

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ДЕТЕЙ С ТРУДНОСТЯМИ В ПОВЕДЕНИИ.

Введение

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

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

Ни для кого не секрет, что нынешние дети не похожи на своих сверстников двадцатилетней давности. Они более возбудимые и менее управляемые, более интеллектуально развитые и вместе с тем более инфантильные, они умеют красиво говорить и мало что умеют делать руками, они могут часами неподвижно сидеть и не могут несколько минут интересно играть.

Мы чаще всего не придаем большого значения этим изменениям и уж никак не соотносим их с возросшим количеством трудных детей. Однако именно они чаще всего и являются первопричиной, основой для появления различных отклонений в детском поведении.

Данная программа разработана для работы с учащимися пятого класса имеющими трудности в поведении: агрессивные, конфликтные, вспыльчивые, враждебные и т.п.

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

Задачи:

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

К **ожидаемым результатам** можно отнести снижение уровня агрессивности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме.

Программа состоит из 10 занятий. Занятия проводятся 1 – 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 40 – 60 минут. Группа состоит из 7 – 10 человек.

В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:

1. Приветствие. Его ритуал служит для создания положительного настроя на работу и сплоченности учащихся.
2. Объявление ведущим темы занятия. Может сопровождаться обозначением в понятное для ребят форме цели конкретного занятия. Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия.
3. Основная работа по теме занятия. Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.

4. Завершение занятия и подведение итогов. Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, в форме открытого обсуждения. Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия.

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

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

ЗАНЯТИЕ № 1

Цели: установление контакта с учащимися, содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.

Приветствие

Упражнение «Встаньте те, кто ...»

“Встаньте те, у кого сейчас хорошее настроение, а у кого плохое? Встаньте те, у кого в классе есть друзья, а теперь те, у кого нет друзей, но очень хотели бы их иметь. Встаньте те, кто знает, что мы сегодня будем делать. Встаньте те, кто не знает, что мы сегодня будем делать. Встаньте те, кто хочет заниматься здесь. Встаньте те, кто не хочет здесь находиться”.

Вопросы могут разного характера, они могут касаться личных качеств участников, их самочувствия, любимых занятий и игр и т.д.

Упражнение «Я и мир вокруг меня».

“Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя. Расскажи о своем рисунке”.

Вопросы для обсуждения:

- ☐ Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет?
- ☐ Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что – наименее?
- ☐ Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром?
- ☐ К чему из окружения ты обращен на рисунке?
- ☐ Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя?
- ☐ Что это для тебя значит?

Модификация упражнения: “Отметьте на своем рисунке знаком “плюс” положительные связи (то с кем и с чем вам приятно взаимодействовать), и знаком “минус” – отрицательные связи (с кем или с чем неприятно взаимодействовать)”.

Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»

Ведущий предлагает ученикам подумать над следующим вопросом: Чем люди отличаются друг от друга?

За одну минуту (время отслеживается с помощью песочных часов) ребятам надо записать на листочках ответы на этот вопрос.

Затем в обсуждении выясняется что это: внешность, одежда, черты характера, желания, мечты и др.

После этого учащиеся составляют в тетрадях описание своей внешности, особенностей характера, способностей и интересов. Для этого они выбирают для себя характеристики из числа уже представленных в тетрадях и добавляют в них то, чего не хватает.

Внешность (светлоглазый, темноглазый, высокий, невысокий Тонкий, худой, упитанный крепкий и др.).

Характер (веселый, задумчивый, неторопливый, спокойный, быстрый, обидчивый, ранимый, уверенный, застенчивый, бойкий, равнодушный, сочувствующий и др.).

Способности (умею рисовать, умею хорошо считать, умею играть на музыкальном инструменте, умею делать руками разные вещи и др.).

Интересы (люблю мечтать и читать люблю фильмы о волшебстве, люблю ходить в музеи, театры, люблю, когда в доме много гостей, и т. д.).

Обсуждение. После выполнения задания ученики при желании зачитывают свои записи. Можно поступить иначе: ведущий собирает тетради у тех ребят, кто готов рассказать о себе, и зачитывает по очереди их ответы; остальные учащиеся должны догадаться, чьи это высказывания. При обсуждении полученных ответов делается вывод о том, что все люди отличаются друг от друга, они разные и этим интересны и значимы.

Упражнение «Мой герб»

Ведущий рассказывает о том, что в старину был обычай — изображать на щите рыцаря, а также на воротах его замка родовой герб, в образе которого была заключена главная идея или цель деятельности владельца. Задача учащихся — нарисовать свой герб. В нем нужно отразить то, что символизирует каждого из них, сообщает какую-то важную информацию.

Если кто-то из учеников смущается и говорит, что не умеет рисовать, его надо поддержать, пояснив, что на занятиях не оцениваются способности к рисованию, а важно просто участие (достаточно изобразить контур и какие-то условные знаки). Главное, начать, и тогда все обязательно получится.

На отдельном листе бумаги каждый учащийся рисует свой герб. После завершения рисунков организуется их выставка. Каждый из рисунков получает свой номер. Рисунки раскладываются (или вешаются на доске) так, чтобы всех их было видно. Учащиеся рассматривают нарисованные гербы, пытаясь угадать, где, чей рисунок. Их догадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по их мнению, он принадлежит.

После обсуждения и сбора мнений выявляется самый проницательный участник, который смог правильно назвать большинство авторов рисунков. Изображения гербов вкладываются в папки ребят.

В дальнейшем на занятиях следует напоминать ребятам о том, что у каждого из них есть свой герб и над его усовершенствованием можно постоянно работать.

Завершение занятия

Прощание

ЗАНЯТИЕ № 2

Цели: формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.

Приветствие

Групповая дискуссия

На прошлых занятиях мы узнали, что эмоции бывают положительные и отрицательные, но они никогда не бывают абсолютно бесполезными. Вместе с тем существуют эмоции, которые мы хотели бы испытывать часто, а другие — как можно реже. Почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?.. Правильно, переживая эмоции страха — пугаемся, гнева — злимся.

Проанализируйте следующую ситуацию. Учитель влетает в класс взмыленный, злой, нервный. Разговоры учеников, плохая дисциплина, смех вызывают у него взрыв эмоций. Ученики озадачены таким поведением. Что же произошло с учителем? Почему он так себя ведет?

Обсуждение. Ребята делятся своими предположениями. В результате они приходят к выводу о том, что учителю кто-то испортил настроение, и он не смог справиться с эмоциями. Ведь эмоциональное состояние во многом определяет поступки человека, и поведение больше всего зависит от того, что он чувствует в определенный момент.

Анализ притчи

Ведущий обращается к классу с вопросом: Всегда ли вам приятны минуты, когда вы находитесь во власти отрицательных эмоций? Можно ли что-то с этим сделать? В качестве иллюстрации ребятам предлагается

послушать притчу об одном могущественном царе, властителе необозримых земель.

Как-то однажды почувствовал себя царь расстроенным чем-то. Тогда созвал он всех своих мудрецов и обратился к ним: Неведома мне причина, но что-то велит мне искать особое кольцо, которое сможет успокоить мою душу. И это кольцо должно быть таково, чтобы в несчастье оно радовало меня и поднимало мне настроение, а в радости, когда бы я ни бросал на него свой взгляд, печалило.

И стали мудрецы совещаться, и глубоко задумались. В конце концов, спустя некоторое время они поняли, какое кольцо хотел их властелин иметь.

Ведущий предлагает ребятам побывать в роли мудрецов собраться здесь и сейчас на совет, чтобы подумать и решить, какое же кольцо хотел иметь царь. Учащиеся высказывают свои мнения, после этого ведущий рассказывает конец притчи.

И принесли они кольцо царю своему. И сияла на нем надпись: И это пройдет.

Обсуждение. Всегда ли у нас есть возможность, и желание ждать пока плохое настроение пройдет само? Как владеть своими чувствами, чтобы они не разрастались? Надо ли это делать и если да, то как? Необходимо подвести учащихся к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т. п.

Упражнение «Как управлять своими эмоциями»

Известный американский психолог К. Роджерс считает, что нет плохих, чувств или эмоций. Все чувства принадлежат человеку, и все они важны для него, другое дело, как он их выражает. Каждый человек — хозяин своих чувств и может предотвратить и предусмотреть отрицательные последствия своих эмоций. Поэтому своими эмоциональными реакциями на ситуации человек может и должен научиться управлять.

Какие есть способы, с помощью которых человек может спустить пар? Как вести себя, чтобы не испортить отношения с окружающими и не лопнуть, как шипящий чайник? (Ребята предлагают свои варианты.)

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

В Японии, например, придумали куклу-начальника на которой подчиненный может разрядить свой гнев. А нападающий в футболе все негативные эмоции вкладывает в силу удара.

С помощью мозгового штурма ребятам предлагается собрать как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью плохим настроением, чтобы затем на их основе создать памятку. Учащиеся предлагают свои примеры. Все способы фиксируются на доске, а затем из них составляется памятка.

Все придуманные ребятами способы управления своим эмоциональным состоянием учащиеся фиксируют в памятке у себя в тетрадах.

Ведущий знакомит учащихся еще с несколькими психологическими приемами, которые также могут помочь человеку в случаях, когда он испытывает неприятные эмоции.

Памятка. Как управлять эмоциями

- ☐ Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое.
- ☐ Пойди в спортзал, чтобы поколотить грушу.
- ☐ Тем, у кого нет такого клапана, как у Джинна, можно разрядить эмоции, высказавшись в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать.
- ☐ Громкий крик помогает снять эмоциональное напряжение. Только не надо громко кричать в местах большого скопления народа.
- ☐ Можно сделать три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.
- ☐ Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты в различных ситуациях — смех и плач. После слез человек испытывает облегчение, а после смеха — прилив сил. Смех и плач снижают уровень напряжения человека.
- ☐ Самую полноценную разрядку и выход эмоциям дают занятия спортом. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

☐ Очень благотворно действуют прогулки на природе, по лесу. Пение птиц, журчание воды, лесные звуки и запахи помогают вернуть душевное равновесие.

☐ Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.).

☐ Хорошо просто посидеть в тишине или послушать спокойную музыку а можно, наоборот, потанцевать.

☐ Можно сделать уборку в квартире, постирать белье вручную.

☐ Хорошо помогает, когда сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их и так сделать несколько раз.

Упражнение «Вверх по радуге»

Ведущий просит учащихся закрыть глаза, сделать глубокий вдох представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3—4 раза. Затем упражнение можно повторить еще раз с открытыми глазами.

Упражнение «Выкинь»

Желательно, что ребята встали в круг. Если в классе не достаточно свободного пространства, упражнение можно просто выполнять стоя.

Представьте, что в ваших ладошках лежит комок из неприятных эмоций, от которых вы хотели бы избавиться. Этот комок становится все тяжелее, тяжелее и тяжелее, и вот уже настолько тяжело, что невозможно больше держать и необходимо избавиться от него. И теперь вы должны выкинуть этот комок за круг (вниз в пол), собран при этом все силы, даже можно крикнуть, чтобы было легче.

Обсуждение. После выполнения этого и предыдущего упражнения желающие делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Люди проявляют свои чувства и ведут себя по-разному в одной и той же ситуации. Их поведение зависит от многих обстоятельств: их личностных особенностей, того, как они были воспитаны и др. А как вы проявляете свои чувства?

Учащимся надо в тетрадях дописать окончание следующих предложений

1. Я плачу...
2. Я чувствую себя глупо, когда...
3. Я боюсь, когда...
4. Желаю другим добра, когда...
5. Я горжусь собой...
6. Стараюсь уединиться, когда...
7. Я стремлюсь помочь другим.
8. Я веду себя смело..
9. Говорю неправду, если...

Ребята пожеланию зачитывают записи и обсуждают их.

Домашнее задание

Выполняется пожеланию. Учащихся просят нарисовать самое приятное для себя чувство.

Прощание

ЗАНЯТИЕ № 3

Цели: формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку Я-сообщений.

Приветствие

Упражнение «Встреча»

Это упражнение можно проводить по-разному. Если существует возможность, то лучше, чтобы участвовали все ребята. В другом варианте несколько пар учеников разыгрывают ситуации перед классом.

Учащиеся делятся на две группы. Они образуют два круга (внешний и внутренний), выстраиваясь друг напротив друга. Те ребята, которые находятся во внутреннем круге, — участники ситуации. Они должны быстро разыграть

предложенную им ситуацию. Те, кто находятся во внешнем, оказывают им поддержку словами. После быстрого разыгрывания каждой ситуации по хлопку ведущего (время фиксируется звуком колокольчика) участники внешнего круга делают шаг в сторону — и оказываются перед следующим учеником внутреннего круга и т. д.

Варианты ситуаций:

1. Ученику надо подойти к учителю и попросить его о чем-то, но он очень робеет. Подбодрите его.
2. Человеку, стоящему напротив, сегодня в чем-то очень не повезло, он сильно огорчен, хотя и не подает виду. Окажите ему поддержку
3. Вы встретились с приятелем, и он сделал для вас что-то приятное. Выразите словами свои чувства к нему.
4. В школе к вашему однокласснику отнеслись несправедливо. Как вы можете ему помочь?

После того как каждый участник внешнего круга высказал слова поддержки, они меняются ролями. Теперь ученики внешнего круга — участники ситуаций, а ребята во внутреннем круге также оказывают им поддержку

Обсуждение. Как себя чувствовали те ученики, которым оказывалась поддержка? Легко ли было находить и говорить нужные для человека слова? Важно чтобы учащиеся отметили, что после участия в упражнении они почувствовали, как приятно бывает выразить свои добрые чувства человеку и как приятно принимать добрые чувства от других людей.

Ведущий задает новые вопросы: а как же быть с неприятными чувствами, как их выразить, высказать, чтобы не навредить ни себе, ни другому человеку? Какие есть способы выражения чувств? Что важнее: уметь выражать свои чувства в открытой и вместе с тем культурной форме или уметь скрывать чувства? Как правило, делается вывод, что людям надо учиться выражать свои чувства и управлять ими.

Затем ребятам предлагается проанализировать любую ситуацию из жизни. Например, можно рассказать историю, которая произошла с самим психологом: Я договорилась встретиться у метро с подругой в определенное время, так как мы собирались пойти в больницу навестить нашу общую знакомую. Прождав полчаса и так и не дождавшись, я позвонила ей домой и

узнала от ее мамы, что она уехала в другое место. Далее эти ситуация анализируется по схеме, предложенной Г. А. Цукерман. Она рисуется на доске и заполняется по мере обсуждения.

Факт

Мои чувства

Что делать с чувствами?

Как их выразить?

Каковы последствия?

Невыполненное обещание встретиться →

Досада, раздражение, обида, разочарование

Подавить →

Можно лопнуть

Выразить →

Чтобы ей то же стало неприятно

Выразить →

Чтобы сохранить отношения

Обсуждение. Как вы думаете, какие чувства испытывает человек в этой ситуации? (Фактическое событие — это невыполнение подружкой обещания встретиться.) А что же делать человеку с теми чувствами, которые он испытывает?

Во время обсуждения ученики довольно легко находят два пути выражения чувств: или подавить, сдержать свои чувства то есть промолчать и ничего не сказать или выразить их агрессивно взорвавшись и высказав человеку все, что накопилось

Что происходит с человеком во время этих двух способов выражения чувств? Если он подавляет свои чувства, все время прощает другому такое поведение в отношении себя, то в данном случае он рискует собственным здоровьем (здесь можно рассказать ребятам о психосоматических заболеваниях) Вывод: Промолчишь — себя потеряешь.

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

Оба эти пути ведут к неприятным результатам. А ведь должен существовать еще и какой-то третий путь, чтобы можно было выразить свои чувства и при этом сохранить отношения.

Иногда человеку бывает трудно передать свои эмоции, потому что он не может найти правильные слова для описания того, что он чувствует. Как, на ваш взгляд, Можно выразить свои чувства чтобы никому не было обидно?

Ученики предлагают свои варианты делается вывод, что можно попытаться найти мирный способ выражения своих чувств и сохранить дружеские отношения с человеком

На доске можно пояснить действия в виде картины с изображением дороги с камнем на распутье, как в сказке.

Упражнение «Поиск достойных путей выражения чувств»

Данное упражнение предлагается учащимся для того, чтобы они могли научиться мирно, выражать свои чувства,

В упражнении участвуют 2—3 пары учеников. Ведущий предлагает участникам разыграть ситуацию, когда мама отчитала своего ребенка при друзьях за то, что он не вымыл посуду. Один учащийся играет роль мамы, другой — сына или дочери. Ребята разыгрывают оценки, а остальные учащиеся наблюдают и оценивают.

Обсуждение. Учащиеся высказывают свои мнения о том, чей выход из ситуации оказался наиболее удачным и почему. Желательно чтобы вовремя проигрывания и обсуждения сформировался алгоритм “Я-высказывания”. Если же этого не произошло, ведущий рассказывает, что для того, чтобы находить мирный выход в конфликтных ситуациях, можно использовать специальную технику Я-высказывания. Он объясняет ребятам разницу между Я-высказыванием и Ты-высказыванием. Я-высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства (Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к десяти часам вечера), а не нацелено, как Ты-высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека (Ты опять пришел домой в одиннадцать часов вечера).

Если мы используем Ты-высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции (гнев, раздражение, обиду), а использование Я-высказываний, напротив, позволяет нашему партнеру выслушать нас, не испытывая отрицательных чувств, и спокойно ответить. Эта техника помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека, и делает общение более непосредственным.

Алгоритм Я-высказывания, следующий:

1. Обектизное описание ситуации.
2. Описание своих чувств, связанных с ней.
3. Аргументированные предложения по улучшению общения.

Например, схема выхода из разыгранной ролевой ситуации может быть такова

Начните разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая вас не устраивает: “Когда ты накричала на меня при ребятах...” Выразите чувства, возникшие у вас в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к вам: “...я почувствовал себя неудобно (неловко, мне было обидно и т.д.” Скажите человеку, как бы вам хотелось, чтобы он поступил. Предложите ему другой вариант поведения, устраивающий вас: “... поэтому, мама, я очень прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии моих друзей...” Скажите, как вы себя поведете в случае, если человек изменит свое поведение: “... тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям”.

Упражнение «Ситуации»

Каждый учащийся получает карточку с описанием ситуации, к которой ему надо составить Я-высказывание. Примеры для составления Я-высказываний лучше всего подобрать брать из числа событий, происходивших в конкретном классе. Кроме того, можно использовать следующие ситуации:

1. Твой друг (подруга) попросил(а) у тебя какую-то вещь и испортил ее.
2. Твой младший брат или сестра изрисовал(а) твои учебники ручкой.
3. Твои друзья пошли гулять, а тебя не позвали с собой.

4. Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал контрольную работу у соседа.

5. Твои родители пообещали тебе что-то, но не выполнили свое обещание.

6. Вы с другом договорились встретиться. Ты прождал его полчаса, а он не пришел.

7. Друг взял книгу на три дня. Она вам нужна, чтобы написать сочинение. Прошло три дня, а книги нет.

После того как задание будет выполнено, ребята зачитывают свои ответы.

Домашнее задание

В общении с окружающими людьми стараться практиковаться в использовании Я-высказываний.

Прощание

ЗАНЯТИЕ № 4

Цели: формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.

Приветствие

Групповая дискуссия

В жизни каждого человека бывают ситуации, которые заставляют нас переживать, волноваться и нервничать, то есть испытывать определенное напряжение и находиться в стрессовом состоянии.

Стресс — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях, в ответ на любую ситуацию, представляющую реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека, мобилизующее защитные силы организма и психики.

Какие это могут быть ситуации?

Обсуждение. В процессе обмена мнениями коллективно наполняется копилка стрессовых ситуаций. Делается вывод, что и в школе, и на улице, дома и в других местах человек может столкнуться с ситуациями, которые могут вызывать напряжение.

Диагностический тест «Мой уровень напряжения».

Ребятам предлагается узнать, каков их уровень напряжения, выполнив следующий тест. Сначала их просят ответить на вопросы в своих тетрадях, написав «да» или «нет» рядом с номером вопроса.

В прошлом месяце ты:

Вопросы

Ответы

1. Волновался, когда писал контрольную работу?
2. Был расстроен после спора?
3. Волновался, когда опаздывал куда-либо?
4. С тобой случилось нечто, что вызвало возбуждение?
5. Чувствовал себя одиноким или угнетенным?
6. Волновался, когда выступал перед одноклассниками и?
7. Волновался, когда знакомился с кем-нибудь?
8. Столкнулся с неприятностями в семье?
9. Переживал, когда участвовал в соревновании?
10. Бывал напряжен, оттого что слишком перегружен делами?
11. Столкнулся с неприятностями в школе?
12. Не смог выполнить намеченное?
13. Волновался, когда выходил к доске?
14. С трудом мог уснуть?
15. Во сне видел кошмары?

Сумма

После того как ученики ответят на все вопросы они оценивают свои ответы. Каждый ответ «да» оценивается в 1 балл. Подсчитывается набранное количество баллов которое определит уровень напряжения.

Далее на рисунке «Градусник напряжения» они отмечают свой уровень напряжения, закрасив красным цветом в градуснике шкалу до указателя, соответствующего количеству набранных по тесту баллов.

Выделяется три уровня напряжения:

0—5 баллов — низкий уровень напряжения;

6—10 — средний уровень;

11—15—высокий уровень.

Как справиться со стрессовой ситуацией.

Все люди встречаются в жизни со стрессовыми ситуациями и испытывают при этом напряжение. Поэтому каждому человеку необходимо научиться справляться со стрессом. Важно быть уверенным в себе в ситуации встречи со стрессовыми факторами знать, что у всех нас есть возможности и способности справиться с неприятными ситуациями и напряжением, в них возникающим.

Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией». Им необходимо выбрать несколько ситуаций, вызывающих у них напряжение, согласно результатам теста, или записать собственные примеры, беспокоящие больше всего. Затем они ищут пути уменьшения напряжения и фиксируют их в таблице.

Стрессоры

Что я могу сделать, чтобы уменьшить свое напряжение

Контрольная работы

Выучить материал и быть подготовленным

Обсуждение. По завершении работы ребята рассказывают о тех способах, которые они придумали.

О. Грегор в своей работе “Как противостоять стресс” (в сборнике «Стресс Жизни»; Спб., 1994) предлагает несколько простых, общедоступных упражнений, способствующих преодолению стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос: на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно “переберите” все предметы — один за другим, в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов и т. д.

3. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Встаньте, ноги — на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное, фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно — внимание — очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

5. Займитесь какой-нибудь деятельностью — все равно, какой начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

6. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней. Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется здесь и сейчас и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

Упражнение «Встреча со стрессом»

Учащиеся делятся на три команды. Каждая команда получает задание — сочинить рассказ или сказку про использование волшебной антистрессовой палочки.

Обсуждение. По окончании работы сказки зачитываются. Обсуди, возникшие сюжеты, учащиеся делают вывод, что стресс — это не всегда результат повреждения и, кроме того, полная свобода человека от стрессов означает смерть.

Затем ведущий предлагает им вспомнить или придумать приятные стрессовые ситуации (просмотр ужастиков, катание на американских горках, на водных аттракционах и т. д.).

Можно также дать задание ребятам всем вместе создать совместный рисунок «В мире стресса»

Завершение занятия

Прощание

ЗАНЯТИЕ № 5

Цели: формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды.

Приветствие

Групповая дискуссия

Учащиеся в совместном обсуждении ищут ответы на вопросы: что такое обиды? когда и за что люди обижаются друг на друга?

Ребята высказывают свои мнения, а ведущий записывает их на доске. Подчеркивается, что названные ситуации обидны для большинства людей, и об этом надо помнить: когда поступаешь так, то другие обижаются.

Упражнение «детские обиды»

Учащимся предлагается вспомнить какой-нибудь случай из своего детства, когда они чувствовали на кого-то сильную обиду

Ребята мысленно возвращаются в ту ситуацию, восстанавливают в памяти свои переживания и рисуют или описывают их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Далее им задается вопрос: Как ты сейчас относишься к этой обиде? Нарисуй или опиши.

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

Упражнение «Как выразить обиду и досаду»

Иногда человеку бывает трудно показать другому, что он обижен. Часто бывает не легко передать свои эмоции найти правильные слова для описания своих чувств. Как вам кажется, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди?

В группе проводится обсуждение. Вслед за этим выполняется упражнение, для которого необходимо четное число участников. Если количество учеников нечетное, не участвующий в упражнении под росток берет на себя роль наблюдателя или помощника ведущего.

Каждый учащийся по очереди достает из коробки половинку карточки. На половинках записаны: а) роль обидчика, в чем состоит обида; б) роль обиженного, как он реагирует на обиду как ведет себя (уверенно, неуверенно, грубо). Задача ребят — восстановить карточку (найти ее вторую половину) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчеркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчеркнутым, акцентированным поведением. Он предлагает школьникам самим решить, будут ли они разыгрывать сценку с куклой (игрушкой) или без них, обращая внимание на то, что кукла — это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться за маской.

Сложность состоит в том, что половинок с ролью обидчика в три раза меньше чем с ролью обиженного. В результате должны получиться группки по 4 человека, в чем ребята убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию.

Затем каждая группа проигрывает свою сценку.

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

Составляются эффективные или неэффективные способы выражения обиды, досады.

Упражнение «Копилка обид»

Каждый ученик на отдельном листочке рисует «копилку». В нее нужно поместить (записать) все обиды, которые были пережиты до сегодняшнего дня.

Обсуждение. Что делать с этой копилкой обид?

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе — как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Во время обсуждения ребята предлагают ее уничтожить. Решается, как это можно сделать: разорвать все листочки, сложить их в какую-то емкость (пакет) и выбросить в мусор. Если есть возможность, то хорошо было бы торжественно сжечь все разорванные обрывки листочков с копилками обид всех ребят.

Ведущий спрашивает ребят; а что делать с текущими обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и т.п.

Во время мозгового штурма придумываются различные варианты того, что можно делать с обидой и обидчиком. Ведущим поддерживаются предложения типа:

- ☐ записывать обиду, а потом рвать листочек;
- ☐ выбрасывать в мусорное ведро со словами «эта обида мне больше не нужна»;
- ☐ мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следить за тем, как по мере удаления она становится все меньше и меньше;
- ☐ нарисовать карикатуру на обидчика;
- ☐ написать письмо обидчику;
- ☐ не обращать внимания, игнорировать и др.

Учащимся задается новый вопрос: а как относиться в дальнейшем к обидчику? Ведущий подчеркивает бессмысленность реакций на обиду типа:

“Они все пожалеют”, “Наказать обидчика” и т. п. делается вывод, что лучше всего следовать в жизни афоризму: “Слабые не умеют прощать, способность прощать — качество, присущее сильным”.

Ведущий предлагает каждому учащемуся попробовать простить того человека, который его обижает: Надо постараться отделить личность человека от поступка ведь все люди могут ошибаться и совершать глупые поступки, которые могут обидеть других людей. Учащиеся говорят шепотом или про себя: Я прощаю того, кто меня обидел.

Домашнее задание

Выполняется пожеланию. Учащимся предлагается вспомнить недавнюю обиду, полученную от близкого или не очень знакомого человека, и написать на отдельном листочке письмо этому своему обидчику. В нем сначала надо написать человеку то, какие мысли о нем его поступке возникли, но потом попытаться оправдать и простить его, так же зафиксирован ход своих мыслей на бумаге.

Завершение занятия

Прощание

ЗАНЯТИЕ № 6

Цели: формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.

Приветствие

Групповая дискуссия

Ведущий задает учащимся вопросы: В каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?

Учащиеся подбирают ассоциации к словам агрессия и радость, а ведущий записывает их на доске. В дальнейшем обсуждении делается вывод о том, что агрессия бывает словесная и физическая, и она, независимо от формы проявления, всегда ранит человека.

Упражнение «Как я зол»

Ведущий предлагает поучаствовать в этом упражнении тому учащемуся, кто больше всех испытывает желание поругаться. Ему завязывают глаза. Из остальных ведущих выбирает ученика, который будет для вызвавшегося объектом злости (тот, разумеется не должен знать, на кого пал выбор). Учащемуся с завязанными глазами предлагается выместить свою злость на человеке, которого он не видит, и тот высказывает все накопившееся неизвестно в чей адрес. Потом ему развязывают глаза и показывают, кого он столь нелестно охарактеризовал. Автор высказываний извиняется перед невинной жертвой вербальной агрессии, например, так: «Я вовсе не тебя имел в виду, извини!»

Можно использовать чуть усложненный вариант. Участнику с завязанными глазами (не обязательно агрессивному) его сосед предлагает хорошенько отругать одного участника от имени другого. Хулигатель не знает ни имени того, кого придется ругать, ни того, от чьего имени это делается. После развязывания глаз участник, от имени которого произносились гневные слова (сам он не произнес ни слова), говорит участнику, который был обруган, что-нибудь типа: «Извини, я была несдержан. Вырвалось!».

Если желающих высказаться слишком много, можно прервать упражнение после того, как кто-либо укажет на игрока с завязанными глазами как на объект агрессии и автора выступления одновременно, то есть участник будет ругать сам себя от своего имени. Обычно всем становится смешно, когда кого-нибудь прохаживается в собственный адрес.

Обсуждение. Ребята делятся впечатлениями. Чаще всего они приходят к выводу, что словесная агрессия помимо того, что наносит вред и обиду тому, кому она предназначалась, разрушает и отношения с теми, кто просто наблюдал за ее выражением. Хотя во время упражнения со стороны все и выглядит смешно, ребята все равно испытывают неловкость.

Упражнение «Агрессивное существо»

Ведущий предлагает собрать фигуру из всего плохого злого и агрессивного, что есть в каждом учащемся класса. Ребята по очереди отдают на общее дело когти, зубы, шипы, жала, перепончатые крылья и т.п. Хорошо рисующий ученик в классе изображает его на доске. Существо, получающееся в итоге, целиком состоит из угловатого, кусающего, карябающего.

Обсуждение. Что можно сделать с этим агрессивным существом? Учащиеся предлагают его каким-то образом уничтожить (стереть и др.). Ведущий предлагает расправиться с ним следующим образом: посадить его на стул, представив, что стул является космическим кораблем. А затем все ребята, взяв в руки воображаемый пульт управления, путем одновременного нажатия кнопки старт, осуществляют запуск стула — космического корабля — с сидящим на нем воплощением агрессивных поползновений класса в межзвездное пространство, где оно и должно кануть навеки в пучину забвения.

Упражнение «Рецепт агрессивности»

Сначала каждый учащийся получает задание написать рецепт, по которому можно создать агрессивного человека. В рабочих тетрадях ученикам надо записать все, что делает человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Например: взять пару крепких кулаков, добавить громкий голос, перемещать с большой порцией жестокости и т. д.

После окончания работы ребятам предлагается подумать над тем, какие элементы агрессивного поведения они встречают здесь, в этом классе и мысленно ответить на вопросы: Что мне кажется агрессивным? Когда я сам проявляю агрессивность? Каким образом я могу вызвать агрессию по отношению к себе?

Затем каждому в тетради на листе, разделенном пополам, необходимо слева записать, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к нему, а справа — как он сам проявляет агрессию по отношению к другим детям в школе.

Обсуждение. По окончании упражнения ученики по желанию зачитывают свои записи, делятся впечатлениями и размышлениями.

Анализ притчи

Учащиеся слушают притчу “Небеса и ад”.

Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его: “О мудрец раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?” Мудрец на мгновение задумался и ответил: “Ты глупый молодой дурак. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком невежествен”.

Услышав такое, молодой воин рассвирепел. “Да за такие слова я готов тебя просто убить!” — заорал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал: «Вот это и есть ад. Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны. А вот это и есть небеса», — заметил старик.

Обсуждение. В чем смысл этой притчи? Почему пожилой мудрец сказал, что насилие – это ад?

Завершение занятия

Прощание

ЗАНЯТИЕ № 7

Цели: формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Приветствие

Групповая дискуссия

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

Упражнение «Лист гнева»

Ведущий рассказывает учащимся про “лист гнева” (можно продемонстрировать традиционный вариант, например лист бумаги со злым изображением и надписью “Порви меня”) и про то, как им возможно пользоваться.

Каждому учащемуся предлагается нарисовать собственный лист гнева, который отражает особенности его злости и поэтому может помочь именно ему.

Затем ребята по желанию показывают свои рисунки. По окончании каждый ученик может использовать его по своему усмотрению (порвать, вложить или вклеить в тетрадь, взять с собой и пользоваться им в напряженной ситуации).

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

партнером? Учащиеся соглашаются, что многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность — с большим отчуждением от партнера.

Упражнение «Датский бокс»

С помощью данного упражнения (игры) можно показать ребятам, что агрессивность может быть и конструктивной.

Кто может рассказать о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило почему этот спор может считаться хорошим? (Ребята предлагают свои варианты.)

Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила, и мы при этом не хотим никого обидеть

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его кулаку своего партнера так, чтобы мизинец был прижат к мизинцу, безымянный палец — к его безымянному, средний палец — к среднему пальцу, указательный — к 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. (Как только в каждой игре определится победитель, можно начинать следующий раунд.)

Говорят, что эту игру придумали датские мужики, 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.

После нескольких раундов надо сделать перерыв и выбрать се другого партнера.

Комментарий для ведущего. Точно также как датский бокс, мот проводится и упражнение Армрестлинг.

Упражнение «Договор о поведении»

Это упражнение очень подходит для тех ребят которые обладают повышенной агрессивностью. Для того чтобы школьникам было легче контролировать себя, лучше Вести себя в тех ситуациях, когда они испытывают желание вести себя агрессивно, и для изменения такого поведения с каждым из них ведущему желательно заключить своеобразный договор о поведении.

Ребятам раздаются готовые бланки договоров которые им нужно заполнить. Договор составляется на определенный сроки подписывается самим учащимся и ведущим. Желательно, чтобы срок окончания договора был не позже времени окончания занятий по курсу, лучше же временной интервал выбирать не очень долгим.

Иногда для большего эффекта от работы, для оказания ребятам дополнительной поддержки во время выполнения своего договора, может понадобиться помощь их родителей (или учителей). для этого ведущему надо попросить разрешения у ученика

сообщить часть сведений о его успехах родителям. Обычно ребята соглашались на это и бывают рады, когда родители (учитель, классный руководитель) узнают об их успехах.

Имя

Срок действия договора: с ... по

Поведение, которое я хочу изменить:...

Способы изменения поведения: а) сосчитать до 10, прежде чем сказать что-нибудь; б) определить, насколько сильно я разозлен ситуацией (оценить по 10-балльной шкале); в) подумать о последствиях моего поведения; г) игнорировать ситуацию; д) сказать, что я очень разозлился; е) попросить взрослого выслушать и остановить меня; ж) другое:

Люди, с которыми я собираюсь отрабатывать новые способы, поведения:

Вознаграждение, которое я хочу получить за умение справляться со своей агрессией:

Санкции за недостойное агрессивное поведение

Согласны: (подпись учащегося и подпись ведущего)

Дата заключения

Дата проверки

Ведущий должен периодически отслеживать, как проходит работ учащихся над собой в течение срока договора.

Упражнение «Подарок для самого агрессивного»

Упражнение по Нынешним временам дорогое, но результативное, и если есть возможность то его желательно провести.

Ведущий показывает ребятам что-нибудь Типа шоколадки “Сникерс” и говорит, что этот сладкий приз вручит сейчас самому агрессивному ученику, занявшие второе и третье места удовольствуются “Марсом”. Претенденты на призовые места должны сделать самовыдвижение. Если несколько человек претендуют на звание самого агрессивного, то группа должна определить, кому же именно достанется шоколадный батончик. Затем ведущий предлагает кому-нибудь из участников — самому доброму, как он считает, — вручить победителям, конфеты. После того как агрессивные получают свое ведущий достает коробку хороших конфет для всех остальных. После этого проводится совместное чаепитие.

Завершение занятия

Прощание

ЗАНЯТИЕ № 8

Цели: формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки.

Приветствие

Групповая Дискуссия

В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты характера, осложняющие нам жизнь. В то же время, если хорошенько

повспоминать, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с ними справиться.

А с какими сложными ситуациями вы сталкивались жизни?

Ребята вспоминают такие ситуации и по желанию рассказывают о них. Также обсуждаются ситуации когда, слыша критику в свой адрес, они испытывали страх или раздражение, стремились обвинить в своих проблемах других. В результате у учащихся создается ощущение близости и общности с другими ребятами и в трудностях, и в возможностях их преодолевать.

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»

Всём нам приходится постоянно делать какие-то выводы, что-то решать для себя, и при том мы, естественно, думаем о том, что нам следует предпринять. Почему о трудных ситуациях так важно принять решение самому?

Учащиеся объединяются в группы по 3—4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки (СТОП!, ПОДУМАЙ!, ДЕЙСТВУЙ!) и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но все они связаны с какими-либо реальными опасностями, которые могут встретиться в жизни школьника. Можно создать группы по половому признаку и подобрать ситуации, специфичные для девочек и мальчиков. Например, мальчикам можно предложить следующие: старшие ребята требуют денег; зовут попробовать водку табак или наркотики; девочкам — другие: на улице к тебе подходит незнакомый мужчина, представляется кинорежиссером и предлагает немедленно поехать на киностудию и пр.

Упражнение проходит следующим образом. После того как ребята ознакомятся с ситуацией, они берут первую карточку: СТОП! На этой карточке раскрываются переживания, чувства, желания школьника, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников — в течение четырех минут обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает, и либо согласиться с ними, поставив на листке (+), либо отказаться (—) и записать, при желании, свои.

Затем берется вторая карточка: ПОДУМАЙ!. На ней записаны три возможные реакции. В течение трех-четырех минут члены группы должны обсудить, подходит ли эти реакции к предложенной ситуации, дописывают на листке свои варианты.

На последней карточке написано одно слово: **ДЕЙСТВУЙ!**. На листах бумаги каждый из учащихся должен изложить свое решение проблемы. —

Обсуждение. Каждая группа рассказывает предложенную ей ситуацию и те способы выхода из нее, которые они нашли. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов: Стоп! — Подумай! — Действуй! Для избежания неприятностей, несчастных случаев, уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.

Упражнение «Ситуации»

Школьникам надо проанализировать по схеме ситуации, которые им предложит ведущий, и записать ответы в тетрадях:

1. Определите проблему.
2. Придумайте множество решений.
3. Определите последствия каждого решения.
4. Выберите лучшее решение.

Ситуации для анализа лучше взять из жизни класса. Можно использовать следующие.

Света принесла в школу плеер, полученный в подарок накануне. Все друзья захотели послушать. Когда очередь дошла до Димы, он случайно сломал одну из кнопок.

Света, увидев это, страшно разозлилась.

Новые соседи Петровых неожиданно собираются прийти к ним в гости, дети Маша и Саша смотрят по телевизору любимое шоу с тремя своими лучшими друзьями. Отец семейства желая произвести хорошее впечатление на вот-вот нагрянувших гостей и испытывая возбуждение от предстоящего знакомства, немедленно выключает телевизор и велит детям немедленно без вопросов привести дом в порядок. Когда Саша начинает задавать вопросы, почему он должен это сейчас делать, отец очень злится. Маша, смущенная отцовским тоном перед своими друзьями, убегает плача в свою комнату.

Обсуждение. По окончании работы ребята зачитывают свои записи и выбирают лучшие решения.

Индийская сказка

Различные проблемы между людьми всегда были, есть будут. И конечно, люди всегда старались понять друг друга. Иногда это трудно, потому что не все видят проблемы одинаково. Понять это поможет одна притча.

Учащиеся слушают старинную индийскую сказку и пытаются определить причину непонимания мудрецов.

Давным-давно жили-были шесть Мудрецов, и жили они вместе в маленьком городе. Шесть мудрецов были слепыми.

Однажды в город привели слона, шесть мудрецов захотели увидеть слона, но как? Я знаю, — сказал один мудрец, — мы ощупаем его. — Хорошая идея, — сказали другие, — тогда мы будем знать, какой он — слою. Итак, шесть человек пошли смотреть слона.

Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад. Слон похож на веер, — закричал первый мудрец.

Второй мудрец потрогал ноги слона. Он похож на дерево, — воскликнул он.

Вы оба не правы, — сказал третий — он похож на веревку. Этот человек нащупал слоновий хвост.

Затем четвертый мудрец нащупал рукой острый клык. Слон похож на копье, — воскликнул он.

Нет, нет, закричал пятый, — слон — как высокая стена. Он говорил так, ощупывая бок слона.

Шестой Мудрец дергал слоновий хобот. Вы все не правы, — сказал он, — слон похож на змею.

На веревку — Змея — Стена — Вы ошибаетесь — Я прав.

Шестеро слепых кричали друг на друга целый час, И они никогда не узнали, как выглядит слон.

Обсуждение. В чем причина непонимания мудрецов? Что мудрецам было необходимо сделать, чтобы узнать, как на самом деле выглядит слон? В заключение ведущий резюмирует высказывания учащихся.

Каждый человек мог «видеть» своим умом лишь то, что могли чувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят другие.

Завершение занятия

Прощание

ЗАНЯТИЕ № 9

Цели: Осознание учащимися важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека.

Приветствие

Групповая дискуссия

Темы для обсуждения:

- Что в вашем друге привлекает вас?
- Какие его качества поддерживают дружбу?
- Какие ваши качества поддерживают дружбу?
- Что может привести к ссоре, к разрыву отношений?
- Сколько друзей может быть у человека?
- Как строить отношения со знакомыми и друзьями?

Обсуждение этих и других предложенных учащимися тем проводится по группам, затем заслушиваются выступления представителей от каждой группы.

Рекомендации «Как поддерживать дружеские отношения»

- ☐ Проявляйте интерес к заботам и увлечениям друга.
- ☐ При возникновении конфликтных ситуаций старайтесь решать их совместно.
- ☐ Не давайте советов, а помогайте другу найти решение.
- ☐ Умейте отстаивать собственные интересы.

☐ Для человека много значит его имя. Клички и обидные прозвища — не лучший способ поддерживать дружбу.

☐ Если вы хотите, чтобы вас понимали, объясняйте.

☐ К сожалению, мы часто ошибаемся, пытаясь понять мысли и чувства друг друга. Не стесняйтесь переспрашивать, уточнять.

☐ Выражайте свои чувства открыто, но старайтесь избегать оценок. Не старайтесь все слова и поступки человека оценивать только как «хорошие» и «плохие».

☐ Помните: одну и ту же ситуацию два человека видят с разных точек зрения. Они могут воспринимать ее совершенно по-разному каждый может быть прав по-своему.

Упражнение «Испуганный ежик»

Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого пытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить его доверие, чтобы он развернулся

Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Один из вас будет сейчас ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить, и успокаивать ежика. Кто из вас хотел бы быть ежиком?

Ежик, свернись калачиком. Представь себе, что ты еще очень маленький и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнула тебя носом чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно, поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. Тебе на помощь придет мальчик или девочка, но ты недоверчив, потому что еще не знаешь, кто такие люди и чего от них Можно ожидать.

Кто хочет успокоить ежика? Подойди к ежику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что, окажись ты на его месте, тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, ежик тебя не уколёт. Попробуй показать ежику, что ты к нему очень хорошо относишься, не только словами, но и жестами, мимикой, прикосновениями. Успокой его, и ты увидишь, что он расслабится и раскроется. Затем ежиками становятся другие участники группы.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда были ежиками? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежику? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?

Упражнение «Верный друг»

Кому ты доверял свои заботы и проблемы, когда был маленьким? Может быть, это были твои родители или бабушка с бабушкой? Были ли это братья и сестры или друзья? А может быть, ты разговаривал с игрушками или с доброй феей?

А с кем разговариваешь сейчас, когда хочешь поделиться какой-нибудь проблемой или заботой? Куда идешь, когда хочется поразмыслить о каком-то сложном вопросе?

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха...

Представь себе, что ты гуляешь по небольшой тропинке в лесу. Вокруг тебя растут высокие, стройные деревья. Ты слышишь плеск воды, подходишь к мосту над мелкой спокойной речкой, останавливаешься посередине моста и смотришь вниз на воду. На ее поверхности ты видишь свое отражение.

И вдруг ты чувствуешь, что ты здесь не один. Есть еще кто-то неподалеку, и ты чувствуешь, что его присутствие тебя успокаивает тебе приятно, что кто-то сейчас находится рядом с тобой. Внизу на воде ты видишь, как рядом с твоим отражением появляется еще одно. Ты чувствуешь, что этот кто-то очень хорошо к тебе относится и отлично тебя понимает. Может быть, ты его уже знаешь, а может быть, видишь в первый раз. Это может быть старый мудрый человек, а может быть, какое-то животное или кто-то, живущий только в твоём воображении. Это неважно, главное — ты чувствуешь, что это твой верный друг, который давно и хорошо знает тебя и которому ты можешь полностью доверять (30 секунд).

Твой верный друг зовет тебя вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на мягкий холм, поросший теплой травой. Там вы находите уютную пещеру. Твой друг первым входит в нее садится поодаль, приглашая и тебя сесть рядом с ним.

Через какое-то время он начинает говорить с тобой. Он рассказывает тебе только о твоей жизни. Ты и представить себе не мог, что кто-то другой может так хорошо знать все твои скрытые мысли и чувства и говорить о них с таким пониманием (6 секунд).

И тогда ты понимаешь, что можешь говорить со своим верным другом о самых важных для тебя вещах. Быть может, у тебя есть особенный вопрос, который ты хотел бы своему другу. Сейчас ты можешь сделать это. Возможно, ты услышишь ответ в его словах, а может быть, он придет к тебе в другой форме в каких-то звуках, в особенном выражении лица или движении(1 минута).

Твой верный друг говорит тебе, что ты в любой момент можешь прийти к нему вновь, когда тебе потребуется его совет или понимание. Ты можешь найти его в любое время в этой пещере, чтобы обсудить с Ним важные для тебя вещи и услышать его мнение

Теперь поблагодари своего верного друга за поддержку и попрощайся с ним на сегодня.

Медленно пройди той же тропой через холм к маленькому мосту. Еще раз посмотри на свое отражение в воде. Ты помнишь о том, как было приятно, когда ты оказался на этом мосту не один, как это хорошо, когда есть у тебя человек, которому можно полностью доверять. А теперь потянись, напряги и расслабь свое тело и медленно открой глаза. Сконцентрируй свое внимание снова на нас. Будь бодрым и отдохнувшим».

Обсуждение. Кто был твоим верным другом? Как ты чувствовал себя в этом упражнении? Чем тебе смог помочь верный друг?

Завершение занятия

ЗАНЯТИЕ № 10

Цели: формирование у учащихся способности концентрации сил - и внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения.

Приветствие

Групповая дискуссия

Ведущий обращается к классу с вопросом: Нужна ли человеку уверенность в себе? В ходе обсуждения выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он

способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.

Диагностический тест «Насколько я уверен в себе»

Тест строится по аналогии с методикой Дембо—Рубинштейн. Ребятам предлагается оценить свою уверенность в разных жизненных ситуациях. В тетрадях ребята чертят несколько линий, характеризующих разные жизненные ситуации. Крайняя точка слева на этой линии означает абсолютную неуверенность а крайняя справа— очень сильную уверенность в каждой конкретной ситуации.

Неуверенность / Уверенность

Общение с друзьями

(_____)

Ответ на уроке

(_____)

Занятие любимым делом

(_____)

Общение с родителями

(_____)

Общение с незнакомыми людьми (

_____)

Общение с учителями

(_____)

Сначала на каждой из этих линий ребятам надо поставить значок Х, который показывает, где они находятся сейчас, каков их уровень уверенности в каждой из ситуаций, а после этого значком () отметить то место, где они хотели бы находиться, то есть как бы им хотелось, чтобы у них была развита уверенность.

Анализ притчи

Ребята знакомятся с притчей «О двух лягушках» (из книги Р. М. Грановской Элементы практической психологии.; СПб.: Речь, 2003).

Две лягушки упали в погреб и попали банку со сметаной. Одна, убедившись что выбраться, невозможно прекратила сопротивление и

погибла. Другая лягушка продолжала прыгать и биться, хотя все ее движения казались бессмысленными. Но в конце концов сметана под ударами лягушачьих лап загустела превратилась комок масла. Лягушка влезла на него и выпрыгнула из банки.

Обсуждение. В чем смысл притчи?

Упражнение «Круг силы»

В основе всякого успеха человека лежит его уверенность в себе. Бывают ситуации в которых для того, чтобы добиться поставленной цели, нам необходимо почувствовать себя сильными, сконцентрироваться и собраться.

Обсуждение. Что вы делаете, когда перед вами стоит сложная задача? Что вы делаете перед началом сложной контрольной, которую хотите успешно написать?

Сейчас я познакомлю вас со специальным способом концентрации своих сил и внимания, овладев которыми вы сможете при необходимости быстро обрести чувство покоя и уверенности в своих силах.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха... Я буду обращаться ко всем вам одновременно, при этом все мои слова будут звучать для каждого из вас в отдельности.

Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким теплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы а том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильными, прилежным, самым внимательным и спокойным. Ты можешь представлять свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Ты сможешь увидеть ту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами. Ну а теперь напрягись, потянись и открой глаза.

Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков»

Подростки (как и взрослые) нередко не ценят свои успехи и достижения. Вместо этого они предпочитают помнить о своих ошибках и недочетах, считая, что именно ожидают импульс для решения новых задач, которые ставит перед ними жизнь.

Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, вы хотите стать такими же успешными в своих делах, как ваши родители, а может быть, даже превзойти их достижения. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заметить и запомнить свои достижения.

Напишите в своих тетрадях заглавие “Копилка моих успехов”. Мысленно вспомните все хорошее, что вы совершили за последнее время. Возможно, вы выполнили сложное и неприятное домашнее задание, подготовились к трудному уроку, выучили наизусть длинное-предлинное стихотворение, получили отличную оценку по какому-то предмету, помогли в чем-то родителям и др. выберите из всего этого три поступка, которыми особенно гордитесь и запишите их в тетради в свою копилку.

После того как ребята зафиксируют в тетрадях свои достижения, каждый из них должен обязательно похвалить себя за них. Ведущий просит детей под поступками написать похвалу в свой адрес. Например: Инна ты на самом деле сделала это здорово!, Андрей, ты молодец! Маша ты умница! и др.

Теперь в конце каждой школьной недели ребятам надо будет вспоминать, что хорошего у них было, записывать эти события в копилку и хвалить себя за это.

Завершение занятия

Прощание

Список литературы:

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

Приложение.

Технология нейтрализации агрессивных проявлений у детей и подростков.

(рекомендации учителям)

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

Для оптимизации конструктивного воздействия на агрессивные реакции детей и подростков разработаны специальные рекомендации, позволяющие в

конфликтной ситуации с агрессивными детьми и подростками обеспечивать позитивное разрешение конфликтов и устанавливать партнерские отношения.

Правило 1 . Игнорировать незначительную агрессию.

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

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

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

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

Негативная оценка личности является одной из наиболее распространенных причин перехода агрессивных реакций в устойчивое агрессивное поведение. Педагоги склонны обобщать однократные поступки до личного ярлыка. Дети, проявляющие агрессию, моментально получают репутацию агрессивных, конфликтных, враждебных.

Окружающие начинают ожидать от подростка агрессивного поведения, тем самым, провоцируя его.

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

Самое главное — дать описание поведения без его оценки. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение более подробно. Объяснить, почему его поступки неприемлемы, избегая

субъективных, оценочных слов, которые вызвали бы раздражение и протест и в конечном итоге увели бы от решения проблемы.

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

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

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

- “Ты злишься?”

- “Ты ведешь себя агрессивно”

- “Ты преступаешь допустимую черту”

- “Ты нарушаешь правила”

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

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

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

Правило 3. Контролировать собственные негативные эмоции.

Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает выраженные негативные эмоции, включая: раздражение, гнев,

возмущение, страх или беспомощность. Взрослым необходимо признать нормальность и естественность данных негативных переживаний. Кроме того, важно понять характер переживаемых чувств, их силу и длительность переживаний.

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

Если педагог управляет своими отрицательными эмоциями то он:

- не подкрепляет агрессивное поведение;
- демонстрирует положительный пример в обращении со встречной агрессией;
- сохраняет партнерские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

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

Правило 4. Не усиливать напряжение ситуации.

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

Типичные действия педагога, усиливающие напряжение и агрессию:

- повышение голоса, изменение тона на устрашающий;
- демонстрация власти: “Учитель здесь пока еще я”, “Будет так, как я скажу”
- крик, негодование
- агрессивные позы и жесты: сцепленные руки, разговор сквозь зубы.
- сарказм, насмешки

- оценка характера ученика, его личности, личности его родителей или друзей

- использование физической силы
- втягивание в конфликт других лиц не причастных к нему
- настаивание на своей правоте
- нотации, проповеди
- угрозы или наказания
- обобщение типа: “Все вы одинаковые”
- придирки
- передразнивание
- сравнение подростка с другими детьми
- команды, жесткие требования, давление
- подкуп, награды

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

Правило 5 . Обсуждать проступок.

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

Когда стороны возбуждены, невозможно достичь конструктивной договоренности. В критический момент важно быстро и решительно остановить агрессивное действие с минимальным количеством слов. Анализировать поведение нужно не в момент самой выходки, а только после того, как ситуация разрешится и обе стороны успокоятся. В то же время обсуждение необходимо провести как можно скорее после инцидента. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, а затем обсудить в группе или семье. При обсуждении важно сохранять спокойную и объективную позицию, апеллируя не к личности ребенка/подростка, а к тем правилам, которые он нарушил. Также важно подробно обсудить негативные последствия

агрессивного повеления, его разрушительность не только для окружающих, но и, прежде всего, для самой личности.

Правило 6. Сохранять положительную репутацию.

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

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

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

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

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

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

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

Правило 7. Демонстрировать модели не агрессивного поведения.

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

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

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

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

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

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

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

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

Варианты нестандартных решений взаимодействия педагогов для предупреждения агрессивного поведения учащихся.

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

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

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

3. Перенесение обсуждения вопроса.

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

5. Озадачивать агрессора.

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

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