
Планируемые результаты программы и критерии оценки их достижения.....	79
Списки спользованной литературы.....	80

Пояснительная записка

Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и агрессивного поведения детей. Агрессивность – свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрн, Д. Ричардсон). Хотя явления детской агрессивности и не имеют массового характера, но мириться с ними наше общество не может.

Проблема буллинга школьников в последние десятилетия обретает всё большую актуальность. Этому способствует обширное количество факторов современности: развитие информационных технологий, бесконтрольное влияние СМИ на личность ребенка, ослабление семьи как главного института социализации — они приводят к росту случаев проявления детской агрессии, цинизма, детской преступности, характер которой приобретает всё большую жестокость. Необходимо начинать профилактику агрессивного поведения с дошкольного возраста.

Школа является федеральной площадкой по направлению, как «Агрессивное поведение».

Нормативные документы:

— Конвенция ООН о правах ребенка (1990). Признает ребенком каждое человеческое существо до достижения им 18-летнего возраста, рассматривает детей как особую социально-демографическую группу населения, нуждающуюся в специальной системе защиты, считает необходимым создание благоприятных условий для выживания, здорового и гармоничного развития каждого ребенка как личности, воспринимая его самостоятельным субъектом права. Конвенция специально выделяет необходимость особой заботы и государства, и общества о социально депривированных группах детей.

— ФЗ-124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24 июля 1998 г. с изменениями и дополнениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г., 28 апреля, 3 июня, 17 декабря 2009 г., 21 июля, 3 декабря 2011 г., 5 апреля, 29 июня, 2 июля, 25 ноября, 2 декабря 2013 г., 29 июня, 13 июля, 28 ноября 2015 г., 28 декабря 2016 г., 18 апреля, 4 июня, 27 декабря 2018 г.). Закон среди прочих мер признает необходимость обеспечения социальной адаптации и

социальной реабилитации социально дезадаптированных детей, к которым относятся и дети, склонные к агрессии.

—ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации».

Цель программы: создание условий для профилактики агрессивного поведения младших школьников.

Задачи:

1. Развить социо-эмоциональную компетентность.
2. Развить навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.
3. Совершенствовать коммуникативные навыки.
4. Снизить уровень буллинга среди обучающихся.
5. Повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов и родителей.

Программа основывается на следующих принципах:

- Принцип системности — программа будет реализовываться во всех направлениях работы
 - Принцип комплексности — согласованное взаимодействие всех субъектов образовательного процесса
 - Принцип структурированности — логически выстроенная работа специалистов во времени
 - Принцип адресности — дифференциация целей, задач, методов и форм работы с учетом возраста детей
 - Принцип позитивности информации
 - Принцип непрерывности — программа рассчитана на 6 месяцев
 - Принцип устремленности в будущее — действие в зоне опережения
 - Принцип гуманности — соблюдение прав и интересов ребёнка, а также уважительное отношение к его личности.
 - Принцип профессионализма — психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности. Психолог несет ответственность за выбор процедуры и методов работы.

Программа рассчитана на 1-9 классы.

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. Разминки и ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и саморефлексия (при необходимости рефлексия проводится после или в процессе выполнения упражнения).

План мероприятий по профилактике буллинга в МБОУ СОШ №1

№	Содержание работы	Категория участников	Ответственные	Сроки проведения
Работа с обучающимися				
1	Диагностика обучающихся на выявление уровня агрессии и девиантного поведения	5-11 классы	Педагог-психолог	сентябрь-октябрь
2	Проведение бесед, классных часов по профилактике буллинга (физической, вербальной агрессии, киберагрессии) и девиантного поведения.	5-11 классы	Педагог-психолог, класс.рук, соц. педагог, зам.директора по УВР.	В течение года
3	Использование ИКТ во время проведения классных часов. Показ презентаций, видеороликов по данной тематике.	5-9 классы	Педагог-психолог, классные руководители, соц. педагог	В течение учебного года
4	Организация и проведение индивидуальных бесед с детьми.	7-9 классы	Педагог-психолог Зам.директора по УВР Соц. педагог	Декабрь, апрель
5	Конкурс рисунков и плакатов «Мы выбираем спорт!»	5-9 классы	Учитель ИЗО	ноябрь
6	Анкетирование обучающихся «Интересы и склонности» (с целью выявления посещения обучающихся кружков по интересам, спортивных секций, факультативов и др.)	5-9 классы	Классные руководители	октябрь
7	Вовлечение учащихся, состоящих на учете во внеурочную и досуговую деятельность	1-9 классы	классные руководители	В течение учебного года
Работа с педагогами				

1	Выступление педагога-психолога на МО классных руководителей по темам «Причины агрессивного поведения детей», «Профилактика буллинга», «Возрастные особенности подросткового периода».	Классные руководители 1-9 классов	Педагог-психолог	Ноябрь, январь, март
2	Беседы и консультации по интересующим учителей вопросам буллинга.	Учителя, педагоги	Педагог-психолог	В течение учебного года
Работа с родителями обучающихся				
1	Выступление педагога-психолога, на общешкольном родительском собрании и родительских собраниях в классах с целью: познакомить родителей с результатами анкетирования обучающихся на выявление уровня агрессии и девиантного поведения и целью просвещения по данной тематике.	Родители обучающихся 1-9 классов	Педагог-психолог, классные руководители, зам. директора по УВР	В течение учебного года
2	Консультации и беседы по интересующим родителей вопросам девиантного поведения	Родители обучающихся	Педагог-психолог	В течение учебного года
3	Посещение неблагополучных семей. Профилактика агрессивного и девиантного поведения подростков, употребления наркотических веществ.	Родители обучающихся	Соц. педагог классные руководители	В течение учебного года

План работы(1-4 классы)

№	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Диагностика: Методика оценки уровня социо-эмоциональной компетентности А. Фопеля и П. Шарпа Рисуночные тесты(1 классы)	Октябрь	Психолог
2	Классный час «Секреты общения»	Октябрь	Клас.рук. Психолог
3	Оформление классного уголка, создание плаката «Наш класс»	Октябрь	Клас.рук.
4	Анонсирование существующих в школе дополнительных кружков, приглашение учеников.	Октябрь	Зам.дир. по ВР Клас. рук.
5	Тренинг «Мы все разные»	Октябрь	Психолог
6	Анонсирование существующих в школе дополнительных кружков, приглашение учеников.	Ноябрь	Зам.дир. по ВР Клас. рук.
7	Беседа-практикум «Путешествие в мир эмоций»	Ноябрь	Психолог
8	Тренинг «Планета чувств»	Ноябрь	Психолог
9	Кл. час «Живём без буллинга»	Декабрь	Клас.рук.
10	Классный час «Учимся жить без ссор»	Декабрь	Клас.рук.
11	Тренинг «Я и конфликт»	Декабрь	Психолог

12	Тренинг «Спокойствие, только спокойствие»	Декабрь	Психолог
13	Диагностика: Анкетирование педагогов «Что мы знаем об агрессии?»	Январь	Психолог
14	Вебинар для педагогов и родителей «Причины появления агрессивного поведения и формы детской агрессии»	Январь	Психолог Соц. пед.
15	Постановка сказки «Устрахаглазавелики»	Январь	Зам. дир. по ВР Клас. рук.
16	Выступление на родительском собрании «Как слушать ребенка?»	Январь	Психолог
17	Спортивное соревнование «Веселые старты»	Февраль	Уч. физ. к.
18	Командная интеллектуальная игра «Правила дорожного движения»	Февраль	Клас. рук.
19	Консультации «Методы работы с агрессивными детьми»	Февраль	Психолог
20	Консультация для педагогов «Вместе мы сила»	Февраль	Психолог Соц. педагог
21	Урок-дебаты «Синица в руках или журавль в небе»	Март	Клас. рук.
22	Практикум для педагогов «Я понимаю себя»	Март	Психолог
23	Консультации для родителей «Если что, я с тобой»	Март	Психолог

Диагностическийинструмент

1.Методика оценки и развития социо-эмоциональной компетентности. А. Фопеля, П. Шарпа и др.

*Цель:*определить уровень развития социо-эмоциональной компетентности школьников

Оценка производится с использованием трех стандартизированных опросников: для ребенка, для учителей и, для родителей или других близких взрослых.

Методика диагностирует развитие пяти компонентов социо-эмоциональной компетентности, выделенных авторами:

1. Эмпатия: способность заметить, понять и прочувствовать эмоциональное состояние другого, желание позитивно повлиять на это эмоциональное состояние.
2. Коммуникативное целеполагание и мотивация: способность быть вовлеченным и увлеченным активностью, даже если она трудна или если предшествующий опыт был частично связан с негативными переживаниями
3. Самоосознание: способность к распознаванию и осознанию своих собственных эмоций, своих предпочтений, своих сильных и слабых сторон.
4. Саморегуляция: способность к контролю импульсивных проявлений, неадекватных эмоций, стрессовых реакций
5. Социальные навыки: умение выразить свои чувства и показать свои позитивные и негативные эмоции социально приемлемым способом, тактично дать понять другим людям, что его чувства и эмоции были поняты и оценены.

2.К.Томас«Стильконфликтногоповедения»адаптацияН.В.Гришиной

Цель: определить типические способы реагирования на конфликтные ситуации. Можно выявить, насколько человек склонен к соперничеству и сотрудничеству в группе, в школьной команде, стремится ли он к компромиссам, избегает ли конфликтов или, наоборот, старается обострить их. Методика позволяет также оценить степень адаптации каждого члена коллектива к совместной деятельности.

5.Анкета«Чтомызнаемоб агрессии»

*Цель:*выявить уровень осведомленности педагогов и родителей об особенностях детской агрессии.

Конспекты занятий и мероприятий

1. Беседа-практикум «Путешествие в мир эмоций»

Цель: обобщить и расширить знания учащихся об эмоциях и способах их выражения.

Задачи:

- закреплять знания детей об эмоциях человека и способах их выражения;
- развивать коммуникативные навыки учащихся
- развивать речь детей и обогащать словарный запас.
- создание положительного эмоционального настроения.

Используемое оборудование: мяч, презентация с картинками различных эмоций, карточки с названиями эмоций.

План

занятия

1 этап Организационный момент (10 минут)

- «Давайте поздороваемся»

Цель: создание эмоционального настроения, развитие групповой сплоченности детей.

Инструкция: Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки, улыбнемся друг другу. На слог здравст- хлопнуть в ладоши над головой, на слог вуй-хлопнуть по ладошкам соседей справа и слева, на слог те-хлопнуть себя по коленкам. Скажите ребята, всем было приятно здороваться? Какие эмоции вы испытывали, приветствуя друг друга? (Дети рассказывают, какие они испытали эмоции).

- Наше занятие называется «Путешествие в мир эмоций». Сегодня мы поговорим об эмоциях, которые испытывает человек. Будем учиться узнавать эмоции и выражать их с помощью мимики, жестов и слов, а также внимательно слушать и правильно выполнять различные задания, быть дружными, понимать друг друга.

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

- Интеллектуальная разминка «Наоборот»

Цель: развитие мыслительных операций, умения быстро отвечать на поставленный вопрос, понимать инструкции ведущего с первого раза.

Пособия и материалы: мяч.

Инструкция: А чтобы проверить, какие вы внимательные, мы с вами проведем разминку. Я буду называть вам разные слова, при этом бросать мяч кому-нибудь из вас, тот, кто поймает мяч, будет говорить их противоположные значения. Давайте потренируемся: скажу я слово высокий, вы скажете мне: низкий. Поняли задание? (Психолог кидает ребенку мяч и называет слово, ребенок говорит слово наоборот) веселый — грустный;

бодрый — усталый; довольный — сердитый; спокойный — взволнованный; смелый — трусливый; злой — добрый; радостный — печальный.

Обсуждение: Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова? Скажите мне, а что обозначают слова радость, злость, грусть? Правильно, это эмоции.

Что же такое эмоции?

— Это душевное волнение. Это яркие и бурные переживания.

— Человек не может оставаться равнодушным в окружающем мире, человек в своей жизни плачет и смеется, радуется и злится, охвачен гневом или восторгом, страхом и яростью.

Эмоции – это то, что мы с вами переживаем и чувствуем! Какие бывают эмоции?

— положительные и отрицательные. Они помогают человеку регулировать своё поведение.

— Где выражаются эмоции? (на лице)

— При помощи чего выражаются эмоции? (бровей, глаз, рта)

— Верно, т.е. при помощи мимики лица.

— А ещё при помощи чего? (при помощи жестов, интонации человека и различных выразительных движений)

- «Мимическая гимнастика»

Цель: научить понимать соответствующую настроению мимику; осознавать своё эмоциональное состояние.

Пособия и материалы: карточки на которых написаны названия эмоций

Инструкция: Ребята, а сейчас каждый получит карточку с названием эмоции.

Вам нужно изобразить её так, чтобы остальные догадались, что же это за

эмоция. Показывать можно мимикой, жестами, а говорить нельзя. Ребёнок

вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию.

- «Назови эмоцию»

Цель: закрепление понятий, обозначающих различные эмоциональные состояния

Пособия и материалы: презентация

Инструкция: Гномики нам помогут выразить эмоции (слайды) Учащиеся смотрят на экран и называют эмоции. Вспомните, и назовите, пожалуйста, эмоции, которые вы уже знаете! (радость, страх, злость, грусть, удивление, любопытство, печаль, стыд, гнев, восхищение). Итак, при хорошем настроении человек испытывает положительные эмоции, а при плохом – отрицательные.

- «Пирог эмоций»

Цель: снятие эмоционального напряжения, преодоление барьеров невербального общения, развитие групповой сплоченности.

Инструкция: А теперь, я предлагаю вам испечь пирог только с хорошими эмоциями и угостить всех собравшихся в классе. Повторяйте за мной. (встать в круг) Взяли мы немножко смеха, И немножечко успеха, Удивления на ложке, Любопытства поварешку, Много радости налили, Тесто быстро замесили. Испекли пирог мы в печке, Остудили на крылечке. А потом пирог делили. И гостей всех угостили. Все ладошки подставляйте, Угощение получайте! *(Дети делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом с гостями).*

Обсуждение: Ребята, вам понравилось угощать друг друга, а наших гостей? Кому было трудно подойти к незнакомому человеку? Что вы испытываете сейчас, угостив гостей, сделав приятное? Как вы считаете, приятно дарить радость?

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

(Подводится итог.) Что нового узнали? Что больше всего понравилось вам сегодня, было интересно?

— Что было сложно, не понравилось?

Всем спасибо за работу! Всего вам хорошего. До свидания.

Домашнее задание: нарисовать дома картину с изображением одной эмоции на выбор, принести в школу. Будет организована выставка «Азбука эмоций»

2. Тренинг «Планета чувств»

Цель: научить понимать и выражать собственные чувства,

Задачи:

- развивать умения распознавать свои чувства, эмоции;
- способствовать развитию у детей способности распознавать эмоции других по контексту ситуации;
- развивать умение контролировать свои эмоции в определенных ситуациях;

Используемое оборудование: мяч, ватманы, гуашь, карандаши, кисточки, журналы, открытки, ножницы.

План занятия.

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- «Давайте поздороваемся»

Цель: создание эмоционального настроя

Инструкция: Здравствуй, ребята! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки, улыбнемся друг другу. На слог здравст- хлопнуть в ладоши над головой, на слог вуй-хлопнуть по ладошкам соседей справа и слева, на слог те-хлопнуть себя по коленкам. Скажите ребята, всем было приятно

здороваться? Какие эмоции вы испытывали, приветствуя друг друга? (Дети рассказывают, какие они испытали эмоции).

- Наше занятие называется «Планета чувств». Сегодня мы поговорим об эмоциях, которые испытывает человек. Будем учиться понимать и выражать свои эмоции, и считывать эмоции других людей.

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

- «Какое у меня сейчас настроение».

Цель: развитие умения различать свои мысли и свои чувства, возникающие в определенный момент времени.

Пособия и материалы: мяч

Инструкция: Участники бросают друг другу мячики и говорят о том, что думают и что чувствуют в данный момент времени. Пример: Я чувствую радость от того, что сумел поймать мячик. Я думаю, что у меня многое в жизни получается хорошо.

Обсуждение: О чем труднее было говорить – о мыслях или о чувствах? В чем были основные трудности? Сдерживал кто-нибудь свои чувства? Почему? Что вам мешало?

- «Походки».

Цель: обучить способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений; развивать наблюдательность, а также умения внешне выражать эмоциональные состояния и понимать их выражение у окружающих.

Инструкция: Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 2-3 попытки, в их нужно выражать каждый раз новое состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не изображает походку, находятся в роли зрителей, их задача — угадывать, что выражает демонстрируемая походка.

В качестве примера и «разминки» можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походок: уверенная походка; застенчивая походка; агрессивная походка; радостная походка; обиженная походка.

Обсуждение: На что именно в походке нужно обращать внимание, чтобы понять, что она выражает? Как менялось ваше настроение, когда демонстрировали различные варианты походки? Где и как можно использовать такой способ саморегуляции — внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать?

- «Зеркало»

Цель: развитие умения распознавать эмоции, выраженные пантомимикой

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из участников пары будет «зеркалом», другой — «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения, выражения лица «обезьяны». Через три минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями. После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?»

- «Мои радости».

Цель: научить детей отражать чувство радости при помощи красок, различных фотографий, картинок, открыток.

Пособия и материалы: ватманы, гуашь, карандаши, кисточки, журналы, открытки, ножницы.

Инструкция: Каждый ребенок выбирает подходящие для себя картинки, фотографии и наклеивает их на свой лист — делает коллаж на тему «Мои радости», а затем рассказывает о том, что получилось.

Обсуждение: Удалось ли вам сделать коллаж своей радости? Что вы можете рассказать о своем творении? Что вам помогало при составлении своей работы? Хотели бы узнать мнение других участников группы о вашем коллаже?

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

В конце занятия участники обмениваются мнениями, отвечая на следующие вопросы ведущего.

Что на этом занятии запомнилось, что показалось важным и интересным? Какие чувства испытываете в данный момент? Возможно, у вас появились пожелания к следующим занятиям?

- «Прощание».

Инструкция: Внимание участников обращается на то, что это занятие подходит к концу и надо будет попрощаться друг с другом. Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят: «ДО-СВИ-ДА-НИ-Я». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разжимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

3. Тренинг «Спокойствие, только спокойствие»

Цель: развить навыки саморегуляции

Задачи:

—развивать умения распознавать свои чувства, эмоции;

-развивать умение контролировать свои эмоции в определенных ситуациях;

Используемое оборудование: глина или пластилин, небольшие бумажные листы, карандаши, разноцветные бумажные цветы.

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- «Давайте познакомимся»

Цель: создание эмоционального настроя, раскрепощение участников.

Инструкция: Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек (считаются взаимные приветствия).

Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами:

кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый способ может

быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Обсуждение: Кому сколько человек удалось поприветствовать? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт, ведь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом не принято. Какими способами удалось преодолеть этот дискомфорт? А почему в реальной жизни люди, когда они встречаются, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми в обществе способами?

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

- «Замороженные».

Цель: умение контролировать выражение своих эмоций, сохраняя невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

Инструкция: Участники неподвижно сидят в кругу и изображают

«замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается

«разморозить» кого-нибудь из участников – стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-нибудь эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Кто

«разморозился» т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр, присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

Обсуждение: Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других участников? Те, кто остался в игре дольше всех, не могли бы вы поделиться, какими именно способами вам удалось не засмеяться? Что вам помогало отвлечься от попыток рассмеяться? Какие действия легче всего выводили окружающих из состояния невозмутимости? В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

- «Скульптура настроения».

Цель: содействие формированию навыка самоконтроля.

Пособия и материалы: глина или пластилин, небольшие бумажные листы, карандаши,

Инструкция: 1. Из глины (пластилина) сделать скульптуру своего состояния (настроения), придумать название и легенду (что, откуда, почему и т.п.). 2. Выставка-презентация скульптур. Пространство класса организуется таким образом, чтобы дети могли выбрать удобное место для своей скульптуры, поместить ее там и поставить табличку с названием. Рядом со скульптурами ведущий приклеивает чистые листочки. Задача участников группы походить по «музею» и подписать названия к каждой скульптуре (свои ассоциации). В результате на каждом чистом листочке должен появиться список названий к каждой скульптуре. Затем вся группа отправляется на экскурсию. Когда группа останавливается около скульптуры, ее автор презентует свое произведение, рассказывая, какое настроение она отражает, как называется, легенду, а также свои мысли по поводу ассоциаций группы, написанных на листочке.

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями от работы и выставки. Кто-нибудь из вас сделал плохое настроение? Кто-нибудь из вас хотел бы изменить скульптуру, что-то убрать или добавить. Хотели бы избавиться от своей скульптуры? А подарить? Если да, то кому и почему?

Этап Рефлексия (5-7 минут)

Цель: развитие умения определять свое эмоциональное состояние.

Пособия и материалы: разноцветные бумажные цветы.

Инструкция: Ребята, наше занятие подошло к концу. И чтобы подвести его итог, я предлагаю вам выбрать для себя цветок. Кому сейчас радостно, пусть выберет красный цветок, грустно – фиолетовый цветок, кто испытывает спокойствие – выбирает желтый цветок.

Обсуждение: С чем связан ваш выбор цветка? Что нового сегодня узнали? Что понравилось/ не понравилось? Спасибо всем за занятие! До свидания!

4. Классный час «Учимся жить без ссор»

Цель: обобщить и расширить знания учащихся о конфликтах и способах их решения.

Задачи:

- познакомить с понятием «конфликт»
- развивать коммуникативные навыки учащихся
- развивать речь детей и обогащать словарный запас.
- создание положительного эмоционального настроя.
- закреплять знания детей о конфликтах и способах их решения;

Используемое оборудование: мультимедийная доска, проектор, карточки с конфликтными ситуациями, магнитная доска, фломастеры, презентация по теме, видеоролик, карточки облака, солнце, воздушные шары

План занятия

1 этап Организационный момент (15 минут)

- «Комплименты».

Цель: создание эмоционального настроя

Инструкция: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу.

- Просмотр видеоролика «Битва»

Обсуждение ролика. Анализ ситуации. Как можно объяснить ситуацию. Что произошло? Из-за чего возник конфликт? Какую цель преследовал каждый из мальчиков? Почему же все-таки возник конфликт? Главное, чего не смогли сделать мальчики?

- Определение темы занятия «Учимся жить без конфликтов»

2 этап Основная часть занятия (25 минут)

- Знакомство с понятием «конфликт». Теоретический материал. Представление стратегий поведения в конфликте.
- Разбор конфликтных ситуаций.

Цель: научиться определять причины конфликта

Пособия и материалы: карточки с ситуациями

Инструкция: Детям предлагается разделиться на две микрогруппы, прочитать задания по карточкам и разыграть данные им ситуации, другая микрогруппа должна проанализировать ситуацию, определить причины её возникновения.

- После совместного разбора ситуаций ребятами определяются основные причины возникновения конфликтов:
- «Облака».

Цель: показать, что у конфликта может быть, как отрицательный так и положительный исход.

Пособия и материалы: фломастеры, карточки облака, солнце.

Инструкция: Детям предлагается закрыть глаза (чтобы не давило мнение окружающих) и поднять руку тем, кто никогда никого не обзывал обидным словом. Воспитатель просит рассказать ребят, что они чувствовали, когда их обзывали, и что они делали в ответ. Ведущий раздает всем детям листки, вырезанные в форме облака, на котором ребенок пишет обидное слово, сказанное ему, затем собирает облака и прикрепляет их на большой оранжевый кружок, символизирующий солнце.

- Способы решения конфликта.

Цель: обсудить способы разрешения конфликтов

Инструкция: Ребята я предлагаю вам найти выход из данной ситуации, и сделать так чтобы погода стала вновь ясной и тучи на небе рассеялись. Теперь, когда вы знаете, что такое конфликт, умеете анализировать и определять причины конфликтов, то, наверное, сможете назвать и способы их разрешения. Для этого я предлагаю вам разделиться на две группы, и прикрепить на доску под знаком «+» слова, обозначающие положительные способы разрешения конфликтов, а под знаком «-» — отрицательные. Затем представитель каждой группы должен прокомментировать свой выбор. (Детям раздаются карточки со словами: (Уступать, разгневаться, промолчать, простить, договориться, ударить, упрямиться, понять). Дети объясняют свой выбор и делают вывод о положительных и отрицательных способах разрешения конфликтов.

- Раздача памяток. Сформулированные детьми правила решения конфликта помещаются в памятки и раздаются каждому участнику.
- Притча «Два друга»

Цель: научить ценить хорошие поступки.

Инструкция: Пожалуйста, внимательно послушайте притчу, и скажите, чему она нас учит.

3 этап Рефлексия (5 минут)

Что нового узнали сегодня на занятии? Что понравилось/не понравилось?

- «Воздушные шары».

Цель: развить умения определять свое эмоциональное состояние. Пособия и материалы: воздушные шары

Инструкция: в завершении, мне хотелось бы узнать: с каким настроением вы покинете занятие. Для этого вам необходимо выбрать воздушный шар такого цвета, значение которого подходит вашему настроению. Красный — плохое настроение, желание отдохнуть, безразличие; Желтый — хорошее настроение, легкое чувство усталости, удовлетворенность работой Зеленый — отличное настроение, интерес, активность, стремление к общению

Вижу, что у всех хорошее настроение. Спасибо вам за работу. До свидания.

5. Тренинг «Я и конфликт»

Цель: отработать навыки эффективного общения и поведения в конфликтной ситуации

Задачи:

- актуализировать знания учащихся о конфликте;
- ознакомить участников с стратегиями выхода из конфликтной ситуации;
- формировать умение находить взаимопонимание с людьми;
- способствовать взаимопониманию в классе;

Используемое оборудование: ватман, три карточки: синяя, красная и желтая зона, карточки с написанными конфликтными ситуациями, коробка.

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- Представление, обсуждение темы занятия и правил группы.
- Тема сегодняшнего занятия – «Я и конфликт».

Сталкивались ли вы в жизни с конфликтами? Что мешало вам решить конфликтную ситуацию? Часто в решении конфликта нам мешает восприятие конфликтной ситуации, неумение стать на другую сторону, неправильно выбранное направление общения. Мы с вами в ходе тренинга постараемся отработать навыки эффективного общения в конфликтных ситуациях, осознать свои чувства и позиции в конфликте.

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

- «Дотронься до...»

Цель: привитие навыков слушать команды, создание эмоционального настроения.

Инструкция: По моей команде вы должны дотронуться до предмета, соответствующего моему

описанию, при этом можно передвигаться по комнате. Дотроньтесь до: железного, деревянного, холодного, прозрачного, красного цвета, высокого, живого, бледного, мягкого, движущегося, белого, творческого.

- «Мое представление о конфликте»

Цель: актуализация знаний о конфликте, осознание своих эмоций, связанных с понятием «конфликт».

Пособия и материалы: ватман с надписью «конфликт»

Инструкция: На листе бумаги (А3) написано слово КОНФЛИКТ. Предлагаю вам по одному перечислить слова, которые приходят в голову при мыслях о конфликте (боль, борьба, энергия, изменения и т.д.). объяснений никаких не нужно. Ваши предположения верны. Конфликт (от лат. *conflictus* — столкновение) – это расхождение/разногласие во взглядах между двумя

более людьми, это наиболее острый способ разрешения противоречий (обращение к определению). Как вы думаете, почему возникает конфликт? Всегда ли люди одинаково ведут себя в конфликте? Зависит ли исход конфликтной ситуации от поведения каждого из его участников?

- «Трипозиции»

Цель: показать разницу между неконструктивным и эффективным общением, проанализировать преимущества активного слушания.

Пособия и материалы: три карточки: синяя, красная и желтая зона.

Инструкция: Без конфликтов жизнь невозможна, нужно научиться их конструктивно разрешать. Для того, чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться в ней эффективно общаться. Сейчас

предлагаю вам немного пообщаться друг другом. Предлагаю разбиться на пары. У нас есть три зоны: у каждой зоны — своя функция. В синей зоне оба партнера говорят одновременно на одну тему, не слушая друг друга; В красной зоне один из партнеров выполняет роль говорящего, другой — его полностью игнорирует (позой, жестами, словами). В желтой зоне задача одного из партнеров — говорить на определенную тему, задача другого — внимательно его слушать, показывать свою

заинтересованность. Каждая пара побывает во всех трех зонах. Начинать и заканчивать общение вы будете по моей команде (30—40 сек.). Давайте выберем

тему для разговора («Любимая телевизионная передача»). Выполнение упражнения в парах. В каждой зоне для собеседников приготовлены карточки, дающие дополнительные указания о тактике поведения каждого из участников разговора

Обсуждение в круге: В какой зоне вам было более комфортно? В какой было неуютно? Не казалось ли вам в синей зоне, что вы слушаете с усилием? Как вы себя чувствовали, когда вас игнорировали? Это вам ничего не напоминало? Как вы определили, что вас слушают? В чем состояла разница между синей, красной и желтой зонами? Как вы думаете, какой стиль общения будет наиболее эффективным при решении конфликтных ситуаций?

Почему?

- «Ящик недоразумений»

Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Пособия и материалы: карточки с написанными конфликтными ситуациями, коробка.

Инструкция: Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация —

это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

- «Австралийский дождь»

Цель: уменьшение психологической нагрузки участников.

Инструкция: психолог предлагает встать всем участникам и повторять движения:

— в Австралии поднялся ветер (ведущий потирает ладони);- начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);- начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)- а вот и град, настоящая буря (топот ногами);- капли падают на землю (щелчок пальцами);- тихий шелест ветра (потирание ладоней);
— солнце (руки вверх).

- Осуждение результатов занятия: что нового узнали? Чему научились? Что понравилось/не понравилось?

6. Классный час «Секреты общения»

Цель: формирование представлений о разных способах общения

Задачи:

— познакомить обучающихся с средствами вербального и невербального общения;
— способствовать углублению знаний учащихся о способах и формах общения и его роли в жизни человека.
— развивать речь и обогащать словарный запас

Используемое оборудование: сборник стихотворений

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- «Поприветствуй соседа»

Цель: подготовить участников к работе, снять напряжение, сократить эмоциональную дистанцию между обучающимися.

Инструкция: Ребята, давайте встанем в круг, я сейчас каждому из вас передам свое рукопожатие, а вы его будете передавать до тех пор, пока оно не вернется ко мне». Ускоряя темп. Повторяем 3 раза.

- Определение темы занятия «Секреты общения»

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

- Знакомство с понятием «общение». Теоретический материал. Представление видов общения
- «Диалог»

Цель: проработка навыков вербального и невербального общения

Инструкция: Сейчас мы на примере поймем, почему важны как вербальные, так и невербальные средства общения. Участников необходимо разбить на

пары и предложить разыграть диалог: первая пара — только словами, вторая — только жестами и мимикой (без слов), третья — и словами, и жестами, и мимикой.

Обсуждение: Как легче всего было общаться? Мы не замечаем этого, но нам одинаково нужны и жесты, и слова, и выражение лица при общении

- «Прочитай как...»

Цель: развитие выразительности речи; дать ребенку возможность мысленно «примерить» на себя разные ситуации и проанализировать впечатление, которое он может произвести на окружающих, находясь в той или иной роли. Пособия и материалы: сборник стихов

Инструкция: Ребята по желанию выбирают от лица кого они бы хотели прочитать стихотворение: как: робот, тараторка, весельчак, иностранец, с максимальной громкостью. Ученик учил уроки, у него в чернилах щеки.

- «Всеобщее внимание»

Цель: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Инструкция: Всем участникам предлагается выполнить одну и ту же простую задачу. Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Обсуждение: Кому удалось привлечь внимание других и за счет каких средств? Какое средство общения наиболее важно при организации процесса коммуникации?

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

Цель: выяснение эмоционального состояния учеников на занятии, подведение итога.

— Обсуждение результатов занятия: что нового узнали? Что понравилось/ не понравилось? Что было легко, а где возникли трудности?

7. Тренинг «Мы все разные»

Цель: развитие навыков конструктивного общения

Задачи:

— Обучение сотрудничеству и умению совместно решать поставленные задачи

— Повышение сплоченности классного коллектива

Используемое оборудование: разрезанные картинки, пуговицы, брошки, игрушки

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- «Комплименты».

Цель: Создание эмоционального настроя

Инструкция: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу.

- Обсуждение правил тренинга

2 этап основная часть занятия (25-30 минут)

- «Собери картину»

Цель: развитие умения договариваться друг с другом, работать в группах.

Пособия и материалы: разрезанные картинки

Инструкция: Ребята делятся на две группы. Каждая группа получает одинаковое количество деталей, с целью собрать картину. В каждой группе собрать свою картину. Проблема в том, что детали перемешались. Задача: — разумно распределить роли в процессе работы, уметь задавать вопросы, быть вежливым, уметь понять другого, делать дело вместе и суметь договориться друг с другом во время обмена.

- «Секрет»

Цель: формировать желание общаться со сверстниками; преодолевать застенчивость; находить различные способы для достижения своей цели.

Пособия и материалы: пуговицы, брошки, игрушки

Инструкция: всем участникам ведущий раздает небольшие предметы: пуговичку, брошку, маленькую игрушку. Это секрет. Участники объединяются в пары. Они должны уговорить друг друга показать свой «секрет». Дети должны придумать как можно больше способов уговаривания (угадывать; говорить комплименты; обещать угощение; не верить, что в кулачке что-то есть, ...)

- «Пресс-конференция»

Цель: развивать навыки эффективного общения; воспитывать желание общаться, вступать в контакт с другими детьми; учить детей задавать различные вопросы на заданную тему, поддерживать беседу.

Инструкция: участвуют все дети группы. Выбирается любая, но хорошо известная тема, например: «Мой домашний любимец». Один из участников пресс-конференции — «гость» — садится в центре зала и отвечает на любые вопросы участников.

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

Цель: выявление эмоционального состояния учеников, подведение итога.

— Обсуждение результатов занятия: что нового узнали? Что понравилось/ не понравилось? Что было легко, а где возникли трудности?

8. Урок–дебаты«Синицаврукеилижуравльвнебе»

*Цель:*созданиеусловийдляконструктивноговзаимодействия

Задачи:

- формироватьуучащихсянавыкиаргументации,уменияслушать собеседника, умения анализировать мнение собеседника,
- научить задавать вопросы, формулировать ответы на заданные вопросы, вести дискуссию в духе толерантности, соблюдая речевые и этические нормы.

Используемое оборудование: чистые листы бумаги, сказка «О рыбаке и рыбке».

План занятия

1 этапОрганизационныймомент(5-7минут)

- Приветствие
- «Угадайктоэто?»

*Цель:*настроитьнаработуюиопределитьтему занятия

*Инструкция:*Япрочитаюзагадку,авыскажетеокомпойдетречь.

2 этапОсновнаячастьзанятия(25-30минут)

- Актуализациязнанийосказке.Вынесениевопросовдлядебатов
- Определениеправилдебатов
- Дебаты

*Цель:*формироватьнавыкиаргументациииконструктивногообщения *Пособия и материалы:* листы бумаги для записи

Инструкция: Участники делятся на 4 группы: спикеры команды 1, спикеры команды 2, эксперты, ученики-зрители. 1 – утверждающая сторона (защитники) доказывает, что старуха поступила правильно, что заставляла старика идти просить у рыбки лучше прежнего не зная последствий, 2 – опровергающая сторона (противники)доказывает, старуха поступила неправильно, что заставляла мужа идти просить рыбку лучше прежнего. Зрители- внимательно слушаютпозицииисторон (1 и 2), которые подбирают аргументы «за» и «против»; формулируют вопросы и задают их любой из сторон;к концу игры каждый определяет свою позицию и аргументирует ее; Эксперты (судьи) придётся решить: чьи доводы окажутся наиболее убедительными.- эксперты оценивают аргументы (выступления), но не участников.

3 этапРефлексия(5-7 минут)

*Цель:*подведениеитоговдебатов

Для обсуждения дебатовмогут быть предложены следующие задания и вопросы:

Оцените активность каждого из участников дебатов. (аплодисментами). Чьи выступления вам понравились? Почему? Какие выступления запомнились больше всего? Чем?

Оцените свое участие в дебатах (умение слушать, выступать, сдерживать или проявлять эмоции, сопереживать и т. д.). (жестами головы и рук) Достигнута ли главная цель дебатов? (умение отстаивать свою точку зрения)?

9. Вебинар на тему «Причины появления буллинга»

Цель: информировать о особенностях детского буллинга.

Задачи:

— Знакомить с формами буллинга.

— Повышать уровень знаний педагогов и родителей в области формирования психоэмоциональной структуры личности ребенка;

Используемое оборудование: компьютер

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- Приветствие. Проверка готовности слушателей.
- Определение темы вебинара

2 этап Основная часть занятия (30 минут)

- Определение понятий «агрессия» и «буллинг»
- Причины появления агрессивного поведения
- Формы буллинга

3 этап Рефлексия (5-10 минут)

- Ответы на вопросы педагогов и родителей
- Обобщение полученной информации
- Обсуждение перспектив работы

10. Лекция на тему «Методы работы с агрессивными детьми»

Цель: осведомить о техниках и методах взаимодействия с агрессивным ребенком

Задачи:

— Формировать умение справляться с детской агрессией;

— Знакомство с основными формами работы по устранению детской агрессии;

— Изучить меры профилактики агрессивного поведения детей.

Используемое оборудование: компьютер, презентация, раздаточный материал

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- Приветствие. Проверка готовности слушателей.
- Определение темы лекции

2 этап Основная часть занятия (30 минут)

- Актуализация информации по теме лекции

- Особенности детей с агрессивным поведением
- Методы работы и взаимодействия с детьми с агрессивным поведением
- Меры профилактики детской агрессивности

3 этап Рефлексия (5-10 минут)

- Ответы на вопросы педагогов и родителей
- Обобщение и обсуждение полученной информации

11. Занятие с элементами тренинга для родителей «Как слушать ребёнка»

Цель: развитие эмпатии.

Задачи:

- Познакомить родителей с техникой активного слушания;
- Обучить участников группы распознавать чувства детей в разных ситуациях;
- Усиление способности родителей к пониманию и вчувствованию в эмоциональный мир своего ребенка, через установление визуального контакта, физического контакта и наблюдение.

Используемое оборудование: мяч, карточки с описанием ситуаций.

План занятия

1 этап Организационный момент (10 минут)

- Приветствие. Обсуждение темы встречи.
- Установление правил на время занятия
- «Обомне»

Цель: знакомство, снятие мышечных зажимов, подготовка к работе. *Пособия и материалы:* мяч

Инструкция: Для начала давайте с вами познакомимся. Давайте сделаем круг.

Каждый передает мяч друг другу, называет имя и рассказывает какое настроение на данный момент преобладает

2 этап Основная часть занятия (45-50 минут)

- «Испорченный телефон»

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения слушать

Инструкция: Участвуют 5 человек. Четыре человека должны выйти из комнаты. Они по одному заходят в комнату. Задача – передать максимально точно полученную информацию. Зачитывается текст. Каждый участник передает его следующему. Результат последнего участника сравнивается с оригиналом. Все участники группы обсуждают, что мешало точно передавать информацию, что искажает информацию.

Обсуждение: Насколько точно передавали информацию участники? Сравните последнюю информацию с оригиналом, насколько процентов была

искажена информация? Что мешало точно передавать информацию, что искажает информацию?

- «Ятебя понимаю»

Цель: формирование умения давать обратную связь, выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Инструкция: Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

- «Угадай чувство»

Цель: развитие эмпатии

Инструкция: Все участники разбиваются на пары. Первый партнер произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник сначала повторяет своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывает партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: Легко ли выражать то чувство, которое вы хотели передать? Поняли ли то чувство, которое хотели передать?

- «Зеркало»

Цель: развитие умения распознавать эмоции, выраженные пантомимикой.

Инструкция: Участники занятия разбиваются на пары. В каждой паре выбирается ведущий, второй – его «зеркало». Задача ведущего – выполнять спонтанные движения руками. Второй участник должен стараться синхронно повторять эти движения как бы в зеркальном отображении.

Обсуждение: Обсуждаются моменты возникновения психологического контакта между педагогами или трудности, появляющиеся при такой невербальной коммуникации. Психолог говорит о том, чтобы каждый член группы на своем опыте «здесь и теперь» почувствовал, какие индивидуально-динамические различия существуют между людьми (в том числе воспитателями и детьми) и как важно настроиться на своего партнера по общению, чтобы его правильно понять и почувствовать.

- Психологическая беседа

Цель: рассказать о технике «активное слушание», и как ее применять в общении с ребенком

- «Пойми меня»

Цель: развивать навык активного слушания

Пособия и материалы: карточки с ситуациями

Инструкция: А теперь давайте потренируемся использовать технику активного слушания. Каждый из вас получит карточку, на которой описана ситуация. Ваша задача – понять, какие чувства испытывает в данной ситуации ребёнок.

3 этап Рефлексия (10 минут)

Обсуждение результатов занятия. Что нового узнали? Полезна ли была для вас информация, которую вы получили сегодня на занятии? Будете ли вы применять технику активного слушания в повседневной жизни? В каком состоянии уходите?

- «Аплодисменты»

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует вся группа.

12. Тренинг для педагогов «Вместе мы

сила». *Цель:* развитие педагогической рефлексии и эмпатии. *Задачи:*

— Формирование навыков быстрого реагирования на эмоциональное состояние партнера при вступлении в контакты.

— совершенствовать навыки рефлексии

1 этап Организационный момент (10 минут)

- Приветствие. Обсуждение темы встречи.
- Установление правил на время тренинга
- «Педагогическая зарядка»

Цель: снятие мышечных зажимов, подготовка к работе.

Инструкция: повторять движения за психологом: — ох уж эти детки (качаем головой); — голова кругом (круговые движения головой); — что с ними делать (поднимаем-опускаем плечи); — но мы гордимся ими (выдвижение грудной клетки вперед); — сбросим груз проблем (резкое опускание плеч); — родители тянут нас в одну сторону, дети в другую (наклоны в стороны); — но мы дружно скажем: все проблемы от нас, а деньги к нам! (работа руками); — наша работа бесконечна (круговые движения бедрами в форме восьмерки); — но мы любим свою работу (резкое

движение бедрами вперед); — документацию затопчим (движение ногами); — начальство давит содной стороны, дети с другой (давление на руки соседа в кругу); — но мы, преподаватели знаем, что опираясь друг на друга, мы можем расслабиться и отдохнуть (обхват за локти и наклон назад). *2 этап Основная часть занятия (40 минут)*

- «Карусель»

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения. Инструкция:

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
2. Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
3. Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
4. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече... Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

- «Глухой телефон»

Цель: развитие умения по движениям, позе, мимике определять чувства другого человека.

Инструкция: Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого — с начальником, третьего — с другом или с любимым человеком и т.д.) Задача — постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, было его состояние,

идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

- «Зеркало»

Цель: развитие умения распознавать эмоции, выраженные пантомимикой.

Инструкция: Участники занятия разбиваются на пары. В каждой паре выбирается ведущий, второй – его «зеркало». Задача ведущего – ходить и осуществлять спонтанные движения руками. Второй участник должен стараться синхронно повторять эти движения как бы в зеркальном отображении.

Обсуждение: Обсуждаются моменты возникновения психологического контакта между педагогами или трудности, появляющиеся при такой невербальной коммуникации. Психолог говорит о том, чтобы каждый член группы на своем опыте «здесь и теперь» почувствовал, какие индивидуально-динамические различия существуют между людьми (в том числе воспитателями и детьми) и как важно настроиться на своего партнера по общению, чтобы его правильно понять и почувствовать.

- «Интонация»

Цель: упражнение помогает подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации, развивать умение слушать.

Инструкция: Каждый член группы должен сказать какую-либо поощрительную фразу, обращенную к ребенку. Например, «Молодец! У тебя все хорошо получается». При этом высказанная фраза повторяется участником не менее пяти раз с различной интонацией голоса и выражением лица. Группа решает, какие фразы были удачными, а какие – нет. Психолог помогает каждому воспитателю найти наиболее выразительные интонации для общения с ребятами.

- «Мой самый трудный ребенок».

Цель: развитие у педагогов эмоционально-положительного отношения к детям, обмен опытом между ними на предмет общения с трудным ребенком.

Инструкция: Участники группы по очереди рассказывают о своем трудном ребенке: как он выглядит, как ведет себя в классе, какие сложные ситуации с ним возникали и т.п. Учителя описывают, как они взаимодействуют с такими

детьми. Группа помогает найти более эффективные способы воздействия, привлекая в обсуждение свой практический опыт. При анализе ситуаций, взятых из реального опыта педагогов, психолог направляет внимание на поиск таких способов общения с учениками, с помощью которых можно получить положительный педагогический результат.

Этап Рефлексия (10-15 минут)

- Обсуждение результатов. Какие эмоции испытываете? Что было полезно? Что понравилось/ не понравилось?
- «Аплодисменты»

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует вся группа.

13. Практикум для педагогов с элементами тренинга «Я понимаю себя»

Цель: развить и усовершенствовать рефлексивные способности педагогов, исходя из их индивидуальных особенностей.

Задачи:

- актуализировать знания педагогов о педагогической рефлексии;
- познакомить педагогов с различными методами рефлексии;
- дать возможность применить полученные знания на практике

Используемое оборудование: карточки с контурным изображением дерева, маркеры

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- Приветствие.
- Определение темы встречи

2 этап Основная часть занятия (30-35 минут)

- Теоретический материал: понятие рефлексии, виды, формы и функции рефлексии.
- «Хорошо-Плохо»

Цель: осознание своей профессиональной деятельности, необходимости и важности своей профессии.

Инструкция: Участники, сидя в кругу, по очереди говорят «Педагогом быть хорошо, потому что... », приводя аргументы своему высказыванию, затем следующий говорит – «Педагогом быть плохо, потому что... », так же приводя аргументы в защиту своего высказывания. Упражнение желательно заканчивать на положительном высказывании («Педагогом быть хорошо»).

- «Дерево цели»

Цель: осознание участниками собственных качеств и достижений.

Пособия и материалы: карточки с контурным изображением дерева, маркеры

Инструкция: Нарисованные деревья выступают символической шкалой ваших достижений. Корни – это точка отсчета, минимальное проявление качеств и умений, а кроны – максимальный уровень проявления реальных или возможных умений. Сейчас напишите свое имя маркером (фломастером) на том дереве, которое, вы считаете, больше соответствует вашему представлению о карьере и в том месте, где вы сейчас, по вашему мнению, находитесь на этой шкале

- «Портрет в розовых тонах»

Цель: научиться смотреть на людей с разных сторон.

Инструкция: Попробовать дать позитивную характеристику человеку, к которому испытываете неприязнь. Для группового обсуждения может подойти любой отрицательный сказочный герой: Баба-Яга, Кощей — бессмертный, Карабас — Барабас ... Пример: Иван-царевич изменил состояние бабы-яги. Поступаем по принципу «ты не можешь изменить мир, но ты можешь изменить свое отношение к нему»

Обсуждение: изменилось ли ваше отношение к сказочному герою после такой характеристики? Изменится ли ваше отношение к человеку и отношение этого человека к вам, если вы посмотрите на него с позитивной стороны?

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

Обсуждение результатов занятия. Что нового узнали? Полезно ли была для вас информация, которую вы получили сегодня на занятии? В каком состоянии уходите?

14. Мастер-класс для родителей: «Если что, я тобой!»

Цель: актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.

Задачи:

- Совершенствовать умение согласовывать свои действия с действиями своего ребенка;
- Способствовать снижению эмоционального напряжения;
- Овладение навыками рефлексии
- Овладение приемами взаимодействия с ребенком

Используемое оборудование: магнитная доска, карандаши, лепестки ромашки, заготовленные карточки с высказываниями, рисунок сердца разрезанный на 4 части, лента.

План занятия

1 этап Организационный момент (7-10 минут)

- Приветствие. Обозначение темы и цели встречи
- «Слово-ассоциация»

Цель: снятие напряжения, подготовка к работе

Инструкция: Сейчас мы с вами проведем небольшую разминку, которая поможет настроиться на совместную работу”. Всем вместе предлагает подобрать к слову “мороженое” слово – ассоциацию (например, “жара”). Далее к “жаре” – “море”. Ведущий начинает игру, произнося слово “семья”, рядом стоящий участник берет массажный мяч и проговаривает свое слово – ассоциацию. Упражнение проводится по кругу.

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

- «Цветок»

Цель: помочь найти положительные качества своего ребенка

Пособия и материалы: карандаши, лепестки ромашки

Инструкция: Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека — это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка? Предлагаю сделать запись в лепестке. На нем вы пишете ласковое имя своего ребенка и его положительные качества. Посмотрите, какая у нас получилась ласковая и добрая ромашка! Может быть, некоторые качества у вас и совпали.

Обсуждение: Было трудно? Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение? Легко ли Вам было заполнять? Почему?

- «Как тебе лучше?»

Цель: показать ценность родительской поддержки

Пособия и материалы: лента, карточки с высказываниями

Инструкция: приглашаю родителей (6 человек) объединиться в пары и каждой паре преодолеть короткую дистанцию по ленте. Предлагаю карточки с высказываниями, которыми вы будете сопровождать движение своего напарника — «ребенка». Условия прохождения: один участник проходит по ленте, а другой в это время сопровождает его движение сначала словами:

- 1 «Иди, я тебе сказал, немедленно, иди правильно, как я тебе говорю»,
2. «Может, ты не пойдешь, а вдруг упадешь, еще испачкаешься».
3. И последнее: «Все в порядке, я иду рядом с тобой. Ты молодец, хорошо идешь, вперед».

Обсуждение: выполняя упражнение каждый из вас был в роли ребенка или в роли родителя, как вы себя чувствовали? В какой роли вы себя чувствовали комфортнее, в роли того ребенка, который шел, или того родителя, который сопровождал. Какие слова мешали Вам идти, какие наоборот помогли. Родители обсуждают свои чувства

- «Недетские запреты:

Цель: формировать положительные установки в воспитании и развитии детей

Пособия и материалы: стул, ленточки

Инструкция: Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д. После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

Обсуждение: *Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:* Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу? Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро? Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать? Что хотелось развязать в первую очередь? Что вы чувствуете сейчас? *Рефлексия участников, игравших роль взрослого:* Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка? Что вам хотелось сделать? Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет? Какие чувства вы испытываете сейчас?

- «Чего хотят дети?

Цель: развитие рефлексии и эмпатии

Пособия и материалы: рисунок сердца, разрезанный на части. Каждая часть нумеруется – чтобы в дальнейшем было удобнее и легче собрать мозаику

Инструкция: Представьте мысленно, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите

одной фразой». Участники записывают свои ответы на розданных им частях сердца, после чего зачитывают и анализируют написанное. Затем педагог-психолог предлагает из полученных частей собрать мозаику и делает вывод: «Чего на самом деле хотят дети – это много любви, тепла и ласки».

3 этап *Рефлексия (7-10 минут)*

- Обсуждение результатов занятия. Что нового узнали? Полезна ли была для вас информация, которую вы получили сегодня на занятии? В каком состоянии уходите?
- Ответы на вопросы родителей
- «Аплодисменты»

Цель: переживание чувства радости, создание атмосферы принятия

Инструкция: Давайте представим на одной ладошке улыбку, а на другой – радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить.

План работы (5-9 классы)

№	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Диагностика: Методика оценки уровня социо-эмоциональной компетентности А. Фопеля и П. Шарпа (5-6 класс) СПТ (7-9 классы)	Октябрь	Психолог
2	Классный час «Секреты общения»	Октябрь	Клас.рук. Психолог
3	Оформление классного уголка, создание плаката «Наш класс»	Октябрь	Клас.рук.
4	Анонсирование существующих в школе дополнительных кружков, приглашение учеников.	Октябрь	Зам.дир. по ВР Клас. рук.
5	Консультации «Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния»	Октябрь	Психолог
6	«Проблемы — на передний план» — правил взаимодействия в команде. Упражнение «Камушек в ботинке»	Ноябрь	Зам.дир. по ВР Клас. рук.
7	Агрессия может быть конструктивной. Игра «Датский бокс»	Ноябрь	Психолог
8	Мероприятие. «Что такое «Буллинг»?»	Ноябрь	Психолог Соц. педагог Зам.дир. по ВР

9	Диагностика К. Томас «Стиль конфликтного поведения» адаптация Н.В. Гришиной	Декабрь	Психолог
10	Снятие напряжения. «Безмолвный крик»	Декабрь	Клас. рук.
11	Классный час «Я и конфликт»	Декабрь	Клас. рук. Психолог
12	Тренинг «Спокойствие, только спокойствие»	Декабрь	Психолог
13	Диагностика: Анкетирование родителей и педагогов «Что мы знаем об агрессии?»	Январь	Психолог
14	Вебинар для педагогов и родителей «Причины появления агрессивного поведения и формы детской агрессии»	Январь	Психолог Соц. пед.
15	Тренинг на положительное лидерство. «Король»	Январь	Зам. дир. по ВР Клас. рук.
16	Консультация «Как слушать ребенка?»	Январь	Психолог
17	Тренинг на формирование навыков реагирования эмоций. «Любовь и злость»	Февраль	Зам. дир. по ВР
18	Игра на умение распознавать эмоциональное состояние «Пиктограммы»	Февраль	Клас. рук.
19	Лекция для педагогов и родителей «Методы работы с агрессивными детьми»	Февраль	Психолог

20	Тренинг для педагогов «Вместе мы сила»	Февраль	Психолог
21	Игра, направленная на конструктивные способы разрешения конфликта. «Ковер мира»	Март	Психолог
22	Практикум для педагогов «Я понимаю себя»	Март	Психолог
23	Мастер-класс для родителей «Если что, я тобой»	Март	Психолог

Конспекты занятий и мероприятий

Упражнение «Прогноз погоды»

Цель: научить ребенка приемлемым способом сообщить о своем плохом настроении, уважать состояние души другого человека.

Материалы: бумага и восковые мелки.

Инструкция: 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.

Упражнение «Камушек в ботинке»

Цель: научить детей с помощью метафоры сообщать о своих трудностях.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сигнала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как

обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

Упражнение «Спустить пар»

Цель: работа с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и воспитателями.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты»; или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно «спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу

больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу брасывать твои вещи с парты».

Упражнение с воздушным шаром «Спустить пар». Каждому участнику раздается по воздушному шару. Пока дети надувают шарик, они должны представлять обидчика. Зажать рукой шарик, чтобы воздух не выходил. Потом открыть выход для воздуха, при этом держать шар, чтобы он не вылетел. Пока воздух выходит, быстро сказать, что не нравится в обидчике. Н-р: «Я ненавижу, когда ты заставляешь меня убираться».

Упражнение «Датский бокс»

Цель: показать детям, что агрессивность может быть конструктивна.

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

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному, ваш средний палец — к его среднему пальцу, ваш указательный — к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.

Упражнение «Агрессивное поведение»

Цель: Исследование агрессивного поведения.

Материалы: Бумага и карандаш—каждому ребенку.

Инструкция: 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 ребят продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь 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 тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям.

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

Анализ упражнения:

— Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким «Рэмбо»?

— Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

— Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

— Как ведет себя жертва агрессии?

— Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

— В чем проявляется равноправие между детьми?

— Как бы ты описал свое собственное поведение?

Упражнение «Шутливое письмо»

Цели: Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутивное письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить «провинности» этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом. Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в «снежки». Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Анализ упражнения:

1. Как ты себя чувствовал, когда писал шутивное письмо?
2. Что было при этом труднее всего?
3. Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?
4. Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?
5. Как ты думаешь, чтобы сказал человек, которому ты написал, если бы прочитал твое письмо?
6. Когда полезно смеяться над конфликтом?

Упражнение «Король и королева»

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой.

«Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: Это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Упражнение «Любовь и злость»

Цели: В ходе этой игры дети могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза.

Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может

быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: «Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе». (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: «Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки». (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку и вновь скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в классе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

1. Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?
2. А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?
3. А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?
4. Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?
5. Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?
6. Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?
7. Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

Упражнение «Пиктограммы»

Цель: приобретение опыта в распознавании эмоций.

Инструкция: Пиктограмма — это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке нарисованы вилка и ложка — это, конечно, столовая или кафе. Красный крест — это больница или медицинский пункт. Если мы видим табличку с черепом и молнией — это сообщение «Не влезай, убьет». Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни?

После того как участники вспомнили, какие пиктограммы они видели, начинается само упражнение. Оно проходит в несколько этапов:

1. Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Грустный день», «Пасмурная погода», «Счастье». После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».
2. Группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм и нарисовать их. Рисунков должно быть столько же, сколько человек в команде.
3. Одна из команд поочередно предъявляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

Упражнение «Ковермира»

Цели:

1. Предложение стратегии разрешения конфликтов в группе с помощью переговоров и дискуссий.

2. Побуждение детей к отказу от драк, споров и слез, заменяя их обсуждением проблемы друг с другом.

Материалы: Кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, блески для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

Инструкция: Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими друзьями? О чем вы спорите в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим "ковром мира". Как только возникнет спор, "противники" могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Ваня и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на "ковер мира", а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить "ковер мира": «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в "ковер мира" нашей группы. Давайте украсим его».

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают "ковер мира" частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте "ковер мира" исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять "ковер мира" без Вашей помощи. Это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. "Ковер мира" придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

— Почему так важен для нас "ковер мира"?

- Что происходит, когда спор побеждает более сильный?
- Почему недопустимо применение в спор насилия?
- Что ты понимаешь под справедливостью?

Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и снижению уровня личностной тревожности

Упражнение 1 «Снежная баба».Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вылепите снежную бабу, а ребенок ее изображает. Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее согреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле». Затем можно опять слепить снежную бабу по желанию ребенка.

Упражнение 2 «Апельсин».Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8—10 сек.). «Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая.., мягкая.., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Упражнение 3 «Сдвинь камень».Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8—12 сек.). Затем нога возвращается в исходное

положение; «ногатеплая..мягкая..отдыхает...».Затемтожесамое проделывается с левой ногой.

Применение рисуночных техник

Рисование ценно тем, что дает возможность детям полнее выразить себя невербально — ведь вербальная система коммуникации развита у них еще недостаточно. Кроме того, рисование позволяет ребенку отреагировать свои эмоции, выплеснуть агрессию на бумагу, дать волю своей фантазии: ведь нарисованное — это в какой-то мере сбывшееся. Как считает А. И. Захаров, рисование — это не только невербальный способ коммуникации, но и средство развития ребенка, поскольку помогает ему разобраться в своих переживаниях.

Игровая терапия

Игровая терапия основана на естественной потребности детей, которая дает ребенку необходимый жизненный опыт и развивает его психические процессы, воображение, самостоятельность, навыки общения и пр. Игра имеет большое значение и для эмоционального развития детей: она помогает справиться со страхами, порожденными травмирующими ситуациями (ночные кошмары, жестокость родителей, долгое пребывание в больнице и т. п.). Л. С. Выготский считал игру ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста. Игры направленные на формирование позитивных навыков общения, конструктивных элементов поведения. В ходе исследования особенностей агрессивных детей американским психологом Вагнером было высказано интересное предположение: «Главной детерминантой агрессивного поведения является не наличие сильно развитых агрессивных установок, а отсутствие или слабая выраженность установок на социальную кооперацию и доброжелательное межличностное общение». В связи с этим представляется весьма актуальным включение в коррекционную работу игр, направленных на коммуникационную кооперацию. В игре (в безопасной для ребенка обстановке) закрепляются навыки позитивного межличностного общения и формируются конструктивные поведенческие реакции, которые в дальнейшем переносятся в реальную действительность.

Игра «Групповой портрет». Цель: Эта игра дает возможность отработать сотрудничество и конструктивное взаимодействие в малых группах. Задача — нарисовать общий портрет, на котором присутствует каждый ребенок, — усиливает у детей чувство принадлежности к группе. В этой игре развивается способность к кооперации, а также навыки творческого самовыражения. Каждой группе понадобится большой лист бумаги (ватман формата А3), восковые мелки или фломастеры. Инструкция: Разбейтесь на четверки (тройки). Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, договоритесь в группе, кто чей портрет рисует.

Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины, какова роль каждого в этом общем сюжете (можно придумать небольшую историю). Когда все группы нарисуют свои портреты, нужно провести представление картин. Детям нужно дать время подумать, как они будут представлять свою работу. В конце представления картин обсудите с детьми:

- что ты чувствовал, когда рисовал себя;
- что ты чувствовал, когда рисовал другого ребенка;
- как вы пришли к решению, когда рисовать;
- довольны ли вы своими портретами, которые рисовали другие;
- насколько вам понравилось работать вместе;
- портрет какой команды понравился больше всех, почему.

Игра «Головомяч». Цель: С помощью этого упражнения можно развивать сотрудничество в парах или тройках (мини-группах). Данное упражнение требует согласованных движений и точного восприятия движений партнера. Каждый ребенок должен синхронизировать свой собственный темп с темпом своего партнера. Для игры понадобится мяч среднего размера для каждой пары детей. Инструкция: Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг против друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова была напротив головы партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Можно держать друг друга руками, если понадобится. Когда дети научатся легко справляться с этой задачей, можно ее усложнить, объединив детей в тройки. Потом предложите детям выяснить, с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головой.

В конце игры обсудите с детьми:

- что на более сложной этой игре;
- с кем тебе поднимать мяч легче всего и почему;
- что самое важное для того, чтобы мяч не упал.

Методы, упражнения и игры, направленные на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации

1. Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации (можно использовать тестовый материал Розенцвейга для детей)

Данную работу лучше проводить в небольшой группе, состоящей не только из агрессивных детей, но и детей, у которых хорошо развиты навыки общения (дружелюбны, контактны и т.п.). Работа с картинками заключается в том, что детям предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а

также придумать небольшую историю-продолжение к картинке в зависимости от выбранного поведения. В данном упражнении преследуются две цели — дать возможность агрессивному ребенку увидеть различные варианты поведения (через рассказы других детей), а также проследить последствия того или иного выбранного поведения.

Возможны различные варианты работы с картинками. Первый — это когда вся группа работает с одной картинкой. Дети поочередно предлагают свои варианты поведения и совместно (в обсуждении) придумывают историю-продолжения. В конце упражнения можно попросить детей нарисовать те варианты истории, которые им больше всего понравились. Следующий вариант — это когда дети делятся на двойки-тройки и каждой группе раздается своя карточка-картинка. Важно, чтобы в мини-группе был только один агрессивный ребенок. Все последующие процедуры совпадают. Пожеланию можно ввести элемент соревнования между группами (конкурс): какой группе удастся придумать больше вариантов поведения и историй-продолжений в рисунках.

Методы, упражнения и игры, направленные на формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии.

1. Работа с фотографиями

Занятия можно проводить как в группе (парах, тройках), так и индивидуально. Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях. В этих целях можно попросить детей принести фотографии из дома. Детям предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на данной фотографии. Следует обсудить с детьми возникшие варианты. Затем попросите детей придумать историю, которая произошла с этим человеком (ребенком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии (карточке-рисунке). Лучше, если таких причин будет несколько. Далее можно обсудить с детьми, испытывали ли они сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах. Важно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан. Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.

1. Символическое (пластическое, через рисунок) изображение эмоций

Упражнение выполняется в группе (парах, тройках). Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств. Это могут

быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

Ход игры: 1) детям раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Ведущий просит детей вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой). Затем каждый ребенок должен пластически изобразить чувство, написанное на его карточке, в виде «памятника» или небольшой пантомимы (некоторым детям проще изобразить чувство через рисунок). Задача остальных детей - отгадать, «памятник» какому чувству они видят. Желательно, чтобы высказались все дети;

2) после завершения этой части дети рассаживаются в круг.

Ведущий просит детей объяснить:

- как они понимают слова, указанные на карточке;
- что значат эти чувства;
- в каких ситуациях они могут возникать;
- могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникло подобное чувство.

Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

Сказкотерапия или психотерапевтические истории для детей и подростков

Дети очень любят слушать сказки, и в этом смысле дети, проявляющие агрессию, ничем не отличаются от своих сверстников. Поэтому сказка или предлагаемая ребенку история (возможно притча, метафора) - это замечательный материал для работы с эмоционально-волевыми нарушениями. Он помогает сформировать адекватную Я - концепцию ребенка с проблемами, систематизировать хаос, который находится внутри ребенка. Сказкотерапия может проводиться индивидуально и в группе с использованием разнообразных форм. Для работы с агрессивными детьми можно использовать программу «Волшебная страна внутри нас», а также психотерапевтические истории для детей Дорис Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя».

Игровые коррекционные комплексы

Работа с гневом

В нашем обществе принято считать, что воспитанный человек не должен проявлять свой гнев. Однако если мы каждый раз сдерживаем эту эмоцию и не даем ей выхода в какой-либо форме, то мы превращаемся в «копилку гнева», а это уже сродни бомбе замедленного действия. Когда копилка будет полна, то «излишки» гнева выльются либо на случайно подвернувшегося под руку человека, либо выйдут истерикой и слезами, либо начнут «откладываться» в самом человеке, приводя к различным проблемам со здоровьем.

«Недружеский шарж». Этот игровой прием поможет вашему ребенку более достойно выйти из ситуации, когда он сильно рассержен и «выливает» свои чувства на того, кто его обидел, крича, обзываясь, толкаясь и т. п. Постарайтесь увести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его так разозлил. Теперь можно предложить ему нарисовать карикатуру на этого человека. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким он видится в данный момент, дайте ему бумагу и карандаши. В процессе рисования постарайтесь не одергивать ребенка и не смягчать то, что он рисует и что он при этом говорит. Просто будьте рядом и не осуждайте. Вы также можете показать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех ругательных слов, которые при рисовании говорят в его адрес). Для этого вы можете отразить его чувства словами типа: «Я вижу, ты сильно разозлился на Колю» или «Действительно очень обидно, когда тебя не понимают и подозревают» и т. п. Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя сейчас чувствует и что ему хочется сделать с этим «недружеским шаржем» (пусть ребенок совершит это в действительности).

«Мешочек криков». Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом.

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков».

Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый «мешочек криков» вы можете изготовить из любого тканевого мешочка; желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в «баночку криков» или даже «кастрюлю криков», желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.

«Листок гнева». Предложите ребенку разные способы выражения своих негативных эмоций: комкать, рвать, кусать, топтать «листок гнева» до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

Примечание. «Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Далее для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

«Подушка для пинаний». Этот игровой способ справиться с гневом особенно необходим тем детям, которые, разозлившись, склонны реагировать прежде всего физически (сразу дерутся, толкаются, отнимают, а не кричат и не обзываются, не пытаются отомстить позже за свое бездействие сейчас). Заведите такому ребенку дома (а можно сделать и второй вариант для детского сада или школы) подушку для пинаний. Пусть

это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации. Примечание. Аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева не только детям, но и взрослым.

«Рубка дров». Эту игру особенно хорошо проводить после того, как ребенок долго занимался сидячей работой. Она поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости. Поинтересуйтесь у ребенка, знает ли он, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут бревно? Чтобы у вас обоих возникла завершенная картина этой физической работы, попросите ребенка изобразить, как происходит сам процесс. Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Пусть ваш маленький «дровосек» рубит дрова, не жалея сил. Порекомендуйте ему выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например, говорить «Ха!». Примечание. Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например плотно свернутый рулон из бумаги или газеты.

Обучение самоконтролю. Для того чтобы помочь ребенку овладеть навыками самоконтроля, нужно, прежде всего, научить его осознавать и понимать свои чувства, оценивать ситуацию общения и прогнозировать варианты ее развития. Это непростая задача, так как агрессивные дети привыкли действовать импульсивно. Поэтому любой отсроченный во времени и обдуманный вариант поведения можно считать определенным достижением. Для выработки такого умения сдерживать сиюминутные импульсы можно использовать следующие игровые приемы.

«Сигналы гнева». В эту игру (в полном объеме) вы будете играть с ребенком только один раз, в дальнейшем используя ее сокращенный вариант. Она направлена на осознание ребенком своего гнева через телесные ощущения. Пусть ребенок вспомнит какую-нибудь ситуацию, в которой он очень сильно злился, готов был убить обидчика. Спросите его, как его гнев давал о себе знать до драки? Возможно, этот вопрос поставит ребенка в тупик, тогда помогите ему, объяснив, что все чувства, так или иначе, влияют на наше тело. Когда человек обижен и злится, он может ощущать, как сжимаются его кулаки, кровь приливает к лицу, комок подступает к горлу,

становится трудно дышать, напрягаются мышцы лица, живота и т. п. Это и есть сигналы гнева. Он предупреждает нас о своем росте. Если мы игнорируем эти предупредительные знаки, то в какой-то неожиданный для нас момент он резко выплескивается наружу в виде действий, за которые потом может быть стыдно. Если же мы вовремя заметим его сигналы, то мы сможем управлять этим сильным чувством (а не наоборот, как это случается с ребенком, когда гнев управляет им).

После того как будет проведена эта разъяснительная работа и выявлены сигналы гнева, свойственные именно вашему ребенку, постарайтесь сделать эту игру актуальной. Как только вы заметите, что ребенок начинает сердиться, спросите его, какие сигналы ему подает чувство. Соответственно, какое это чувство? Что оно может заставить тебя сделать? Какие это будет иметь последствия? Пока все это еще не началось и ты уловил сигнал вовремя, что можно сделать, чтобы избежать неприятностей? Обсудите с ребенком конкретные способы выхода из конкретной ситуации. Например, можно было встать и уйти или промолчать, а не поддаваться на явную провокацию, чтобы не доставлять радости ожидающим этого, и т. п. Примечание. Чтобы эта игра дала результаты, ее нужно проводить систематически, причем она требует от самих взрослых внимательности и чуткости, а также находчивости в принятии возможных способов решения различных проблем.

«Гнев на сцене». Этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства. Когда ребенок злится (или только что испытывал злость), предложите ему представить, как выглядел бы его гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека, животного, а может быть, бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь - горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене? При желании ребенок может нарисовать образ своего гнева, а еще лучше - войти в роль этого актера и изобразить гнев «от первого лица», выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с такой громкостью и интонациями, как считает нужным.

Спросите ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть он покажет вам весь спектакль.

Позитивным моментом в этой игре является возможность совмещения ребенком ролей режиссера и актера, играющего гнев. Получая возможность

выплеснуть гнев, ребенок имеет и возможность руководить им и, в конце концов, «убрать» его со сцены.

Примечание. Для ребят постарше задание можно усложнить, попросив их придумать, как велбы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым вы натолкнете ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются.

«Посчитал до десяти я и решил...». По сути, это правило, которого должен придерживаться ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудите с ребенком, как изменились его мысли и желания после «успокоительного» счета. Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности? Помогите ребенку освоить такой «взрослый» стиль мышления, который он позже сможет использовать самостоятельно. Помимо всех вышеописанных игр для обучения самоконтролю полезно научить ребенка расслабляться, так как у агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. С этой целью вы можете использовать дыхательные упражнения, а также релаксационные игры.

Работа с чувствами. «Знатоки чувств». Спросите ребенка, много ли он знает чувств. Если ему кажется, что много, предложите ему сыграть в следующую игру. Это будет конкурс знатоков чувств. Возьмите мяч и начните передавать его по кругу (можно играть вдвоем с ребенком или пригласить поучаствовать других членов семьи). Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру. Оставшийся - самый большой знаток чувств в вашей семье (классе)! Можно установить для него какой-нибудь приз.

Чтобы пользы от игры было больше, а проигрыш ребенка не был обидным, предупредите, что это первый тур, а через какое-то время игру можно повторить, причем приз будет еще лучше. Этим вы создадите у ребенка настрой на запоминание называемых слов, что поможет ему выиграть в дальнейшем. Примечание. С этой игры хорошо начинать цикл занятий, направленных на обогащение эмоциональной сферы ребенка, развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и

эмоций других людей, так как чтобы говорить о новой для него сфере, понадобятся новые слова, которые он, может быть, и слышал, но не использовал до сих пор. В этой игре у него появится опыт их употребления.

«Страна чувств». Вспомните с ребенком еще раз, какие чувства он знает. Запишите названия эмоций, которые вам вспоминаются, на отдельных листах бумаги. А теперь предложите ребенку представить, как выглядят эти «жители внутреннего мира»? Пусть он нарисует портрет каждого на листе с соответствующим названием. Процесс создания таких образов очень интересен и показателен. Обратите внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Особенно информативным может быть следующее дополнение к нарисованному портрету. Предложите юному художнику изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся. Возможно, в новых образах вы увидите что-то схожее с жизнью самого ребенка.

Примечание. Полученные портреты лучше всего как-нибудь оформить. Можно создать из них «галерею чувств», развесив на стене, можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку. Главное, не выкидывайте их и не позволяйте им вальсировать с пылью. Ведь это «жители внутреннего мира» ребенка, и уже поэтому они заслуживают уважения и достойного обращения. Работу по созданию такого альбома или галереи лучше проводить в несколько приемов (особенно с маленькими детьми), делая такие занятия систематическими и приступая к новым портретам на листах с надписью, сделанной в первый день этой долгой игры.

«Рассказы по фотографиям». Эта игра - очередная ступень в эмоциональном развитии ребенка, мостик от его интереса и внимания к собственному внутреннему миру к пониманию чужих эмоций и сопереживанию.

Для того чтобы начать играть, вам понадобятся любые фотографии людей, отражающие их настроение. Их нетрудно подобрать, пролистав какие-нибудь журналы или просмотрев репродукции картин. Покажите ребенку одну из этих фотографий и попросите определить, какие чувства испытывает человек на фото. Затем спросите, почему он так думает; пусть ребенок попробует словами выразить, на какие внешние признаки эмоций он обратил внимание. Можно также предложить ему пофантазировать, придумав, какие события в жизни сфотографированного мужчины или женщины предшествовали этому моменту.

Конструктивные навыки общения. «Словарик добрых слов». Агрессивные дети часто страдают бедностью словарного запаса, вследствие чего даже при общении с симпатичными им людьми они часто

употребляют привычные грубые выражения. Язык не только отражает наш внутренний мир, но и может влиять на него: вместе с появлением хороших слов наше внимание акцентируется на тех приятных качествах и явлениях, которые они обозначают.

Заведите с ребенком особый словарь. В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение: все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств людей. Так, на букву «Б» у вас могут быть записаны слова, описывающие внешность: «блондин», «брюнет», «белокожий», «белокурый», слова, относящиеся к описанию характера: «бескорыстный», «бережливый», «благородный», «беззащитный», «безотказный» и др.; слова, описывающие деятельность человека в какой-то сфере: «безупречный», «безукоризненный», «блестящий» и пр. Если в голову вашему ребенку приходят слова типа «бестолковый» или «болтун», то обсудите с ним, что такие слова тоже есть в русском языке, ими мы пользуемся, но в вопросе, являются ли они приятными, хотел бы он услышать их в свой адрес. Если нет, то в словаре к добрым словам им не место.

Примечание. Как вы, наверное, понимаете, мало составить вместе с ребенком такой словарь, положить его на полку, ждать, когда же он заговорит, используя столь богатую лексику. Чтобы все эти слова действительно стали употребляться детьми в обычной речи, необходимо проводить систематическую работу. С этой целью, во-первых, хорошо «освежать» слова в памяти. Для этого можно либо использовать варианты игры «Слово - шаг» (когда игрок может сделать шаг вперед, назвав качество человека на определенную букву), либо время от времени задавать ребенку вопросы, содержащие определения какого-то свойства, но не называющие его (например: «Как можно назвать человека, который не может постоять за себя и не чувствует себя в безопасности?» Ответ: «Беззащитный»; и т. д.)

«Слепой и поводырь». Эта игра даст ребенку опыт доверия к окружающим, а именно этого обычно сильно не хватает агрессивным детям. Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым - ему завязывают глаза. Второй - его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением. Это «движение» вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в

игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты.

Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую «сторону шоссе» (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку. Трудным может быть для детей объяснение «слепым» человеком, так как фразы типа: «А теперь ставь ногу вот сюда» ему ни о чем не говорят. Обычно ребенок осознает это через какое-то время, и его общение со «слепым» в следующий раз уже будет более эффективным, так что полезно проводить такие игры не по одному разу. Примечание. В этой игре «проводник» может контактировать со «слепым» разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу «слепого» на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можете чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя, таким образом, владение то вербальными (речевыми), то невербальными средствами общения. Если ваш «слепой» не может самостоятельно пройти весь путь, игнорируя помощь проводника, то в следующий тур постарайтесь ухудшить его ориентацию в пространстве, расставив препятствия по-другому и раскрутив ребенка на месте после того, как ему завязали глаза.

«Портрет агрессивного человека». Способность к адекватной самооценке и самокритике, к сожалению, не является хорошо развитым качеством у большинства детей, тем более у детей, склонных к агрессии. Это игровое упражнение поможет им увидеть себя со стороны и осознать отдельные свои поступки в ситуации конфликта и стиль поведения в целом. Попросите ребенка мысленно представить себе агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Теперь можно попробовать отразить эти представления на бумаге - пусть ребенок нарисует портрет агрессивного человека. Когда рисунок будет закончен, поговорите о том, что там изображено. Почему ребенок именно так нарисовал агрессивного человека, какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете? Спросите также, что ребенку нравится в нарисованном человеке, а что, напротив, не нравится, что хотелось бы изменить. Почему этот человек агрессивный? Поинтересуйтесь, как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие? Как он сам к ним относится? Теперь необходимо перейти к разговору о личности самого ребенка. Расскажите ему,

прежде всего о том, что агрессия является нормальным человеческим проявлением в определенных ситуациях, когда остальные методы решения проблемы неэффективны (лучше сразу привести примеры таких ситуаций или попросить ребенка это сделать). Можно также обсудить то, что у агрессии есть некоторые проявления, которые не только не осуждаются обществом, но даже поощряются. К таким проявлениям относятся, например, настойчивость в достижении цели и умение защитить себя и других людей. После того как ребенок уяснил, что агрессия – это не всегда плохо, вы можете ожидать от него признания в себе этого качества. Спросите ребенка, когда он сам ведет себя агрессивно по отношению к окружающим? Есть ли какие-то обстоятельства, в которых он почти всегда себя так ведет? Есть ли люди, постоянно вызывающие агрессивные желания у ребенка? Отнеситесь внимательно к этим ответам, в них прозвучат «хронические проблемы», которые нужно анализировать и над которыми придется систематически работать. Постарайтесь подробно обсудить типичные ситуации возникновения гнева и агрессивного поведения у ребенка. Что чувствовал ребенок в тот момент? О чем подумал? Что ему захотелось сделать? Как он реально поступил? Что за этим последовало? Можно ли было поступить иначе, чтобы избежать негативных последствий?

Примечание. Если вы будете в этом разговоре не судьей, а сочувствующим другом, то вам удастся расширить границы мышления ребенка и обогатить его поведенческий репертуар за счет знаний, почерпнутых из своего жизненного опыта. Для того чтобы вызвать у детей желание вести себя по-другому, лучше опирайтесь на такие аргументы, как «Достиг ли ты своей цели?», «Поняли ли окружающие, что ты чувствовал и чего хотел?», «Было ли твоё поведение эффективным?», «Улучшились ли твои отношения с окружающими?», чем на обоснования типа «Это некрасиво!» или «Хорошие дети так себя не ведут!».

«Пойми без слов». Каждый взрослый по себе знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека – значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для достижения этой цели. А вот дети об этом часто не догадываются. В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и меряют весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются из-за того, оценивая непонимание как «злонамеренность».

Поэтому данная игра будет полезна всем, так как в ней ребенку понадобится быть максимально находчивым и постоянно искать объяснение задуманного остальным игрокам. Кроме того, он также побудет и «в чужой шкуре», пытаясь понять водящего, когда они поменяются местами. Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос «кто?» или «что?»). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Единственное, что запрещено в этой игре, так это указывать на сам предмет, даже если он есть поблизости, и произносить слова и звуки. Остальные игроки пытаются угадать изображаемое слово. Когда у них появляется версия о том, что бы это значило, то они сразу произносят свой ответ. Если он неверен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то водящий снова может говорить и радостно это демонстрирует, называя вслух загаданное слово и приглашая назвавшего его стать водящим. Если же ответ игрока близок по смыслу, но не совсем точен, то ведущий показывает это с помощью знака, о котором договариваются заранее, например, помахав двумя руками перед собой. **Примечание.** Когда ваш ребенок освоится с этими правилами, можно усложнить игру, загадывая не одно слово, а словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику (например, «толстый кот»). Соответственно отгадывание ответа будет состоять из двух частей. Сначала водящий поднимает вверх один палец, что означает задачу отгадать существительное. Когда оно уже произнесено, то водящий показывает два пальца, что демонстрирует участникам, что они переходят к отгадыванию прилагательного.

«Попросись на ночлег». Помогите ребенку представить, что все происходит в прошлом веке, когда не было автомобилей и телефонов, да и гостиницы были далеко не везде. Иногда люди сталкивались с такой проблемой, что им негде было переночевать в дороге. Тогда им приходилось проситься на ночлег в частные дома. Хозяин дома мог дать страннику приют или прогнать со своего двора, если у него не было причин. Дайте ребенку какие-нибудь атрибуты странника: палку, накидку или заплечный мешок, чтобы ему было легче войти в роль. Дальше вы будете произносить примерно такой текст: «Ты путник. Ты очень устал за целый день пути, а до пункта назначения еще далеко. Стало смеркаться. Накрапывает дождь. Впереди показались огоньки домов - это деревня. Как тебе хочется оказаться в сухом уютном доме, выпить горячего чая и сладко уснуть! Но времена опасные. Жители стали очень осторожны, они боятся

пускать в дом посторонних. Что ж, выбора у тебя нет. Либо ты ночуешь на улице под дождем, либо просишься на ночлег - может быть, кого-то тебе удастся упросить, убедить, уговорить или каким-то другим образом сделать так, что он пустит тебя переночевать». Во время этой речи юный путник старается изображать то, что вы говорите: он медленно идет, опираясь на палку, ежится от дождя и холода, прикладывает руку к глазам, чтобы рассмотреть деревню, и т. п. Когда вводная часть игры закончена и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям. Пусть остальные участники представят себя жителями деревни, живущими в отдельных домах. Они опасаются проходимцев и преступников или просто не хотят нарушать свой покой; словом, изначально они совершенно не горят желанием приютить странника. Далее ребенок по очереди будет стучаться в дверь к каждому из них и пытаться сказать что-то такое, что заставит хозяина пустить его в дом. Путник может пробовать самые разные варианты: от попыток вызвать жалость до лести или шантажа. Но человек, играющий роль хозяина дома, должен только тогда уступить его просьбам, когда у него действительно возникнет такое желание. Если же слова и действия странника вызвали в нем недовольство, то он может закрыть дверь. Тогда путник идет к следующим домам.

После того как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), можно продолжить игру. Наутро жители деревни собрались все вместе и стали обсуждать произошедшее вчера событие - приход чужака в деревню. Они рассказывали, как он пытался их убедить взять его на ночлег и что они чувствовали и думали, когда наблюдали за его словами и действиями. То есть все члены семьи салятся рядом и обсуждают свою реакцию на слова путника. Они честно рассказывают, когда они были почти готовы пойти ему навстречу, а когда им хотелось проучить «чужака». После этого совместно с ребенком делается вывод, какая стратегия действий оказалась самой эффективной. Примечание. Слушая о чувствах, которые вызвало его поведение в душах других людей, ребенок получает «прямую обратную связь», возможность «увидеть» то, что обычно недоступно для наблюдения. Он также учится разбираться в мотивах поведения других людей и законах межличностного общения. С детьми постарше будет интересно обсудить индивидуальные особенности жителей деревни, которые повлияли на то, какой вид просьбы оказался действенным именно для них.

«Критикуй не обижая». Эта игра является очень важной частью программы работы с агрессивным ребенком, так как она тренирует умение направлять свое недовольство на бумагу, песок или воду, а

непосредственно на того, кто вызвал у ребенка негативные эмоции. Конечно, форма проявления такого недовольства должна быть вежливой и не обижать человека. Ребенку следует стремиться не «сделать больно в отместку», а добиться изменений в поведении другого человека, чтобы ему снова стало комфортно с ним общаться. Иными словами, нужно учить детей конструктивной критике, а это - целое искусство. Поэтому не ожидайте всего сразу, начинайте постепенную работу в этом направлении. Заранее заготовьте набор фраз, которыми ваш ребенок или его одноклассники склонны пользоваться при оценке поведения другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: «Ты дурак!», «Смотри, куда прешь, корова!», «С тобой со скуки помрешь!» и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и «клички» на отдельных листочках. Теперь введите законы правильной критики. К ним относятся:

- критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;
- говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;
 - покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;
- избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Если теория ребенком усвоена, начинайте практиковаться. Возьмите любой листок с обидной фразой. Пусть ребенок предложит, как ее изменить таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека. Так, фраза «С тобой со скуки помрешь!» может перетечь в предложение типа: «Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора» или «Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных вещей. Так что, может, поговорим о чем-то еще или займемся делами?». Каким именно будет предложение вашего ребенка, зависит от его возраста и от того, какую ситуацию он себе представил. Примечание. Взрослым придется помогать ребенку на первом этапе, так как речевое развитие и мышление детей еще недостаточны, чтобы придать мыслям и чувствам другую словесную форму. Поэтому подготовьтесь заранее. При этом, предлагая ребенку какой-то вежливый вариант, подумайте, соответствует ли такая формулировка возрасту ребенка и особенностям речи современных детей. Иначе может возникнуть ситуация, когда ваш ребенок станет посмешищем, употребляя слишком книжные или слишком взрослые предложения. Замена грубым фразам, которую вы ему предлагаете, должна гармонично влиться в его речь, чтобы у окружающих не

возникало ощущение, будто в шребеноки играет какую-то роль (например, воспитанницы Института благородных девиц).

Психодиагностическиметодикидляработысагрессивными подростками

Теструки(Handtest)

Теструки-проективнаяметодика,направленнаянаизучение агрессивности. ТестразработанБ.Брайклином,З.Пиотровским,Э.Вагнером. Стимульный материал состоит из 9 изображений кистей рук и одной пустой карточки, при показе которой просят представить кисть руки и описать ее воображаемыедействия.Изображенияпоказываютсяпоследовательно. Обследуемомудаетсяинструкцияответитьнавопросотом,какое,поего мнению,действиевыполняетнарисованнаярука(илисказать,чтоспособен выполнять человек с такой рукой). Допускается указывать для каждой карточки несколько вариантов действия.

Ответыразносятсяпо11 категориям:

1. Агрессия-рукавоспринимаетсякакдоминирующая,наносщая повреждения, активно захватывающая какой-либо предмет.
2. Указания-рукаведущая,направляющая,препятствующая, господствующая над другими людьми.
3. Страх - рука выступает в ответах как жертва агрессивных проявленийдругоголицаилистремитсяоградитького-либоотфизических воздействий, а также воспринимается в качестве наносящей повреждения самой себе.
4. Привязанность-рукавыражаетлюбовь,позитивныеэмоциональные установки к другим людям.
5. Коммуникация-ответы,вкоторыхрукаобщается,контактируетили стремится установить контакты.
6. Зависимость-рукавыражаетподчинениедругимлицам.
7. Эксгибиционизм-рукаразнымиспособамивыставляетсебянапоказ.
8. Увечность-рукадеформирована,больна,неспособнакаким-либо действиям.
9. Активная безличность - ответы, в которых рука проявляет тенденциюкдействию,завершениекоторогонетребуетприсутствиядругого человека или людей, однако рука должна изменить свое физическое местоположение, приложить усилия.
10. Пассивнаябезличность-такжепроявлениетенденциикдействию, завершениекоторогонетребуетприсутствиядругогочеловека,ноприэтом рука не изменяет своего физического положения.
11. Описание-ответы,вкоторыхрукатолькоописывается,тенденция к действию отсутствует.

Агрессивность (Модификация теста Розенцвейга). Тест предназначен для оценки степени развитости у человека черты личности «агрессивность», понимаемой как не вызванная объективными обстоятельствами и необходимостью тенденция враждебно реагировать на большинство высказываний, действий и поступков окружающих людей. Агрессивность — это черта личности, проявляющаяся в более или менее постоянном враждебном отношении человека к человеку, животным и предметам природы, материальной культуре, склонность к их разрушению и агрессивным неспровоцированным действиям. В данном тесте, основой которого явился известный тест Розенцвейга, испытуемые получают рисунки, на которых представлены люди в различных эмоциогенных, близких к стрессовым вызывающих фрустрацию ситуациях. Общим для всех рисунков, используемых в тесте, является то, что один человек в них проявляет в отношении другого такие действия, которые этим, вторым человеком могут быть поняты по-разному: как агрессивные, преднамеренно вызывающие или оскорбительные, или случайные, совершенные неумышленно, по незнанию, без сознательного желания навредить или унижить другого человека. Предполагается, что индивид с достаточно развитой чертой характера «агрессивность» на большинство действий подобного рода со стороны окружающих людей будет реагировать агрессией, причем даже тогда, когда действие другого человека не было вызвано стремлением причинить ему неприятности. Индивид, у которого личностная черта агрессивности выражена слабо, на подобные ситуации будет реагировать по-другому: дружелюбно, стараясь разрядить возникшую напряженность, успокоить, не придавать значения случившемуся и т.п.

Детский вариант теста Розенцвейга разработан и апробирован В.В. Добровым.

Инструкция: На картинке изображены два персонажа. Представь, что те слова, которые говорит родитель, учитель или сверстник, обращены к тебе. Что бы ты ответил ему в данной ситуации? И потом, форма ответа может быть одна, а чувства ты можешь испытывать другие, не совпадающие с формой ответа. Поэтому напиши свой возможный ответ, а в скобках то, что ты при этом чувствовал.

Несуществующее животное. Степень выраженности агрессивных тенденций определяется количеством, расположением и характером острых углов в рисунке. Прямые символы агрессии — когти, острые клювы, зубы, иглы. Методика «Несуществующее животное» чрезвычайно чувствителен к проявлениям агрессивности. Это любые орудия нападения, такие как рога, когти, клыки, жало и т.п. Как и в рисунке человека, изображение зубов, как

правило, отражает склонность ребенка к вербальной (словесной) агрессии. Иногда животное оказывается снабжено человеческим оружием типа пушки, лазера или же копия, лука. Любые острые наросты, которые сам ребенок не интерпретирует как оружие нападения, но которые производят соответствующее впечатление на зрителя, также служат показателями агрессивности. Отражает степень самооценки, удовлетворённости своим положением в социуме, а также тенденцию к активной деятельности, планированию. Определяет зависимость принятия решений от мнения окружения, тенденцию к агрессивному поведению, характер контроля за рассуждениями и выводами, своеобразие установок и суждений, самостоятельность и присутствие в деятельности креативности. Поскольку методика является проективной, то здесь главную роль играет умение ребенка фантазировать и отразить созданный образ в виде графического изображения или рисунка. Вторая особенность данной методики состоит в том, что изображенный ребенком графический материал имеет не только тесную связь с эмоциями, играющими определенную роль в формировании образов фантазии, но и с реальными личностными и социальными проблемами ребенка.

Симптомы комплекса теста «Несуществующее животное». Симптомы

Балл

Агрессия

1. Сильная, уверенная линия рисунка

0,1

2. Неаккуратность рисунка

0,1

3. Большое количество острых углов

0,1,2

4. Верхнее размещение углов

0,1

5. Крупное изображение

0,1,2

6. Голова обращена вправо или анфас

0,1

7. Хвост поднят вверх, пышный

0,1

8. Угрожающее выражение

0,1

9. Угрожающая поза

0,1

10. Наличие орудий нападения (зубы, когти, рога)

0,1,2

11. Хищник

0,1

12. Вожаки или одинокий

0,1

13. При нападении "дерется на смерть" или "всех убивает", дерется традиционными способами (зубы, когти, рога, хобот и т.д.)

0,1

14. Ночное животное

0,1

15. Другие признаки

0,1

Анкета для педагога

(авторы Г.П.Лаврентьева, Т.М.Титаренко)

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

Ключ:

Положительный ответ на каждое утверждение оценивается в 1 балл,
высокая агрессивность 15-20 баллов,
средняя 7-14,
низкая 1-6.

Профилактика физической агрессии

Физическая агрессия является одним из видов агрессивного поведения.

Система профилактики физической агрессии основывается на семейно-центрированном подходе, предполагающем ориентацию на внутренние ресурсы семьи и направлена на формирование у населения семейных ценностей и социальной активности в отношении поддержания психосоциального благополучия семьи и в первую очередь детей. В этой связи, ключевым элементом планирования действий по преодолению жестокого обращения должен стать комплекс эффективных и всесторонних первичных, вторичных и третичных профилактических мер, центрированных на ребенке и ориентированных на семью.

План профилактики физической агрессии

№ п/ п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Организационная деятельность			
1.	Формирование электронного банка учащихся: Список детей из неполных семей Список многодетных семей Список малообеспеченных семей Список семей, имеющих детей-инвалидов Список опекунских семей Список семей, категории «неблагополучные»	Сентябрь	классные руководители, соц. педагог
2.	Формирование электронного банка учащихся: Список обучающихся, состоящих на внутришкольном учете Список обучающихся (несовершеннолетних), состоящих на учете в ПДН МВД России Список обучающихся (несовершеннолетних), состоящих на учете в КДНиЗП	Сентябрь в течение года	классные руководители, соц. педагог
3.	Составление социального паспорта классных коллективов, школы	Сентябрь	классные руководители, соц. педагог
4.	Корректировка электронной базы данных.	В течение учебного года	социальный педагог
5.	Размещение информации для родителей и обучающихся с указанием единого телефона доверия, контактных телефонов заинтересованных служб и ведомств.	В течение учебного года	зам. директора по УВР

6.	Изготовление памяток с целью профилактики жестокого обращения с детьми и преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних	Февраль	зам.директор а по УВР
Работа педагогами			
1.	Консультации для педагогов «Разрешение конфликтных ситуаций»	В течение учебного года	Педагог - психолог
2.	Консультации для классных руководителей по теме «Формы жестокого обращения с детьми. Профилактика жестокого обращения в школе и семье»	Январь	зам.директор а по УВР
Работа учащимися			
1.	Неделя профилактики правонарушений. Классные часы «Ответственность за проступки и преступления», «Законы нашей жизни», «Административные правонарушения», 1-9 классы	В течение учебного года	классные руководители
2.	Посещение на дому обучающихся, имеющих проблемы в семье. Изучение семейных отношений	В течение учебного года	соц. педагог классные руководители
3.	Проведение индивидуальной работы с детьми, проявляющими агрессивность среди сверстников, с семьями, где наблюдается насилие над детьми.	В течение учебного года	администрация, соц. педагог классные руководители, педагоги-психологи
4.	Неделя толерантности. Классные часы «Урок милосердия и доброты», «Учись управлять своими эмоциями», «Мир без насилия», «Мой безопасный мир», «Защити себя сам», «Жить в мире с собой и другими»	Ноябрь	классные руководители
5.	Неделя правовых знаний. Классные часы «Права ребёнка», «Законы школьной жизни», «Я имею право», «Конвенция о правах ребёнка», «Права и обязанности», «Законы надо уважать».	Декабрь	классные руководители
6.	Наблюдение за учащимися с целью выявления случаев жестокого обращения.	Декабрь	педагог - психолог

7.	Работасобращениями, жалобамиучастников образовательного процесса.	Втечение учебного года	зам.директора, соц. педагог, классные руководители, педагог-психолог
8.	Дниправовойпомощи. Организациявстречобучающихся с инспекторамиПДН,специалистамислужбы ведомств профилактики.	Втечение учебного года посрокам входящих писем	зам.директора по ВР, соц.педагог, классные руководители
9.	Ежедневный контроль за посещением обучающимисяшколыиоперативноепринятие	Втечение учебного года	классные руководители
	мерповыяснениюпричиныпропусказанятий, связанныесприменениемнасилияилидавления со стороны родителей на ребенка.	года	
10.	Контрользазанятостьюобучающихсяво внеурочное время	Втечение учебного года	классные руководители
11.	Проведениеиндивидуальных беседсучащимися ивыявлениеслучаевжестокоеобращения с ними.	Втечение учебного года	классные руководители, соц. педагог
12.	Информирование учащихся о службе детских телефоновдоверия;телефоноввызоваэкстренной помощи.	Втечение учебного года	классные руководители, педагог-психолог
13.	Днипрофилактики	Втечение учебного года	соц.педагог
Работасродителями(законнымипредставителями)			
1.	Посещениесемейучащихсясцельюизучения условий проживания, выявления случаев жестокогообращенияинасилия.	Втечение учебного года	классные руководители
2.	Классныеродительскиеобщения«Профилактика жестокого обращения и насилия над несовершеннолетними». Информирование родителей (законных представителей) об административной и уголовной ответственности за факты жестокого обращения и насилия в	Ноябрь	классные руководители

	отношении детей		
3.	Индивидуальные консультации для родителей по правовым вопросам.	В течение учебного года	зам. директора по ВР, соц. педагог
Сотрудничество			
1.	Сотрудничество с КДНиЗП, ПДН, службами опеки и попечительства в работе с несовершеннолетними по профилактике семейного неблагополучия, жестокого обращения, насилия, безнадзорности детей, правонарушений.	В течение учебного года	зам. директора по УВР, соц. педагог

Профилактика кибербуллинга

Сегодня подростки используют Интернет-пространство не только в игровых и учебных целях, но и для активного общения со сверстниками. С каждым днём всё больше подростков становятся пользователями Интернет и отдают предпочтение общению через сеть, нежели «живому» общению. Сетевое общение привлекается своей доступностью самовыражения своего «Я» и отсутствием нравственных и этических границ. У современных подростков недостаточно сформированы навыки эффективного общения, что отражается на качестве коммуникативного процесса и межличностного взаимодействия. Наше общество столкнулось с новым явлением «киберагрессия».

Киберагрессия – это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются в Интернет-пространстве, а также посредством мобильной связи.

План мероприятий по профилактике кибербуллинга

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответствен ные
Организационная деятельность			
1.	Изучить нормативно-правовые документы по профилактике явлений буллинга и кибербуллинга в образовательной среде.	В течение года	Все педагоги
2.	Подготовить: • информационный материал по профилактике кибербуллинга для размещения на сайте ОУ; • раздаточные материалы (памятки, буклеты, стендовую информацию) для всех субъектов образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме кибербуллинга	Сентябрь-октябрь	Зам. Директора по УВР
Работа с педагогами			

1.	Консультации: «Организация работы по профилактике кибербуллинга в образовательной среде.	Сентябрь	Соц. педагог Педагог-психолог
2.	Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в Интернет-пространстве	В течение года	Педагог-психолог
Работа с родителями обучающихся			
1.	Устный журнал (стендовая информация):	В течение	Классные
	Кибербуллинг обучающихся в образовательной среде: причины, проявления, последствия и профилактика	года	руководители
2.	Выступления на родительских собраниях «Психология поведения жертвы кибербуллинга».	Март	Педагог-психолог
3.	Индивидуальные консультации педагога-психолога по профилактике конфликтных ситуаций.	В течение года	Педагог-психолог
Работа с учащимися			

1.	Информационные часы, беседы. <u>Примерная тематика:</u> <u>7-11 лет:</u> • Законы сохранения доброты. • Я не дам себя обижать. • Мы против насилия. Как защититься себя? • Будем добрым и. <u>12-16 лет:</u> • Бояться страшно. Действовать не страшно. • Безопасное поведение. • Что такое киберагрессия? • Добро против насилия. • Способы решения конфликтов с ровесниками.	В течение года	Классные руководители
2.	Просмотр и обсуждение художественных фильмов: • «Чучело» (1983 г.). • «Класс» (2007 г.). • «Розыгрыш» (2008 г.). • «Школа» (телесериал, 2010 г.)	В течение года	Классные руководители
3.	Читательские конференции по книгам, раскрывающим проблему буллинга и кибербуллинга: • В.К. Железняков «Чучело» • Хосе Тассиес «Украденные имена» • В.Н. Ватан «Заморыш» • Е.В. Мурашов «Класс коррекции»	В течение года	Зав. библиотекой
	• Стивен Кинг «Кэрри» • Алексей Сережкин «Ученик» • Андрей Богословский «Верочка» • Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»		

4.	Информационный вестник (стендовая информация, раздаточные материалы) для обучающихся на темы: • Мы – против насилия! • Мы – против жестокого обращения!	Октябрь Март	Зав. библиотекой, классные руководители
5.	Самоисследование образовательной среды на предмет безопасности и комфорта.	Сентябрь	Педагог-психолог
6.	Наблюдение за соц. сетями учащихся в контексте киберагрессии	В течение года	Классные руководители
7.	Информационная акция «Нет насилию!»	Апрель	Классные руководители
8.	Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты).	В течение года	Зам директора по УВР Педагог-психолог, классные руководители

Планируемые результаты программы и критерии оценки их достижения

Предполагается, что работа, проводимая по данной программе, позволит достичь следующих результатов:

- Снижение количества школьных конфликтов между детьми на 65%
- У 60% младших школьников повысится уровень развития навыка эмоционально-волевой саморегуляции
- Повысится социальная активность детей на 40%
- Повысится уровень включенности родителей в школьную деятельность на 40%
- Количество детей с агрессивным поведением снизится на 50%.

Средства отслеживания эффективности программы

—с помощью повторной диагностики.

Список использованной литературы

1. Батий Ю.Ю. Самоконтроль учащихся при выполнении заданий. 1979. №4. с. 40-45
2. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1998.
3. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог №30,31, 2003.
4. Карелина А.А. Психологические тесты. М., 2001. Т.2. С. 69-77.
5. Кипнис М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 317 с
6. Панченко С. Межзвездный скиталец. Психологическая игра для учащихся 6-7 классов. // Школьный психолог №16, 2003.
7. Психогимнастика в тренинге/ Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб.: "Ювента", Институт Тренинга, 1999. — 256 с
8. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
9. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1. – 384 с.
10. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: "Романов", 2001.
11. Тарасова К.С. Типы конкурентного поведения младших школьников с разным уровнем развития социо-эмоциональной компетентности в условиях соревновательных игр. М. 2016. 230 с.
12. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. М.: Психотерапия, 2006. 256 с.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2001.
14. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001.
15. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М. М Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.