

**Государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
Владимирской области  
«Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»**

***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОЙ  
И ПОДРОСТКОВОЙ АГРЕССИИ***

**Подготовлены:**  
заведующим кафедрой теории и методики воспитания  
**Соколовой О.А.**,  
доцентом кафедры  
кандидатом педагогических наук  
**Додуевой О.Ф.**

**2023 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Причины детской и подростковой агрессивности в современной образовательной организации.....	3
2.	Формы проявления агрессии у детей и подростков в образовательных отношениях.....	10
3.	Профилактика агрессивного поведения у обучающихся в образовательной организации.....	12
4.	Профилактика агрессивности у младших школьников.....	14
5.	Профилактика деструктивных проявлений агрессивности у подростков и старшеклассников.....	16
6.	Меры по предотвращению, выявлению и реагированию на случаи насилия в образовательной организации.....	18
7.	Диагностический инструментарий для выявления и предупреждения агрессивного поведения подростков.....	20
8.	Приложение.....	24

# 1. ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ И ПОДРОСТКОВОЙ АГРЕССИВНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Современный социум характеризуется присутствием в нем проявлений насильственных действий, которые можно охарактеризовать агрессией и агрессивным поведением. Это вызывает особое беспокойство, так как агрессивное поведение и деструктивные поступки все чаще стали встречаться в среде детей и подростков.

Обратимся к терминологии<sup>1</sup>:

*Агрессивность* – устойчивая черта личности, а также готовность к агрессивному поведению (состояние непосредственно перед или во время агрессивного действия). На всем протяжении развития человека агрессивность играла важную роль в выживании. Большая часть исследователей сходится во мнении, что агрессивность можно рассматривать как биологически целесообразную черту личности, каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности, так как агрессивность является неотъемлемой характеристикой активности и адаптивности человека, которая во многом способствует выживанию и адаптации.

*Агрессивные действия* – это проявления агрессивности как ситуативной реакции. Агрессивные действия – деструктивные действия, выступающие как средство достижения какой либо цели, способ психической разрядки, удовлетворения блокированной потребности и переключения деятельности, форма самореализации и самоутверждения.

*Агрессивное поведение* – это периодически повторяемые агрессивные действия (реакция) человека на ситуации, которые являются неблагоприятными для него в физическом или психологическом плане.

*Агрессия* – (от лат. *aggressio* – нападение) – индивидуальное или коллективное поведение или действие, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы. В качестве объекта могут выступать люди, животные, неодушевленные предметы и сам субъект агрессивных действий. Агрессия может носить оборонительный характер в ответ на нападение, может быть формой отреагирования физического и психического дискомфорта, стрессов, фрустраций, тревоги, выступать как средство достижения некоей значимой цели, в том числе повышения собственного статуса за счет самоутверждения. В данной работе понятия «агрессивное поведение» и «агрессия» рассматриваются как тождественные.

Причины детской и подростковой агрессии могут быть разные. Одна из них связана с *физиологическим этапом данного периода*, когда происходят кардинальные преобразования в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений человека, характеризующиеся бурным физическим ростом,

---

1 Подростковая агрессия: механизм формирования, причины, пути коррекции : методические рекомендации для педагогов / сост. В.Ф. Крапивина и др. Воронеж : ГБУ ВО «ЦППиРД», 2021. С. 7.

формированием взрослого организма в процессе полового созревания. Главная психологическая особенность подростков – личностная нестабильность, когда противоположные черты, стремления и тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость чувств и поведения ребенка.

Основное содержание всех сторон развития подростка – переход от детства к взрослости. С одной стороны, если у окружающих взрослых сохраняется прежнее отношение к подростку как к ребенку, складывается ситуация, порождающая противоречия, в первую очередь, с представлениями подростка о собственной взрослости. Несовпадение в оценке степени взрослости у подростка и взрослых порождает конфликт. При этом, затягиваясь и превращаясь в хронический, он способен тормозить развитие личности, вызывая появление ответных деструктивных, в том числе агрессивно-деспотичных тенденций.

С другой стороны, подростковая агрессия – это побочный эффект пубертатного периода, возникающий в ответ на непринятие подрастающим ребенком реальности, в которой несмотря на его ощущения полноправности в мире взрослых, он остается зависимым от них.

Для разных возрастных периодов подросткового возраста характерны различные формы агрессии. Так, в раннем подростковом возрасте у мальчиков доминирует физическая агрессия, а у девочек – вербальная. В возрасте 12-13 лет у девушек и юношей проявляется *такая форма агрессии, как негативизм, оппозиционная манера поведения, направленная, прежде всего, против авторитета*. Она может быть выражена как в форме пассивного сопротивления, так и в форме активной борьбы против действующих правил, норм, обычаев.

Второе место в указанный возрастной период у юношей занимает *физическая агрессия, а у девочек – вербальная*. В возрасте 14-15 лет у юношей доминирует негативизм и вербальная агрессия, а у девочек – вербальная агрессия.

На основе анализа ряда экспериментальных исследований было установлено, что в первые годы жизни нет различий в частоте и продолжительности отрицательных эмоциональных реакций у мальчиков и девочек, но с возрастом их частота и интенсивность у мальчиков возрастают, а у девочек – убывают. Комментируется это тем, что девочки, имея те же агрессивные тенденции, что и мальчики, боятся их проявить из-за наказания, в то время как к агрессии мальчиков окружающие относятся более благосклонно. С возрастом эти модели закрепляются: число проявлений агрессии в поведении девочек постепенно сокращается и они становятся менее агрессивными, даже если в раннем детстве они были очень драчливы.

У детей младшего школьного возраста встречается *интересная форма проявления агрессии – это «игры-потасовки»*. Эти игры особенно популярны у мальчиков. Они, как правило, сопровождаются ударами, преследованием друг друга, борьбой, что обычно сильно раздражает родителей и педагогов.

Однако, по всеобщему признанию, такое поведение едва ли можно признать агрессивным. Во-первых, такая «возня» детей – это всего лишь форма игры, и как всякая игровая активность – является добровольной, приносящей детям удовольствие. Если понаблюдать за такой игрой детей, то часто можно увидеть улыбку на их лицах (чего не скажешь о выражении лица человека действительно

подвергающегося насилию). Кроме того, если ребенку это неприятно, и он испытывает страдания, то логичным было бы стремление избежать общения с агрессором, а не затевать с ним очередную «кучу-малу».

Во-вторых, «игры-потасовки» обеспечивают детям развитие определенных позитивных функций, например, двигательных способностей, навыков социальной аффилиации и сотрудничества, умений совместно решать проблемы и пр.

В третьих, хотя «игры-потасовки» и являются очень распространенной детской формой выражения агрессии, они редко мотивированы стремлением умышленного нанесения ущерба партнеру. Это изредка случается по неосторожности, из-за недостаточного моторного контроля или в случае низкой социальной компетентности.

В-четвертых, ребенок с сильно выраженной агрессией и стремлением обидеть других детей со временем лишается возможности быть участником «игр-потасовок», т.к. в большинстве случаев другие дети начинают избегать его или не принимать в игру.

Психологическую основу таких игр составляют желание повеселиться, разрядиться и удовлетворить те потребности, которые блокированы в реальной жизни. Однако неадекватное восприятие таких игр взрослыми, родителями и педагогами может привести к пагубным для них последствиям.

Ряд авторов считают, что агрессивность и враждебность, формируются у ребенка при нарушенных отношениях со значимыми другими. В 7-летнем возрасте ребенок, открывая свое Я, начинает трепетно относиться к своим мыслям, ценностям, чувствам, поэтому доброжелательность к другим заметно снижается, когда его пытаются подавить, заставить исполнять чью-либо волю.

У подростка, при условии сохранения отношений, подавляющих его волю и свободу, доброжелательное отношение к другим резко снижается и сменяется агрессивностью и враждебностью, которые часто рассматриваются как защитная реакция. Подростковую агрессивность чаще всего расценивают как защитную. В последствие агрессивность закрепляется у некоторых подростков как неэффективная форма совладающего поведения. Подростки становятся более грубыми, циничными, завистливыми, ревностно переживают чужой успех, недоброжелательны в оценках и высказываниях, готовы приложить массу усилий, чтобы «отомстить», «проучить», «задеть» непривлекательных для них партнеров, тем самым подчеркивая свою значимость.

С точки зрения деструктивной направленности можно рассматривать три типа нарушения поведения у подростков. **Индивидуальный агрессивный тип нарушения поведения**, у которого доминирует физическая и вербальная агрессия, преимущественно направлена против сверстников и родственников.

Подростки данного типа склонны к враждебности, ругательству, дерзости, неповиновению и негативизму по отношению к взрослым, постоянной лжи, прогулам и вандализму. Они не скрывают своего антисоциального поведения, довольно рано начинают сексуальные отношения, употребляют табак, алкоголь и наркотики. Агрессивное антисоциальное поведение может проявляться в форме озорства, физической агрессии, жестокости по отношению к сверстникам. У таких подростков нарушены социальные связи, они не способны установить нормальные

контакты со сверстниками.

Агрессивные подростки отстраняются от ровесников. Некоторые из них дружат с более старшими или младшими чем они, или имеют поверхностные отношения с другими антисоциальными молодыми людьми. Большинство подростков данного агрессивного типа имеют низкую самооценку, проявляют эгоцентризм, испытывают сильную фрустрацию, гипертрофическую потребность в зависимости. По отношению к ним часто используют различные виды наказания, что в свою очередь усиливают их гнев и фрустрацию и не решают проблемы.

**Групповой агрессивный тип нарушения поведения** проявляется в виде групповой активности в кругу сверстников вне дома. Проявлениями такого типа агрессивного поведения являются прогулы, деструктивные акты, вандализм и физическая агрессия против взрослых, аутсайдеров в группе, представителей «чужой группы». Их агрессия нередко достигает высокого уровня жестокости. Важной характеристикой данного поведения является значительное влияние группы сверстников на поступки подростков, их сильную потребность в зависимости от группы, необходимости быть членом группы. Поэтому подростки с такими нарушениями устанавливают дружеские отношения со сверстниками, интересуются благополучием своих друзей или членов своей группы, не обвиняют и не выдают их.

Особенностью поведения в виде неповиновения и непослушания является проявление **негативизма, враждебности, направленной против родителей и учителей.**

Для подростков данного типа поведения присущи: раздражительность, импульсивность, открытое и скрытое сопротивление требованиям окружающих, обидчивость, подозрительность, месть. Подростки нередко спорят с взрослыми, теряют терпение, легко раздражаются, ругаются, сердятся. Они не выполняют требований и просьб, провоцируют конфликты с окружающими, возлагают на других свои ошибки. Это всегда проявляется дома и в школе, во взаимодействии с родителями или взрослыми, со сверстниками, которых подросток хорошо знает. Этот тип нарушения мешает нормальным взаимоотношениям с другими людьми и успешности в учебе. Такие подростки практически не имеют друзей, они не удовлетворены своим состоянием, они плохо учатся в школе, не участвуют в жизнедеятельности класса, школьного коллектива, пытаются решать свои проблемы без посторонней помощи.

Всех подростков, имеющих нарушения поведения, можно разделить на **две большие группы:**

1) *Дети с социализированными формами нарушений поведения.* К этой группе относятся дети, не имеющие ярко выраженных психических расстройств и легко адаптирующиеся к различным социальным условиям из-за низкого морально-волевого уровня регуляции поведения. Как правило, у этих детей нравственная нестабильность, слабая совестливость, игнорирование конвенциональных норм сочетается со слабым самоконтролем, расторможенностью и импульсивностью. К этой категории относятся подростки с физической и косвенной агрессией.

2) *Дети с несоциализированными формами нарушений поведения.* К этой

группе относятся дети с негативным эмоциональным состоянием, которое является реакцией ребенка на напряженную, стрессовую ситуацию или психическую травму, либо представляют собой следствие неудачного разрешения каких-то личных проблем или трудностей.

В первую очередь, это дети, имеющие те или иные негативные состояния: высокую тревожность, эмоциональную напряженность и возбужденность, депрессивность. Однако, как показывают исследования, у большинства из них обнаруживаются либо весь комплекс названных состояний, либо различные их сочетания. К обозначенной категории относятся подростки с вербальной агрессией и негативизмом.

Особо следует отметить, что почти для всех подростков обеих групп присуща ярко выраженная враждебность.

В средних классах подростки проявляют неадекватные аффективные реакции, которые являются последствиями негативных аффективных переживаний, основанных на неудовлетворенности любой из жизненно важных для подростка потребностей или конфликт между ними. Все это проявляется в соответствующих формах поведения в школе: повышенной обидчивости, упрямстве, негативизме, изолированности, эмоциональном неравновесии. Возникает так называемый *«аффект неадекватности»*, как устойчивое эмоциональное состояние, возникающее у подростка в связи с неудачей в деятельности. Поэтому подросток или игнорирует сам факт неуспеха, или не желает признать себя виноватым.

Условия возникновения аффекта неадекватности - это повышенные притязания в любой сфере деятельности или общения, невозможность их удовлетворения и появление еще неосознанной неуверенности в своих силах. Отрицательный результат воспринимается подростком как несправедливый, но на самом деле никакой несправедливости по отношению к нему не было, поскольку причина неуспеваемости заключается в нем самом. Неадекватные реакции вызывают соответствующие действия учителей и сверстников, что ведет к возникновению новых неадекватных поступков. Результаты исследований свидетельствуют, что у значительного числа учащихся средних классов неадекватные реакции имеют устойчивое личностное образование, которое трудно поддается устранению. В то же время было обнаружено, что появление аффекта неадекватности менее всего связано с неуспеваемостью в учебной деятельности. Не сами неудачи провоцируют появление неадекватных реакций, а оценка личности ученика (замечания, оценки которые он воспринимает как оценку своей личности) считаются несправедливыми.

Особенности аффективно возбужденных подростков проявляются в склонности к взрываемости и агрессии, что ведет к появлению неадекватных асоциальных поступков. Повышенная возбудимость нервной системы, эндокринная перестройка организма в подростковом возрасте, изменения в личностном развитии подростка ведут к эмоциональным взрывам, затрудняют объективную оценку ситуации, выбор адекватных средств реагирования на такое поведение.

Значительное количество исследователей подчеркивает взаимосвязь школьной тревожности и агрессивности. Особенно эта взаимосвязь характерна для

мальчиков. Школьная тревожность прямо коррелирует с физической и косвенной агрессией, раздражительностью. С одной стороны, тревога по отношению к школе может вызвать агрессивные поступки учеников. Опасения неудовлетворительной оценки, замечания, конфликты с другими учениками, эмоциональный дискомфорт могут спровоцировать агрессивное поведение. С другой стороны агрессивные подростки, постоянно провоцируют негативное отношение к себе учителей, сверстников, начинают испытывать повышенную тревогу в стенах школы. Возникает замкнутый круг, закрепляется агрессивное поведение, что способствует школьной неуспеваемости, недовольством школой. Установлено, что такая форма агрессии, как оскорбление, взаимосвязана у подростков со страхом самовыражения, проверки знаний. Юноши больше воспринимают школьные проблемы, чем девушки.

Таким образом, агрессивность детей и подростков определяется как личностная характеристика, которая сформировалась в процессе развития личности на основе социального научения и является проявлением агрессивных реакций на разного рода раздражители. Поэтому агрессивное поведение – это обычное явление для подросткового возраста. Развитие агрессивности в подростковом возрасте детерминировано несколькими взаимосвязанными группами факторов: психобиологические факторы; социальные макро- и микрофакторы; психологические особенности личности. Проявления агрессивности в их активной форме определяются в первую очередь условиями воспитания, условиями социализации. Агрессивные проявления у подростков имеют особенности, обусловленные возрастом и полом. При расстройствах личности агрессивное поведение у детей и подростков достигает патологического уровня.

Если в процессе развития ребенок не научается контролировать свои агрессивные импульсы, то в дальнейшем это «грозит» преимущественной ориентацией на сверстников – в подростковом возрасте и склонностью к разгульному поведению – в юношеском. Так, например, установлено, что спонтанное выражение гнева и совершение насилия в отношении окружающих в 8 лет приводит к использованию физической силы против других лиц, скитанию по улицам, влечению в компании, поиску удовольствий в курении, принятии алкоголя и общении с противоположным полом – в 14 лет, а в дальнейшем в 20 лет – к деструктивным поступкам, конфликтам с родителями, потребности во встречах с друзьями, выпивке, курении и половых связях.

Рассмотрев основные причины агрессии, можно сделать некоторые выводы. Так, получается, что все причины агрессии можно разделить на **внешние и внутренние**.

*Внешние причины связаны с социальными, средовыми факторами.* В первую очередь, это семейный фактор. Конфликтные отношения в семье, ссоры родителей, их агрессия по отношению друг к другу и детям может спровоцировать аналогичное состояние у самих обучающихся. Семьи, в которых родители ведут асоциальный образ жизни или являются безработными, также являются провоцирующими в агрессивности детей. Также можно указать такой семейный фактор как неполные семьи. Воспитание ребенка без отца или матери может



спровоцировать некую эмоциональную депривацию (лишение)<sup>2</sup>. Гиперопека в семье тоже может вызывать повышенное раздражение, особенно у подростков. В подростковом возрасте ребенку требуется больше свободы, а постоянные контроль, беспокойство и ограничения родителей могут спровоцировать вспышки гнева в детей.

Поэтому не только в неблагополучных, но и в так называемых внешне благополучных семьях могут проявляться агрессивные действия<sup>3</sup>.

Среди средовых причин можно выделить и педагогические. Если ребенок не усваивает программу или условия обучения не соответствуют его психофизиологическим особенностям, это вызывает внутреннее напряжение. Оно может привести к снижению мотивации к учению, тревожности, ухудшению соматического состояния или агрессивности. Кроме того, доминирование отрицательных оценок со стороны педагога, его профессиональные деформации (авторитарность, раздражительность, социальное лицемерие) также вызывают агрессивность обучающихся. Такие действия педагогов как импульсивность, враждебность, конфронтация или доминирование являются конфликтогенными (провоцирующими конфликты). Отвержение отдельных учащихся, нетерпимость и оппозиция вызывают негативное их состояние. Дети легко заражаются эмоциями от взрослых, особенно дошкольники и младшие школьники. И если в этом возрасте для них еще педагог авторитет, потому что он старше, они стараются сдерживать себя. Подростки же более эмоционально нестабильны и соответственно вспыльчивы. Авторитеты в этом возрасте меняются. Поэтому подростки позволяют проявлять агрессию по отношению не только к сверстникам, но и ко взрослым – педагогам.

Среди внешних факторов, вызывающих агрессию, можно выделить отвержение ребенка своими сверстниками. Если у него нет друзей или он является отвергаемым детьми, то начинает таить обиду. Обида чревата тем, что вызывает желание отомстить, иными словами проявить агрессию. Хотя этот фактор можно назвать и комплексным, не только внешним, но и внутренним. Часто неприятие ребенка связано с его психологическими особенностями и трудностями коммуникации.

Также следует указать не только влияние ближайшего социального окружения на состояние обучающихся. Сама культура XXI века, ее ценности и достижения могут провоцировать агрессию. Повсеместная демонстрация сцен насилия с экранов телевизоров и компьютеров формирует агрессивную модель поведения подрастающего поколения. Фильмы-боевики, компьютерные игры, виртуальные сообщества пропагандируют идею насилия как основную в решении проблем. Экранное воздействие более интересное, эмоциональное, яркое и потому убеждающее.

---

2 Ильясов Д. Ф. Исследование влияния неблагоприятного социального контекста на предрасположенность школьников к противоправному поведению // Казанский педагогический журнал. 2019. № 4 (135). С. 71–77.

3 Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. Москва : Академия, 1996. 54 с.

Рассмотрим несколько внутренних факторов, провоцирующих агрессию у обучающихся. В первую очередь это особенности психического развития и состояния человека. Задержанное<sup>4</sup> или поврежденное развитие ребенка может вызвать у него эмоциональную незрелость. Дети с задержкой психического развития или интеллектуальным недоразвитием зачастую являются агрессивными или расторможенными<sup>5</sup>. Несомненно, что их состояние влияет на поведение и коммуникацию с окружающими. Дети с аутизмом могут демонстрировать аффективные вспышки. Агрессия у них выражается в различных формах: вербальной, физической, предметной. Люди с психическими заболеваниями, такими как шизофрения также могут демонстрировать вспышки агрессии. Измененные состояния сознания, вызванные влиянием наркотических веществ, тоже приводят к агрессивному поведению.

Кроме того, эмоциональное состояние может быть нестабильным и у обучающихся с нормативным психическим развитием. Считается, что дошкольники и подростки эмоционально нестабильны. Первые в связи с незрелостью эмоционально-волевой сферы, а вторые – из-за гормональных изменений в организме. Состояние одиночества, тревожности и страха, замкнутость, неуверенность, отгороженность могут вызвать проявления агрессии. Причем это не обязательно ситуативная агрессия, а скорее даже личностная (более устойчивая и глубокая). При этом важна в любом случае среда, которая либо гасит такие вспышки, либо наоборот их подогревает.

Таким образом, можно выделить комплекс причин, вызывающих агрессивность в деятельности обучающегося разного возраста. Это семейный фактор, педагогическая среда, особенности взаимоотношений со сверстниками, влияние экранного искусства и интернет-сообществ, психические состояния и психологические особенности личности.

## **2. ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ**

Л. Г. Почебут выделяет 5 видов агрессии: *вербальная агрессия, физическая, предметная, эмоциональная и самоагрессия*<sup>6</sup>.

*Вербальная агрессия* проявляется в словесных оскорблениях, ругани, крике и пр. У современных обучающихся разного возраста можно обнаружить проявления вербальной агрессии. Она может быть направлена на сверстников, педагогов, родителей, незнакомых людей. Вербальная агрессия причиняет в большей степени эмоциональный дискомфорт, снижает настроение и в целом

---

<sup>4</sup> Борисова П. В. Исследование агрессивного поведения детей с задержкой психического развития старшего дошкольного возраста // Концепт. 2015. Спецвыпуск № 1. URL: <http://e-koncept.ru/2015/75022.htm>.

<sup>5</sup> Шипова Л. В. Нарушения поведения у умственно отсталых детей : учебное пособие. Саратов, 2016. 63 с.

<sup>6</sup> Платонов Ю. П. Основы этнической психологии : учебное пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2003. 452 с.

влияет на психосоматическое состояние человека.

Второй вариант проявления агрессии – это *физическое воздействие*. В дошкольном возрасте это выражается через кусание других, щипание, удары руками и ногами. В школьном возрасте дети используют предметы для нанесения вреда другим: могут воткнуть ножницы в руку, карандаш или линейку в глаз.

Иными словами, физическая агрессия может причинить тяжкий вред здоровью и даже жизни других. В подростковом возрасте дети используют холодное оружие (нож, топор) или пневматическое (пистолет). Если речь идет об обучающихся юношеского возраста, то можно услышать о случаях применения огнестрельного оружия или взрывчатых веществ.

Следующий вид агрессивного поведения – это *предметная агрессия*. Она выражается в порче предметов. Ребенок может смять или порвать тетрадь, сломать какой-то предмет. Иными словами, для окружающих это более безопасный вид агрессивного поведения, но он несет материальные убытки. Кстати, данный вариант используется в коррекции агрессивного поведения людей. Когда ребенку предлагается выместить свою злобу на мягкой подушке, спортивной груше, постучать кулаком по столу, потопать ногами по полу, разорвать ненужный лист бумаги и пр.

*Эмоциональная агрессия* проявляется в постоянной раздражительности человека, его обидчивости. Также эмоциональная агрессия обнаруживается во враждебности, неприязни или недоброжелательности по отношению к кому-либо. В целом данное состояние может привести к отгороженности человека от других либо его повышенной конфликтности. И, наконец, самоагрессия, выражается в причинении вреда человеку самому себе. Например, дошкольник начинает биться головой об стол или стену, кусать или щипать себя. В более старшем возрасте это проявляется в суицидальных наклонностях личности. Когда подросток режет себе вены или разбивает кулаки в кровь. Физическая боль отвлекает от эмоциональных переживаний. Однако закончиться такое поведение может летальным исходом. Итак, отметим, что агрессия приобретает совершенно разные проявления и является опасной для большинства людей.

Причем порой агрессивность детей выражается в достаточно изощренных и жестоких формах. Когда подростки поджигают более младших детей, чтобы те не раскрыли их тайны. Или издеваются над людьми социально незащищенными: инвалидами, бездомными. Дети могут быть как инициаторами проявления агрессии, так и наблюдателями. Популярность приобретают видеоролики, которые обучающиеся смотрят или сами создают, где явно демонстрируется насилие. Большинство таких детей сами страдают от недостатка внимания со стороны близких от морального, физического и даже сексуального насилия. В этой связи особо остро стоит тема травли в общеобразовательной организации или буллинга. Кроме того, школьники проявляют виртуальную агрессию по отношению друг к другу. Популярность набирает так называемый кибербуллинг (травля в интернете). В третьей главе будут рассмотрены направления работы против буллинга в школе.

Конечно, агрессивность у подростков была всегда. Но сегодня это можно обнаружить в массовых случаях нападения друг на друга. И раньше школьники дрались «стенка на стенку», но в основном в них участвовали юноши. Однако

сейчас можно увидеть все больше случаев проявления женской агрессии. Так называемые «женские забивы» периодически происходят в лесах или других безлюдных местах. Также компании девушек нападают на людей с целью ограбления или отмщения. Развлечения подростков носят агрессивный и антивитаальный (направленный против жизни) характер. Современные развлечения подростков это «вписки», «игры смерти», «руфинг», «зацепинг», «экстримальное селфи», «подвешивание» и т. п.

Подростки в силу возрастных особенностей (ведущая деятельность – общение, стремление к кооперации, самоутверждению) любят объединяться в различные неформальные сообщества. Такие молодежные объединения могут носить нейтральный характер, асоциальный или даже криминальный. К примеру, АУЕ (арестантский уклад един) пропагандирует тюремную романтику. Иными словами, опасность представляют деструктивные сообщества. Они могут быть виртуальными, но проявляться в реальных действиях. Здесь можно упомянуть так называемые «колумбайны». Это сообщества, которые поддерживают идею американских подростков, напавших в 1999 году на школу и расстрелявших более десятка своих сверстников. Сегодня так называемое движение «колумбайн» признано на территории Российской Федерации как экстремистское<sup>7</sup>.

Следует отметить, что агрессивность современных детей приобретает более жестокие, изощренные и массовые формы.

### **3. ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Чтобы выстроить адекватный и продуктивный образовательный процесс, необходима профилактика агрессивного поведения обучающихся. Это должны быть не единоразовые мероприятия, а комплексная работа, подразумевающая использование ресурсов всех специалистов как внешних (педагогов и сотрудников образовательной организации), так и внешних (социальные партнеры). Профилактика может осуществляться на нескольких уровнях: первичная, вторичная и третичная.

*Первичная профилактика* агрессивного поведения обучающихся включает в себя формирование благоприятного климата в коллективе педагогов и учащихся. Так как именно комфортная среда является основанием для конструктивного общения. Кроме того, знание педагогами возрастных и индивидуальных особенностей детей позволит им выбрать соответствующие педагогические приемы взаимодействия. Применение современных образовательных технологий в образовательном процессе будет направлено на учет особенностей восприятия информации современных детей и подачу материала в активных визуальных формах. Использование здоровьесберегающих технологий позволит обучающимся

---

<sup>7</sup> Движение «Колумбайн» признано террористическим. URL: <https://www.vedomosti.ru/society/articles/2022/02/02/907577-dvizhenie-kolumbain>

снять излишнее напряжение, которое не трансформируется в агрессивные вспышки.

Развитие ценностей здорового и безопасного образа жизни у обучающихся также выступает основой предупреждения агрессивного поведения детей. Создание на занятиях и уроках ситуаций достижения успеха детьми позволит им почувствовать уверенность в себе и отказаться от неконструктивных способов самореализации. Важно понимать, что на любом уроке имеет смысл выстраивать профилактику агрессивного поведения учащихся. Так, на уроках физической культуры можно давать учащимся возможность выплеснуть излишнюю активность. Творчество на уроках музыки, рисования, технологии позволит найти свое способности и также быть условием снятия напряжения через деятельность. Уроки гуманитарного цикла могут включать в себя беседы о смысле жизни, ценности служения другим. На примере исторических героев или литературных персонажей можно обсудить их жизни и разные поступки. Включение во внеурочную деятельность и дополнительное образование учащихся позволит найти им скрытый потенциал и занять свободное время. Развитие социальной активности через включение в различные акции, квесты, флешмобы, проекты также будет полезным в аспекте профилактики насилия со стороны детей.

Если первичная профилактика не предполагает затрагивания вопроса агрессивности, то *вторичная профилактика* нацелена на эту тему более адресно. Речь идет о том, что на классных часах педагогам целесообразно рассматривать вопросы профилактики буллинга в среде сверстников. Имеет смысл ознакомить учащихся с данным понятием, его структурой, участниками и последствиями. На примере видеофрагментов из фильмов обсудить ситуации проявления травли и ее влияния на всех его участников. На такие беседы рекомендуется приглашать специалистов службы сопровождения: педагога-психолога, социального педагога. Они могут проводить диагностики сплоченности коллектива и вероятности возникновения травли, развивать навыки бесконфликтного взаимодействия у детей. Педагог-психолог может выступать на родительских собраниях, педагогических советах с практическими рекомендациями по предупреждению буллинга в школе. Создание в школе службы школьной медиации позволит включить в предупреждение конфликтов самих школьников, педагогов и родителей.

*Третичная профилактика* представляет собой индивидуальную работу с обучающимися, демонстрирующими агрессивность. Это важно для предупреждения трансформации девиантного (отклоняющегося) поведения в делинквентное (противозаконное) поведение. На данном этапе происходят беседы классного руководителя с родителями таких детей, подключается социальный педагог в эту работу. В частности родителям разъясняются их права и обязанности, а также осуществляется апелляция к родительской ответственности. Речь идет, в том числе, об административной ответственности за несоблюдение родительских обязанностей. Привлекаются специалисты комиссии по делам несовершеннолетних для проведения разъяснительных бесед с учащимися и их родителями.

Стоит отметить, что не только учителя, классные руководители и психологи

осуществляют профилактику агрессивности в образовательной организации. Важную роль могут сыграть и педагоги-библиотекари, и педагоги-организаторы, и администрация школы и пр. Итак, профилактика агрессивного поведения это сложное явление, оно включает задействование в этом максимального количества участников образовательных отношений.

#### **4. ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Чаще всего наибольшую агрессивность дети младшего школьного возраста проявляют в период социальной адаптации к школе. Это так называемые трудности адаптационного периода, который по-разному, но проходят все школьники. У детей появляется новый вид деятельности — учебная, поэтому педагог должен создать такие комфортные условия в классе, чтобы первоклассник прошел этот период более комфортно (необходимо особенно поддерживать детей в этот период, чаще хвалить, выражать надежду на их успешность в учебе). Стоит всегда помнить о том, что академическая успешность не всегда является залогом социальной успешности во взрослой жизни. Если ученик испытывает трудности в учебе и освоении учебного материала, важно и педагогу и родителям помочь раскрыть у ребенка другие способности, которые помогут ему испытать успешность. Это может быть спорт, художественное творчество или рукоделие.

Если педагог обнаруживает, что ребенку трудно общаться со сверстниками, необходимо создать формы работы, направленные на взаимодействие учеников. Для этого можно в урочной и внеурочной деятельности применять психогимнастические игры на сплочение<sup>8</sup>.

Важно вовремя обнаруживать утомляемость младших школьников и осуществлять смену видов деятельности. Агрессивным школьникам рекомендуется давать больше практических заданий, предлагать им помогать учителю в чем-то (раздать тетради, подготовить дидактический материал).

Важно использовать ресурсы уроков, на которых осуществляется ручной труд и творческие способности: изобразительное искусство, технология, музыка. Потому что практическая деятельность способствует конструктивному выплеску негативных эмоций, переключает мозг от негативных мыслей, провоцирующих агрессию. Можно включать соответствующие музыкальные композиции, которые расслабляют нервную систему и при этом не отвлекают от учебного процесса. Пение это одна из форм выплеска вербальной агрессии. На уроках физической культуры младшие школьники могут в двигательной активности выплеснуть накопившееся раздражение. Прыжки, бег, игры с мячом, отжимание и прочее способствуют переводу негативной энергии в позитивное русло.

Важно рассмотреть с младшими школьниками правила поведения на уроке и переменах. Многие дети создают конфликтные ситуации, потому что им не объяснили «что такое хорошо и что такое плохо». Можно применить демонстрационные плакаты, картинки с примерами как правильно вести себя и что

---

<sup>8</sup> Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения // Практическое пособие в 4-х томах для педагогов и школьных психологов. Москва : Генезис, 1998. 160 с.

не рекомендуется делать в школе. Важно дать учащимся рекомендации по саморегуляции. К примеру, что делать, если он разозлился: закрыть глаза и посчитать до десяти, глубоко подышать, выпить стакан воды, сказать учителю о своем состоянии, пройтись по классу (если это перемена).

Рекомендуется, чтобы на переменах младшие школьники смогли в деятельностной форме снять напряжение. В некоторых школах устраивают музыкальные перемены или в фойе школы стоит теннисный стол, нарисованы классики на полу. Тогда особо активные школьники смогут в игровой деятельности избавиться от лишнего напряжения. Часто эмоциональное напряжение связано с интеллектуальной нагрузкой. Поэтому, если грамотно организовать отдых школьников между уроками, можно значительно снизить агрессивность. Многие дети ходят в школу с телефонами и на переменах ведут себя спокойно, потому что играют в игры и никого не обижают. Однако на уроках им будет сложнее сосредоточиться после этого.

Родителям агрессивных школьников рекомендуется создать условия для отреагирования таких эмоций после школы. Этому будет способствовать занятия спортом или просто активный отдых. Агрессивным школьникам показано плавание, так как вода хорошо расслабляет и успокаивает нервную систему. Также полезны лыжи, легкая атлетика, туризм. Однако основой позитивного эмоционального состояния ребенка является атмосфера в семье и эмоциональное состояние родителей.

Важно понимать, что проявления агрессии могут вызывать конфликтные ситуации в школе. С другой стороны, если ребенок сдерживает свое эмоциональное напряжение, оно может проявиться в психосоматических расстройствах. Это могут быть боли разной локализации: в голове, животе, ногах. Такие функциональные отдельные нарушения могут трансформироваться в органические нарушения различных систем организма.

## **5. ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ И СТАРШЕКЛАСНИКОВ**

Мы уже упоминали, что подросткам характерна некоторая предрасположенность к агрессии в силу переходного периода их развития. И если не заниматься профилактикой агрессивного поведения у подростков и старшеклассников, то проявления их деструктивного поведения могут быть очень неприятными как для педагогов, так и для одноклассников.

Как уже было сказано, агрессия может проявляться в словесной форме или физической. В любом случае ей предшествует эмоциональное напряжение. Поэтому важно осознать в первую очередь физиологические изменения, которые провоцируют вспыльчивость подростков и старшеклассников. В этой связи важно грамотно выбирать фразы по отношению к подросткам, понимая, что они очень чувствительны к критике и замечаниям. Учителю необходимо не забывать, что даже если ребенок и не демонстрирует физическую агрессию, направленную на других, он может сдерживать напряжение и потом выместить его на себе –

самоагрессия.

Ведущая деятельность в подростковом возрасте – интимно-личностное общение. Поэтому учебный процесс необходимо выстраивать через коммуникацию подростков. Возрастное новообразование у подростков – чувство взрослости. Давая возможность подросткам высказать свою позицию, прислушиваясь к мнению других, учитель создаст условия для самореализации школьников.

В противном случае подросток начинает бунтовать и создавать конфликтные ситуации. Агрессивность подростков часто проявляется как способ самореализации, самоотверждения среди сверстников. Поэтому имеет смысл создать для этого условия. Проведение конкурсов, соревнований, викторин для подростков будет полезным для сплочения класса, проявления скрытых способностей или выявленных талантов. Для профилактики конфликтных ситуаций на уроке учителю полезно ознакомиться с рекомендациями С.В. Кривцовой «Учитель и проблемы дисциплины»<sup>9</sup>. Данным автором предлагаются полезные советы по общению со школьниками, исходя из мотива нарушения дисциплины на уроке. Мотивы могут быть разные: привлечение внимания, власть (проявление лидерских качеств), месть (связанная с обидой) и избегание неудачи (обусловленное тревожностью ученика). Рекомендуется учащимся, которые проявляют демонстративное поведение, уделять внимание разными способами (взглядом, присутствием рядом, письменным обращением). Либо игнорировать такое поведение. Советуется также перевести в шуточную форму сложную ситуацию и пр. С детьми, проявляющими властное и мстительное поведение, целесообразно на ранних стадиях конфликта искать возможность снижения агрессивности. Для этого можно признать силу ученика, тогда у него не будет необходимости ее доказывать. С другой стороны, можно получить и обратный эффект, когда подросток начнет еще в большей степени проявлять агрессию. Целесообразно игнорировать незначительную агрессию, выразить сочувствие, если что-то не получается у ученика. Например: «Я понимаю, что ты злишься», «Наверное, ты устал, расстроен, тебе плохо», «Да, это трудное задание, но я уверена, ты с ним справишься». Важно осуждать не личность ученика, а его поступок.

В некоторых ситуациях необходимо установить обратную связь с обучающимся, демонстрирующим агрессию. Это можно через констатацию факта: «Ты совершаешь агрессию» или «Ты ведешь себя недопустимо». Можно задать вопрос: «Ты злишься?». Также имеет смысл указать на мотивы конфликтанта: «Ты пытаешься меня обидеть?» или «Ты пытаешься показать свою силу?» Другой вариант использовать «Я-сообщение». Оно подразумевает передачу собственных чувств, испытываемых в связи с агрессивным поведением ученика. «Когда кто-то кричит во время урока, я испытываю раздражение», «Мне трудно сосредоточиться, когда кто-то нарушает дисциплину».

Если подросток начинает проявлять агрессию, рекомендуется пересадить его в конце класса или изолировать от других учащихся: в кабинет к психологу или директору. В зависимости от тяжести случая необходимо вызвать родителей или

---

<sup>9</sup> Кривцова С. В. Учитель и проблемы дисциплины. Москва : Генезис, 2004. 184 с.



даже воспользоваться помощью других взрослых. В данном случае не имеет смысла обсуждать поступок ученика, пока обе стороны не успокоятся. Важно также сохранить положительную репутацию ребенка, несмотря на тяжесть его выходки. Многим подросткам сложно признать свою неправоту, и они боятся публичного осуждения.

Для сохранения положительной репутации ребенка, совершившего негативный поступок, уместно минимизировать его вину («Думаю, ты не хотел его обидеть», «Похоже ты неважно себя чувствуешь»). Не рекомендуется требовать полного подчинения, уместно предложить подростку компромисс или выполнить просьбу взрослого по-своему. Важно также проявлять модель неагрессивного поведения со стороны педагога. Уместно применять юмор, апелляцию к правилам, выдерживать паузу или обращаться к чувствам подростка.

Кроме того, учителю важно понимать, что за агрессивными выходками подростка часто стоит его беспомощность. Поэтому необходимо обнаруживать истинные мотивы агрессивного поведения школьника. Не стоит видеть за каждым негативным поступком отрицательный мотив. Детям, демонстрирующим личностную агрессию, необходимо уделять больше внимания и заботы. Целесообразно применять парциально положительную или парциально отрицательную оценку. Парциально положительная оценка подчеркивает успехи ребенка в каком-то деле и указывает на дальнейшие возможности саморазвития. Парциально отрицательная оценка указывает на ошибки, но и возможности их исправить. Важно также соблюдать дистанцию в общении с агрессивным школьником. Иногда приближение к нему может вызвать в ответ физическую агрессию как способ самозащиты. Важно понимать, что интонация педагога может вызвать агрессивность учащихся. Спокойный ровный тон, доброе расположение духа являются.

Для профилактики агрессивного целесообразно учитывать возрастные особенности старшеклассников. В частности ведущая деятельность в этом возрасте – учебно-профессиональная. То есть важно показать значимость учения для будущей профессии и жизни, подчеркивать необходимость развития коммуникативных качеств для успешности в жизни. Важно научить старшеклассников выражать свои мысли в конструктивной форме. Одну и то же можно сказать по-разному. Соответственно есть фразы, которые обижают или наоборот, дают понимание о переживаниях человека.

Например, вместо: «Вы меня не понимаете» можно сказать «Давайте я попытаюсь объяснить». Вместо слов: «Хватит меня контролировать», можно сказать «Мне хотелось бы иметь больше свободы и самостоятельности».

Итак, профилактика агрессивности особенно важна в работе с обучающимися подросткового и старшего школьного возраста. Так как они физически сильнее многих педагогов и могут причинять серьезный вред здоровью и жизни окружающих, находясь в агрессивном состоянии. Если педагогу не удалось предупредить агрессивную вспышку школьников этого возраста, то необходимо выбрать правильную тактику реагирования. После завершения конфликтной ситуации ее необходимо обсудить в спокойном состоянии. Выразить надежду на то, что это не повторится, дать возможность исправить поступок

учащемуся.

## **6. МЕРЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ, ВЫЯВЛЕНИЮ И РЕАГИРОВАНИЮ НА СЛУЧАИ НАСИЛИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Для профилактики в образовательной организации агрессивного поведения учащихся, необходимо принятия комплекса организационно-управленческих и информационно-просветительских мер.

*Организационно-управленческие меры по предотвращению, выявлению и реагированию на случаи насилия в образовательной организации - это меры, которые предпринимают администрация образовательной организации и ее педагогический коллектив в сотрудничестве с обучающимися, их родителями, вышестоящими и партнерскими организациями, подразумеваются:*

- обеспечение безопасности помещений и территории образовательной организации;

- анализ социально-психологического климата образовательной организации и выработку общей позиции (политики) руководства, педагогического коллектива, обучающихся и родителей в отношении насилия в школе или училище;

- разработку и принятие нормативных документов, правил поведения, должностных инструкций, алгоритмов действий, назначение ответственных за предотвращение, выявление и реагирование на случаи насилия;

- создание или реформирование службы психологической поддержки образовательной организации и определение партнерских организаций и механизмов взаимодействия с ними для оказания помощи пострадавшим от насилия, обидчикам и свидетелям;

- мониторинг уровня комфортности, инклюзивности и безопасности образовательной организации. Информационно-просветительская работа направлена на повышение осведомленности всех участников образовательных отношений о насилии и его последствиях и на обучение тому, как эффективно ему противостоять, в том числе благодаря развитию личностных и социальных (жизненных) навыков и педагогических компетенций. Эта работа предполагает:

- изучение в рамках образовательной программы вопросов, связанных с уважением и соблюдением прав человека, гендерным равенством, принятием общечеловеческих ценностей и многообразия;

- реализацию программ воспитательной деятельности, способствующих личностному развитию и нравственному становлению обучающихся, укреплению духа сотрудничества и взаимного уважения, выработке навыков эффективного общения, критического мышления и осмысления стереотипов, ненасильственного разрешения конфликтов, самозащиты, сопротивления давлению, управления эмоциями и преодоления стрессовых ситуаций и другое;

-надлежащую профессиональную подготовку и обучение педагогических работников и другого персонала принципам позитивного воспитания и поддержания дисциплины, исключая насильственные действия в отношении обучающихся, методам предотвращения агрессивного поведения и проявлений насилия, социально-психологическим технологиям формирования личности и различным стратегиям безопасного поведения;

- информирование родителей о проблеме насилия и поддержку родителей обучающихся, столкнувшихся с проявлением насилия. При реализации комплекса мер по профилактике насилия в каждой конкретной образовательной организации нужно учитывать ее специфику, текущую обстановку, основные проблемы и существующие возможности для их решения.

*Реализация мер по предотвращению, выявлению и реагированию на случаи насилия, оказанию помощи участникам конфликтной ситуации.*

Противодействие насилию в школе – непрерывный процесс, требующий от всех участников образовательных отношений четкого соблюдения принятых правил поведения, выполнения должностных обязанностей и соблюдения политики образовательной организации в отношении насилия.

*Обеспечение безопасности на территории образовательной организации.*

Ограждение территории школы и организация надзора за всеми входами на территорию и в здание позволяют исключить присутствие посторонних людей. Наличие поста охраны, кнопки тревожной сигнализации и видеонаблюдения за территорией, спортивной площадкой и спортивным залом, коридорами, лестницами, столовой, раздевалками и гардеробами, «укромными» местами способствует поддержанию порядка и профилактике насилия среди участников образовательных отношений. В образовательной организации не должно оставаться безнадзорных мест. Особому контролю подлежат те места, где чаще всего происходят случаи насилия: раздевалки, туалетные комнаты, технические помещения. Туалеты должны быть оснащены индивидуальными кабинками для обеспечения безопасного и комфортного личного пространства. Наблюдение за ситуацией в помещениях и на территории образовательной организации должны осуществлять в первую очередь сотрудники охраны.

Обучающиеся старших классов могут привлекаться к дежурству по школе только под руководством дежурного учителя и администратора и приступать к дежурству после инструктажа о порядке действий и соблюдении личной безопасности в случае возникновения конфликтных ситуаций. Обучающиеся дежурного класса могут разнять участников конфликтной ситуации и прекратить насилие, если это не угрожает их собственной жизни и здоровью (равные силы, отсутствие в конфликте оружия), и сообщить дежурному учителю или администратору о происшествии. В случае серьезного конфликта дежурные ученики должны немедленно информировать и позвать на помощь дежурного учителя, администратора, охрану, любого работника образовательной организации. Следует иметь в виду, что обидчики, их сторонники и другие обучающиеся могут негативно относиться к дежурным, которые сообщают работникам образовательной организации о случаях насилия. Дежурным могут угрожать и совершать по отношению к ним насильственные действия. Поэтому всем

обучающимся необходимо разъяснить, что информирование о случае насилия проводится в первую очередь в интересах участников конфликтной ситуации, включая обидчика, для прекращения насилия, сохранения жизни и здоровья и предупреждения правонарушений, которые могут повлечь административное и уголовное наказание.

Кроме того, при разборе случая насилия и его обсуждении с обучающимися работникам образовательной организации из-за возможных негативных последствий не следует указывать на дежурных (равно как и на любых других) учеников как на источник сообщения о происшествии.

*Поддержание позитивного климата в классе.*

Позитивный социально-психологический климат в классе – во многом заслуга классного руководителя и в то же время – залог доверительных и уважительных отношений между педагогом и учениками, а также среди учеников. В дружном, сплоченном классе (группе), где учитель подает пример уважительного отношения к каждому ученику, поддерживает конструктивные отношения с другими преподавателями и не агрессивно, но твердо, пресекает любые попытки насилия и издевательств, случаи насилия встречаются редко. Каждый педагог может своим личным примером демонстрировать негативное отношение к насилию в любых его проявлениях, вести себя так, чтобы поддерживать в классе здоровые отношения.

## **7. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

При подборе диагностического инструментария в работе с детьми и подростками необходимо учитывать возрастные факторы, индивидуальные особенности личности, уровень развития когнитивной сферы, направленность агрессии, уровень тревожности, факторы семейных отношений.

Среди эмпирических методов диагностики предрасположенности к развитию агрессивного поведения можно назвать следующие: опросники, проективные и рисуночные тесты, методы наблюдения.

Наиболее известной диагностической процедурой изучения агрессивных проявлений с помощью опросного метода является *методика Басса-Дарки*. Этот опросник направлен на диагностику так называемой мотивационной агрессии – прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Создавая опросник, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды агрессивных реакций:

- физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица;
- косвенная агрессия – агрессия, окольными путями направленная на другое лицо (сплетни, злобные шутки), а также ни и на кого не направленные взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т.д. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью;
- склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем

возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости;

- негативизм – это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев;

- обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания;

- подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред;

- вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кеттел, Спилбергер), проективными методиками (Люшер) и т. д.

*Многофакторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла* (детский вариант, юношеский вариант) позволяет выяснить особенности характера, склонностей и интересов личности. Опросник Кеттелла – одна из наиболее известных многофакторных методик, созданная в рамках объективного экспериментального подхода к исследованию личности. Согласно теории личностных черт Кеттелла, личность описывается как состоящая из стабильных, устойчивых, взаимосвязанных элементов (свойств, черт), определяющих ее внутреннюю сущность и поведение. Различия в поведении людей объясняются различиями в выраженности личностных черт. Изучаемые свойства: общительность, вербальный интеллект, уверенность в себе, возбудимость, склонность к самоутверждению, склонность к риску, ответственность, социальная смелость, чувствительность, тревожность, самоконтроль, нервное напряжение.

*Опросник Р. Гудмана «Сильные стороны и трудности» (ССТ)*

ССТ – это краткий скрининговый опросник, который можно использовать для оценки поведения подростков от 11 до 16 лет.

*Структура опросника «Сильные стороны и трудности» (ССТ)*

Опросник включает в себя оценку психологических свойств подростка (которые обозначены в 25 пунктах опросника) и оценку о влиянии имеющихся проблем подростка на разные стороны его социальной жизни.

*Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Автор: Е. Нейт. Адаптация: Л.И. Вассермана).*

Методика позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

*Тест «Склонность к девиантному поведению» (Авторы: Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск).*

Методика предназначена для измерения для оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения и измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм

отклоняющегося поведения.

Тест состоит из 75 вопросов, и определяет показатели выраженности зависимого поведения, самоповреждающего поведения, агрессивного поведения, делинквентного поведения, социально обусловленного поведения по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований.

*Тест правового и гражданского сознания Л.А. Ясюковой.*

Методика позволяет оценить сформированность правового сознания, а также готовность придерживаться правовых норм в профессиональной деятельности и межличностных отношениях, гражданскую зрелость.

Тест состоит из 13 вопросов, к каждому из которых предложено варианта ответа. Позволяет оценить три относительно самостоятельных сферы функционирования правосознания: бытовую, профессионально-деловую и социально-гражданскую, методикой замеряется также уровень правовых знаний учащихся. Предусмотрено выявление уровней правосознания: правовой нигилизм (слабый уровень), основы правосознания заложены (средний уровень), правосознание в основном сформировано (хороший уровень), правосознание сформировано полностью (высокий уровень).

*Социометрия Дж. Морено*

Социометрическая методика предназначена для оценки межличностных отношений неформального типа: симпатий и антипатии, привлекательности. Имея характер опроса, социометрия существенно отличается от анкетного опроса и интервью тем, что вопросы касаются эмоциональной сферы отношений людей.

Социометрическая процедура заключается в том, что членам группы предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать, сидеть за партой и тому подобное. Вопросы о желании человека совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора.

Данная методика позволяет косвенно определить уровень сформированности коммуникативных навыков у учащихся.

Задачи диагностического исследования:

1. измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
2. выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
3. обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Методика позволяет сделать моментальный срез с динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для переструктурирования групп, повышения их сплоченности и

эффективности деятельности.

*Проективные техники психодиагностики* свободны от ограничений, накладываемых на опросники. Тестовые стимулы проективных методик относительно неоднородны и неоднозначны, благодаря чему испытуемый не знает, какую психологическую интерпретацию получают его ответы. Как правило, цель диагностики в них замаскирована, что уменьшает возможность испытуемого давать такие ответы, которые позволяют произвести желательное о себе впечатление. Непрямой способ подачи тестового материала не приводит в действие психологические защитные механизмы испытуемого, что дает возможность получать информацию о таких аспектах личности, которые обычно скрыты от наблюдения. Кроме того, применение рисуночных тестов не имеет ограничений по возрасту. Однако они недостаточно стандартизированы, в них отсутствует четкая процедура их проведения, оценки и интерпретации. В частности, оценка тестовых показателей часто зависит от навыка, клинического опыта и интуиции психолога. Поэтому данные, полученные с помощью проективных методик, не должны быть приняты как окончательные.

В качестве примера рисуночных тестов можно привести *тест «Несуществующее животное»*, диапазон диагностических возможностей которого достаточно широк. В частности его применение может быть направлено на диагностику агрессивности. Степень выраженности агрессивных тенденций будет определяться количеством, расположением и характером острых углов в рисунке независимо от их связи с той или иной деталью изображения.

Учитывая природу агрессии, в диагностическом инструментарии детей и подростков группы риска необходимо учитывать исследование детско-родительских отношений. *«Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В.)* – методика позволяет диагностировать нежелательное, некорректное влияние членов семьи друг на друга, нарушения при выполнении ролей в семье и помехи для ее целостности. Опросник АСВ включает 130 утверждений, касающихся воспитания детей. В него заложены 20 шкал. Первые 11 шкал отражают основные стили семейного воспитания; 12,13, 17 и 18-я шкалы позволяют получить представление о структурно-ролевом аспекте жизнедеятельности семьи, 14-я и 15-я шкалы демонстрируют особенности функционирования системы взаимных влияний, 16, 19-я и 20-я шкалы — работу механизмов семейной интеграции.

После диагностики, в случае необходимости, нужно организовать профилактические мероприятия, которые будут способствовать выстраиванию конструктивных взаимоотношений в коллективе обучающихся. В Приложении предложены некоторые занятия по формированию навыков позитивного общения обучающихся.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ: «ОБЩАЕМСЯ ПОЗИТИВНО»<sup>10</sup>

**Цель:** развитие навыков сотрудничества в классе.

**Целевая группа:** обучающиеся 7-9 классов.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, фломастеры, карандаши.

#### 1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашей беседы – «бесконфликтное позитивное общение».

Мы привыкли постоянно разрешать самые разные противоречия, возникающие в повседневной жизни, иногда даже не замечая этого. Но временами эти противоречия становятся слишком острыми. Такое случается, когда складывается слишком запутанная ситуация, либо, когда для разрешения противоречия не хватает какого-то ресурса, например, времени. И если при этом затрагиваются интересы людей, вызывая у них защитные эмоции, такие как гнев, страх, злость, то складывается конфликтная ситуация. А когда такие люди занимают позицию противостояния и переходят к действиям, направленных против других людей, то это и называется конфликтом.

*Дискуссия «Конфликты – способ...?»*

**Вопросы для обсуждения:**

- По каким причинам возникают конфликты между людьми?
- Бывают ли в конфликтах победители?
- Как следует относиться к конфликтам?

Конечно, до состояния конфликта ситуацию можно не доводить, если вовремя обратить внимание на противоречия, открыто обсудить их со всеми заинтересованными сторонами и найти рациональное решение, до того, как включатся защитные эмоции. Но, к сожалению, это удастся не всегда.

#### 2. Основная часть

*Упражнение «Кот и дом»*

Участники объединяются в пары. В парах договариваются, кто будет первым, а кто – вторым. «Первые номера» выходят за дверь вместе с ведущим: ваша задача

---

<sup>10</sup> Подростковая агрессия: механизм формирования, причины, пути коррекции : Методические рекомендации для педагогов /сост. В.Ф. Крапивина, О.В. Степанова, А.М. Акимова., под ред. Насонова Д.В. Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2021. с. 164.



– нарисовать дом. При этом вы должны держать в тайне свое задание.

Затем ведущий подходит к группе «вторых номеров» и сообщает, что им необходимо нарисовать кошку, не говоря об этом партнеру. После этого «первые номера» возвращаются в зал.

Педагог:

- Возвращайтесь к своим партнерам. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя.

Каждая пара получает лист бумаги и один карандаш или фломастер на двоих. Необходимо взять карандаш одновременно (!) обоим партнерам и выполнить полученное задание.

После выполнения задания – обсуждение работы в парах, затем в кругу.

**Вопросы для обсуждения:**

- *Какие эмоции и чувства вызывает агрессия партнера, нежелание уступить или, наоборот, полное подчинение чуждому желанию?*

Удачные варианты решения – нарисовать дом, в котором сидит кошка, дом в виде кошки или кошку в виде дома, но еще лучше — дать партнеру возможность выполнить его задание, а потом сделать свое. Обычно при такой стратегии партнер с радостью дает возможность нарисовать другому задуманное.

Педагог:

- Главное условие успешного разрешения конфликта – это использование техник уважительного общения: например, техника «Я-высказывания».

**«Я-высказывание» как форма личной ответственности**

Педагог:

- Когда нас переполняют эмоции, можно замкнуться в себе и подавить свои чувства. А можно дать им волю, что не всегда может закончиться достойно и хорошо. Как быть?

- Есть способ выразить свои эмоции чувства, не обидев другого и разрешив ситуацию. Вместо того чтобы, как нам хочется, обвинять кого-то, мы можем рассказать о своих чувствах. Это не вызывает раздражения и помогает решить проблему. Давайте рассмотрим следующие примеры:

Ситуация, действие	Ты-высказывание	Я-высказывание
Сестра занимается за столом, младший брат подошел и встал рядом, разглядывая тетради.	Ты меня раздражаешь, отойди от стола!	Мне не нравится, когда кто-то стоит над душой.

Старшая сестра общается с братом.	Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!	Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спросил меня, можно ли это сделать.
Старшая сестра общается с братом.	Ты никогда меня не слушаешь!	Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

Педагог:

- Рассмотрим с вами алгоритм «Я-высказывания».

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).

4. Представить, как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»).

5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

### **Упражнение «Перевертыши»**

Педагог:

- Вам необходимо разделить по парам в произвольном порядке. Всем участникам по очереди нужно перефразировать предложенные «Ты-высказывания», используя технику «Я-высказывания». Оптимальное количество заданий не менее двух на каждого участника. (На слайде выводятся предлагаемые варианты «Ты-высказывания», они могут быть сформулированы с учетом актуальной ситуации общения в классе).

### **Примерные варианты «Ты-высказывания»:**

1. Ты меня раздражаешь, я удаляю тебя из списка своих друзей (однокласснице).

2. Ты опять изрисовал мою тетрадь (младшему брату)!

3. Сколько ты будешь слушать свою музыку, выключай (брату)!

4. Еще раз возьмешь мой телефон, поколочу (брату)!

5. Ты опять брала мою косметику, несносная девчонка (младшей сестре)!

### **Вопросы для обсуждения:**

- Что было трудного в этом упражнении?
- Что происходит, если нас переполняют эмоции и чувства, но мы из них никак не выражаем?
- Почему мы так делаем?
- Как здесь могут помочь «Я-высказывания»?

**Педагог (подводя итог):**

- «Я-высказывания» помогают показать собеседнику, что вы не собираетесь на него нападать или в чём-то обвинять. «Я-высказывание» как бы открывает вас собеседнику, когда вы сообщаете ему о своей эмоции или чувстве. Однако помогают предупредить конфликт не сами «Я-высказывания», а вежливость и воспитанность, желание не задеть собеседника и умение мягко, тактично формулировать свою позицию и свои пожелания.

**3. Итог. (Рефлексия)**

Упражнение «Волшебная шкатулка»

Педагог:

- Представьте, что перед вами расположена «Волшебная шкатулка» (можно принести на занятие декоративную шкатулку с целью визуализации информации), в которой собраны разные секреты позитивного общения между людьми. Что бы вы сегодня взяли с собой из этой шкатулки для бесконфликтного общения с окружающими? (участники по очереди называют составляющие позитивного общения).

- Всем спасибо. До новых встреч.

**ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ: «УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»**

**Цель:** развитие навыков уверенного поведения обучающихся.

**Целевая группа:** обучающиеся 10-11 классов.

**Материалы и оборудование:** проектор, листы бумаги, ручки, карандаши.

**1. Вводная часть**

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия - «Уверенное и неуверенное поведение».

Проблема неуверенного поведения актуальна для очень многих подростков и даже взрослых, часто это выражается в неготовности познакомиться или поддерживать общение с новыми людьми, проявлять инициативу, в неготовности отстаивать своё мнение при необходимости. Уверенное поведение зависит от внутренней позиции человека.

**Вопросы для обсуждения:**

- Что отличает уверенного человека от неуверенного?
- Приведите примеры уверенных и неуверенных людей из своей жизни или жизни ваших знакомых, из литературы и кинофильмов.

**2. Основная часть**

**Упражнение «3 типа поведения»**

Педагог:

- Попробуйте по предложенному ниже описанию определить тип поведения человека, только в одном случае речь идёт об уверенном поведении. (Ниже в таблице приведены признаки трёх типов поведения. Обучающимся на слайде по очереди предъявляется описание каждого типа поведения, их задача определить уверенный стиль поведения).

<b>Признаки неуверенного поведения (я — плохой, ты - плохой)</b>	<b>Признаки агрессивного поведения (я — хороший, ты - плохой)</b>	<b>Признаки неуверенного поведения (я — хороший, ты - хороший)</b>
<p>Человек:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- смотрит в пол;</li><li>- не может отстаивать свою позицию;</li><li>- первое же «нет» приводит к его отказу от дальнейших попыток добиться своего;</li><li>- не может просить;</li><li>- не может отказывать;</li><li>- ему трудно убеждать собеседника, приводя аргументы;</li><li>- отвечает односложно: «да» и «нет»;</li><li>- при разговоре не садится;</li><li>- прячет ноги под стул;</li><li>- держится на большой дистанции от собеседника;</li><li>- мнет руки;</li><li>- говорит тихо.</li></ul>	<p>Человек:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- не аргументирует свою позицию;</li><li>- после отказа не уходит, а упорно пытается добиться своего;</li><li>- любит восхвалять себя;</li><li>- во время общения сокращает дистанцию между собой и собеседником;</li><li>- смотрит в упор;</li><li>- может просить и отказывать;</li><li>- оказывает давление на собеседника («Я знаю, что вы...», «Мне очень нужно...», «Вы должны...», «Только вы мне сможете помочь...»).</li></ul>	<p>Человек: - использует «Я — высказывания»;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- применяет эмпатическое слушание;</li><li>- умеет говорить о своем желании;</li><li>- отражает высказывания;</li><li>- отражает чувства;</li><li>- умеет просить;</li><li>- умеет отказывать;</li><li>- умеет принимать отказ;</li><li>- говорит прямо и открыто;</li><li>- склонен к компромиссам, предлагает их сам.</li></ul>

Педагог:

- Какую из предложенных моделей поведения можно назвать уверенным поведением?

- Обратите внимание, что агрессивное поведение нельзя назвать уверенным, потому что агрессия свидетельствует о чувстве незащищенности агрессора, которая его вынуждает так себя вести, чтобы поддерживать уверенность в своих глазах.

Одна из характерных черт уверенного поведения, в свою очередь, состоит в готовности к поддерживающему поведению по отношению к своему собеседнику и отсутствию страха совершить ошибку, показать свое незнание каких-то вещей. Другими словами, уверенный человек – это не тот, кто сильнее, а тот, у кого нет потребности эмоционально защищаться!

**Вопросы для обсуждения:**

- Чем отличаются эти три типа поведения?

- В каких ситуациях учащимся приходилось вести себя одним из этих

способов?

- Хотели бы они изменить свое поведение в этих ситуациях?
- Как этого можно добиться?

### ***Упражнение «Выйди из скорлупы»***

Упражнение, дает возможность потренироваться в навыках убеждения, помогает «встряхнуть» участников, создает в группе позитивную и веселую атмосферу.

На полу мелом либо бумажной клейкой лентой очерчивается круг диаметром около 1 м.

Педагог просит одного добровольца встать в этот круг. После этого дается задание группе: нужно убедить водящего выйти из круга. Нельзя использовать физический контакт для того, чтобы, к примеру, вытолкнуть его из круга, можно что-то предлагать взамен, торговаться, объяснять, почему он должен выйти, давать обещания и т.д.

Задача человека в кругу – сопротивляться и приводить аргументы, почему он не может покинуть круг. И выходит только если группе действительно удалось убедить его, а человек исчерпал все свои аргументы.

После того как водящий вышел из круга, проводится разбор техник и приемов влияния, которые были использованы и которые помогли добиться результата. Можно сделать 4–5 раундов с разными людьми.

Можно снять упражнение на видеокамеру, после чего просмотреть отснятый материал с обсуждением того, как группа убеждала стоящего в кругу выйти из него, какие типы поведения были использованы.

Упражнение можно усложнить. Предметом спора может быть не просто выход из круга, а какая-либо тема, пригодная для проведения дебатов. Тогда доброволец в круге должен отстаивать свою точку зрения, а группа – противоположную. Выход из круга символизирует присоединение добровольца к точке зрения группы, если ей удастся его переубедить.

При этом ведущему упражнение необходимо проследить, чтобы выбранная тема не была эмоционально значимой для участников, а особенно для добровольца, поскольку это может создать сложную эмоциональную ситуацию, с которой может справиться только опытный тренер!

### ***Упражнение «Внутренняя осанка»***

Для участия приглашается доброволец, ему дается следующая инструкция:

Встаньте перед группой. Выпрямитесь, расправьте плечи, поднимите подбородок. Вспомните какой-нибудь короткий стих. А теперь... представьте, что внутри вас сидит неприятный, очень сутулый и очень неуверенный человек. И его голосом прочитайте это стихотворение.

Теперь наоборот. Скорчитесь чуть ли не до самого пола. Но представьте, что внутри вас засел статный, красивый, уверенный молодец. Прочитайте стихотворение его голосом.

В этом упражнении важно поймать ощущение «внутренней осанки», те едва уловимые интонации, манеры, которые выдают уверенного в себе человека, вне зависимости от того как он выглядит и от того, видят ли его вообще.

Упражнение можно снять на видеокамеру, после чего просмотреть отснятый

материал с обсуждением того, насколько убедителен был доброволец в своих ролях, что удалось и что не удалось. В качестве добровольцев могут выступить несколько человек.

### ***Упражнение «Новый проект»***

Для участия приглашаются 3 добровольца, между ними распределяются следующие роли: директор и 2 молодых специалиста.

Инструкция специалистам: Вам необходимо убедить директора в продвижении именно вашего нового проекта, реализация которого поможет продвинуться по карьерной лестнице и увеличит заработок. У вас есть 5 минут на обдумывание проекта.

Инструкция директору: выслушать предложения специалистов и определить, какой проект возьмете на реализацию, но сразу не озвучивать.

Диалоги между участниками также можно записать на видео с целью последующего обсуждения.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- *Как вы думаете, чей проект примет директор (вопрос всем участникам)? Почему?*

- *Чей проект вы решили реализовать (вопрос директору)? Обоснуйте ответ.*

- *Можно ли было сразу понять, когда специалисты входили в кабинет директора, чей проект будет принят (вопрос всем участникам)? Почему?*

- *Что говорило об уверенности специалиста?*

- *Что выдавало неуверенность в поведении?*

### ***Вопросы специалистам:***

- *Что было трудного в упражнении? Что удалось из задуманного? Что не получилось? Почему?*

По окончании педагог обобщает итоги упражнения и обсуждения.

### ***Упражнение «Семицветик»***

Участникам раздаются листы бумаги с заготовленным изображением семицветика.

Педагог:

- Напишите в каждом лепестке цветка факторы, которые кажутся вам наиболее важными для уверенного поведения (Пример можно не озвучивать). У вас есть 5 минут на выполнение задания.

Участники по очереди называют по одному фактору из написанных, важно не повторять уже озвученные факторы.

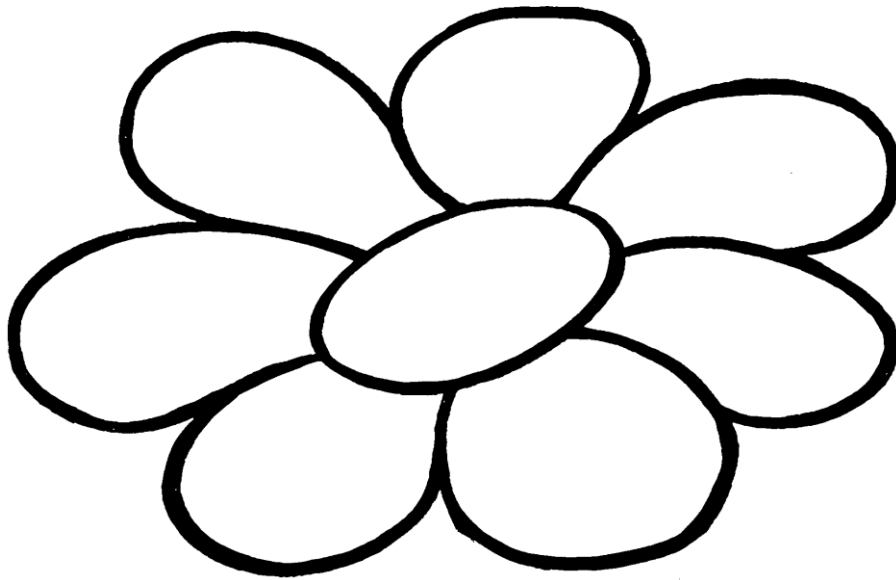
### **3. Итог. (Рефлексия)**

#### ***Упражнение «Пожелание»***

Педагог:

- Сегодня мы говорили с вами о разных стилях поведения, которые помогают или мешают успешно общаться. Наша встреча заканчивается, и я прошу каждого из вас закончить следующие фразу: «Я чувствую себя ...и всем желаю ...»

Всем спасибо. До новых встреч.



## **ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ: «РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ»**

**Цель:** формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

**Целевая группа:** обучающиеся 10-11 классов.

**Материалы и оборудование:** проектор, карточки с конфликтными ситуациями, стикеры красного, синего и зеленого цвета.

### **1. Вводная часть**

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня мы будем говорить о конфликтах и способах их разрешения.

**Актуализация личного опыта. Дискуссия**

**Вопросы для обсуждения:**

- Что такое конфликт?
- Каковы причины возникновения конфликтов?
- Как можно разрешить конфликт?

### **2. Основная часть**

Педагог:

- Для наличия конфликта как минимум необходимо присутствие двух точек зрения и предмета спора.

Существует три варианта решения конфликта: обе стороны проигрывают, выигрывает одна сторона, выигрывают обе стороны.

В конфликте всегда две стороны: положительная сторона – открытое столкновение различных точек зрения и их аргументация; отрицательная сторона – повышенное напряжение, связанное с ухудшением общего климата.

Эффективное решение конфликта – нахождение решения, при котором выигрывают обе стороны или, по крайней мере, обе стороны могут принять. Для эффективного разрешения конфликта необходимы некоторые условия:

а) понимание необходимости сотрудничества, готовность сторон услышать и понять друг друга;

б) готовность разбираться с проблемой, а не друг с другом (можно говорить о мнении, о проблеме, а не лично о ком-то).

#### ***Упражнение «Мы делили апельсин...»***

В центре класса два участника пытаются поделить какую-либо вещь. Во время обсуждения педагог обращает внимание на способы разрешения конфликтных ситуаций.

Педагог:

- Рассмотрим алгоритм эффективного разрешения конфликта (алгоритм выводится на слайде).

**Шаг 1.** Правильно сформулировать истинную суть проблемы. Определить ее значимость для групповых интересов.

**Шаг 2.** Определить причины конфликта.

**Шаг 3.** Сформулировать позиции участников (дискуссии по поводу позиций не нужно вести).

**Шаг 4.** Выяснить, что хотят достичь представители разных сторон. Формулирование единой конечной цели. Возможен вариант, превращающий вторую сторону из соперника в партнера (особенно если цели совпадают).

**Шаг 5.** Совместный поиск решения проблемы. Выработка возможных вариантов решения конфликта, альтернатив разрешения ситуации. Расширение круга возможных вариантов решений, учитывающих интересы обеих сторон.

**Шаг 6.** Анализ всех предложенных вариантов. Выбор варианта решения.

#### **Практикум**

Педагог предлагает участникам объединиться в тройки и раздаёт карточки с ситуациями. Два участника разыгрывают ситуацию, используя для разрешения конфликта предложенный алгоритм, третий - исполняет роль наблюдателя, затем даёт обратную связь: получилось ли построить конструктивный диалог. Участники могут меняться ролями. После обсуждения в тройках организатор предлагает представить ситуации в общей группе.

#### ***Вопросы для обсуждения:***

- *Конструктивен ли найденный выход?*

- *Что чувствовали участники, когда разыгрывали эту ситуацию?*

Если ситуация не разрешена, выход ищется совместно, в общей группе; затем ситуация вновь разыгрывается, после чего группа даёт обратную связь тройке.

### **3. Итог. (Рефлексия)**

#### ***Упражнение «Цвет настроения»***

Педагог:

- Сейчас я вам раздам 3 стикера разных цветов: красного, зеленого и синего.

- В зависимости от того, какое у вас настроение после занятия, покажите соответствующий цвет: красный обозначает восторженное настроение; зеленый - спокойное, уравновешенное; синий - грустное. - Теперь, пожалуйста, назовите причины, которые на ваш взгляд повлияли на ваше настроение в ходе занятия (их может быть несколько).

- Всем спасибо. До новых встреч.



## ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ: «ПОВЕРЬ В СЕБЯ»

**Цель:** способствовать пониманию необходимости умения управлять собой в ситуации стресса.

**Целевая группа:** обучающиеся 7-9 классов.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, ватман, ручки, карандаши, фломастеры.

Доска или флипчарт для записей, маркеры, наборы фломастеров, краски и кисточки (по желанию), листы бумаги формата А2 (2-3 листа) и А3 (по количеству участников), карточки с незаконченными предложениями, разноцветные стикеры, для изготовления мячиков: воздушные шары (по 2 на каждого участника), ножницы, полиэтиленовые пакетики, наполнитель для мячиков, распечатанные по количеству участников материалы.

**Фразы с незаконченными предложениями:**

*Я переживаю сильный стресс, когда...*

*Откровенно говоря, когда я волнуюсь...*

*Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...*

### **I. Вводная часть**

**Разминка. Упражнение. «Цвет моего настроения»**

Педагог:

- Каждый по очереди по кругу будет называть цвет, которому соответствует его настроение.

\* Если никто из участников не назвал «стресс», то задаем вопросы:

- Есть ли среди вас те, кто когда-либо испытывал стресс? Какой цвет мог бы олицетворять ее?

Обсуждение.

**Упражнение «Телетайп»**

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим.

**Упражнение «Откровенно говоря»**

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

- *Я переживаю сильный стресс, когда...*

- *Откровенно говоря, когда я волнуюсь...*

- *Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...*

Анализ: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?».

### **II. Основная часть**

**Упражнение «Факторы стресса»**

Педагог предлагает участникам по очереди называть свои факторы/ триггеры, которые вызывают стрессовое состояние, и записывает их на флипчарте сам или просит кого-то из участников помочь. Если фактор уже был назван ранее, около этого слова ставится галочка. Таким образом, сразу будут видны наиболее часто повторяющиеся факторы. Можно выделить из них 10 наиболее популярных и составить «Топ-10 триггеров нашего класса». Можно попросить кого-нибудь из участников сделать такой плакат на листе бумаги и повесить его на стене в классе. Показывать свои индивидуальные бланки участники не должны, только если кто-то сам захочет поделиться своими наблюдениями.

### ***Упражнение «Преодолей препятствие»***

Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: «Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим». Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать. Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Педагог внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

### ***Упражнение «Нарисуй свой стресс»***

Педагог: Мы поговорили, о том, что вызывает стресс. Будем двигаться дальше в сторону понимания того, как устроен стресс, как его у себя распознавать и как себе помогать в стрессовой ситуации. Первое упражнение направлено на распознавание стресса.

Педагог раздаёт подросткам листы плотной бумаги формата А3, фломастеры или краски (по желанию), предлагает занять удобное место в классе и изобразить собственное внутреннее состояние в стрессе в любом жанре и стиле. Рисовать лучше толстыми фломастерами или работать с красками – так проще выразить сильные эмоции (понятно, что это может быть технически сложно на коротком занятии). Важно, чтобы было изображено собственное внутреннее состояние в стрессе.

Инструкция:

Педагог: Вспомните ситуацию, когда вы находились в стрессовом состоянии. В школе, на улице или дома, недавно или давно, был ли кто-то с вами рядом – это неважно. Важно, чтобы вы хорошо помнили ситуацию. Это не должна быть ситуация, где вы испытывали очень сильный стресс! Вспомните, что происходило с вашим телом? Что вы чувствовали? Какие желания у вас были в этот момент? Попробуйте изобразить своё состояние на бумаге как угодно. Можно нарисовать конкретные предметы или просто цветные пятна – главное, чтобы вы передавали

своё состояние, а не саму ситуацию. Если получится изобразить состояние, то можно дополнить рисунок изображением факторов, которые вызвали этот стресс, или последствий, к которым привело ваше состояние, как хотите. Не разговаривайте при выполнении упражнения, отнеситесь с уважением к остальным участникам и не мешайте друг другу.

Для организации рефлексии упражнения участники садятся в круг и кладут рисунки перед собой на пол. Если кто-то не хочет показывать свой рисунок, он может положить его обратной стороной вверх.

Педагог предлагает всем рассмотреть рисунки друг друга, не трогая их, и следит, чтобы не переворачивали рисунки тех, кто не хочет их показывать.

### ***Вопросы для рефлексии***

- Кому понравилось рисовать стресс?
- Кому было сложно придумать, что нарисовать?
- Что было изобразить проще, а что – сложнее?

Желающие могут рассказать про свой рисунок более подробно. Важно обратить внимание подростков на то, что механизм стресса проявляется у всех по-разному. Человек не выбирает, как именно у него будет проявляться стресс, но он может научиться замечать эти проявления и регулировать уровень воздействия стресса на свой организм и свою способность действовать в стрессовом состоянии.

### ***Упражнение «Бурундуки»***

Педагог подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда педагог называет животное, которым названо большинство членов группы. В игре могут участвовать от 10-30 детей. Упражнение дает возможность разрядиться, посмеяться, отработать навыки противодействия с группой.

### ***Мячик-антистресс***

Педагог раздаёт подросткам инструкцию (см. ниже), необходимые материалы для изготовления мячика и предлагает сделать его в качестве подарка.

### ***Ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций).***

Участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в данных ситуациях. Затем разыгрываются сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешения проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

## **III. Итог (Рефлексия)**

Разработка рабочего листа «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

Педагог вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

Оборудование: бумага.

### **Упражнение «Обратная связь»**

Педагог прикрепляет к доске лист бумаги формата А2 (пример оформления листа в Приложении 2) и раздаёт участникам цветные стикеры (минимум по 4 стикера для каждого). Он объясняет участникам значения символов (знак «+» – то, что понравилось на занятии, «?» – то, что вызвало вопросы, «Δ» – то, что хотелось бы изменить, «!» – то, что вызвало восхищение, удивление, поразило воображение) и предлагает им поделиться своими впечатлениями от занятия, распределяя их по предложенным категориям. Каждый из участников делает записи на стикерах (один стикер – один комментарий) и приклеивает их в соответствующие квадраты.

В этом процессе нет задачи, чтобы каждый участник написал определённое количество стикеров или обязательно поместил по одному замечанию в каждый квадрат. Важно, чтобы подростки писали то, что им действительно хочется, и не делали это формально. На следующем занятии обязательно расскажите, как вы использовали их обратную связь, или как минимум обобщите полученную информацию. Когда участники увидят значимость этого процесса, они сами начнут писать больше.

#### **Вопросы для эмоционального завершения:**

- Что сегодня больше всего понравилось?
- С какими чувствами сегодня уходите?

Можно попросить показать своё эмоциональное состояние невербальными способами.

Если процесс шёл больше в рациональном ключе, то важнее проанализировать достигнутые результаты занятия.

#### **Задание для самостоятельной работы**

Сделать мячики-антистресс вместе с близкими, используя предложенную инструкцию.

### **Мячик-антистресс**

Оборудование и материалы:

- Два воздушных шарика одного цвета. Рекомендуется использовать шарики большого размера.
- Маленький прозрачный пакетик.
- Наполнитель для мячика (мука, соль, подсолнечное масло, вода, краситель).
- Ножницы.

#### **Инструкция:**

Шаг 1. Приготовьте наполнитель для мячика.

Вам понадобится: 2 чашки простой муки, 1 чашка мелкой соли, 1 столовая ложка масла, 1 чашка холодной воды, 2 капли пищевого красителя.

Смешайте вместе муку и соль. Добавьте воду и масло, перемешайте до равномерного состояния, чтобы не было комочков. Хорошо разомните получившуюся массу. Можно добавить муки, если наполнитель кажется слишком влажным.

Шаг 2. Отрежьте у шариков узкую часть около отверстия.

Шаг 3. Положите наполнитель в пакетик и хорошо завяжите его.

Шаг 4. Положите пакетик с наполнителем в один из шариков.

Шаг 5. Наденьте второй шарик на шарик с наполнителем так, чтобы отверстие на первом шарике было полностью закрыто вторым.

Ура, шарик готов! Можно использовать его для снятия стресса!

## **ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ: «Я КОНТРОЛИРУЮ СЕБЯ»**

**Цель:** ознакомление с процессом первичной, вторичной оценки проблемной ситуации, развитие навыков оценки стрессовых ситуаций.

**Целевая группа:** обучающиеся 7-9 классов.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, ватман, ручки, карандаши, фломастеры.

### **I. Вводная часть**

*1. Начало работы.*

Методы: обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.

**Упражнение «Фруктовая корзина»**

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку.

### **II. Основная часть**

Педагог предлагает обучающимся по очереди называть свои способы выхода из стрессовых состояний. Доска делится на четыре части, чтобы можно было сразу распределять названные способы на четыре группы. Первая группа - «успокоительные способы», вторая - «физическая регуляция», третья - «переключение», четвертая - «управление эмоциональным состоянием». Педагог тоже участвует в работе - добавляет в список свои способы выхода из стресса.

Важные заметки

Когда кто-то называет свой способ, решайте вместе, к какой группе он относится, и делайте запись в соответствующей части доски. Не называйте ответы правильными и неправильными, важно, чтобы у участников активизировалось аналитическое мышление - это поможет занять активную авторскую позицию по отношению к создаваемой классификации. Если способ уже был назван ранее, ставьте около этого слова галочку. Таким образом, сразу будут видны наиболее часто повторяющиеся факторы. Обведите 10 наиболее популярных и назовите их «Лучшие способы борьбы со стрессом нашего класса». Можно попросить кого-нибудь из участников сделать такой плакат на листе бумаги формата А2 и повесить его на стене в классе.

Когда все варианты будут зафиксированы, расскажите подросткам ещё о нескольких способах (см. ниже), а затем предложите придумать другие способы, помогающие справляться со стрессом. Чем больше интересных и забавных вариантов выскажут подростки, тем лучше.

Вопросы для обсуждения:

- Способы какой группы вам нравятся больше всего?

- Как вам кажется, чем хороши и полезны способы каждой из этих групп?
- В каких ситуациях лучше использовать инструменты каждой из групп?
- В каких ситуациях не стоит использовать инструменты из какой-то группы?

Выберите 2-3 простых способа («квадратное дыхание», упражнения для рук) и выполните их все вместе. Обратите внимание участников, что многое из перечисленного вы уже делаете на занятиях – играете, делитесь чувствами, записываете наблюдения за собой. И даже сделали мячик-антистресс!

### ***Упражнение «Забота о себе»***

Педагог: Мы видим, что способов много и придумать их не так сложно. Но, как правило, находясь в стрессовой ситуации, люди про них забывают. Это происходит, потому что эти способы не становятся привычными. Чтобы иметь возможность в нужный момент его использовать, необходима тренировка.

Сейчас каждый для себя подготовит программу такой тренировки. Это одно из самых приятных упражнений наших занятий, и выполнять его – одно удовольствие!

Педагог раздаёт каждому участнику конверты, маленькие листочки (5-6 штук), фломастеры и просит написать на конверте своё имя и раскрасить его так, как хочется.

### **Инструкция**

Напишите на каждом маленьком листочке один способ совладания со стрессом, который вам больше нравится или лучше всего подходит. Один листочек – один способ. Можно выписать из того, что зафиксировано на доске, или придумать что-нибудь своё.

Важно, чтобы способы были реальными, полезными и приятными для вас. Если больше нравится рисовать, то можно изобразить свой способ. Ориентируйтесь на себя, не повторяйте то, что пишут или делают другие участники. После выполнения задания сложите листочки в свои конверты. Это начало вашего «банка инструментов заботы» о себе и своём комфортном состоянии.

Упражнение проводится индивидуально, надо проследить, чтобы ребята не мешали друг другу.

По окончании участники возвращаются в круг и по желанию делятся тем, как получилось создать свой «банк инструментов заботы» о своём состоянии.

Вопросы для рефлексии:

- Было ли приятно делать это упражнение? Приятно ли думать о том, как мы можем заботиться о себе?

- Что было трудным: найти подходящий для себя способ, выбрать тот, который вы сможете попробовать, придумать новый способ или что-то ещё?

- Сколько способов удалось положить в конверт? Как вы думаете, все ли они реалистичны для вас?

- Есть ли у вас опыт применения таких способов, приходилось ли сначала тренироваться в их использовании?

### ***Упражнение «Оценка ситуации»***

Оборудование: ватман, фломастеры

(Дополнительные материалы для педагога см. ниже).

Заметки для педагога: плакаты с этапами оценки ситуации могут быть подготовлены заранее. Целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение возникающих сложностей и проблем.

*Ход упражнения.* Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д. Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации. Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым.

***Работа с моделью «Остановись и подумай»***

Оборудование: можно изготовить плакат с шагами модели «Остановись и подумай».

Заметки для педагога: желательно организовать работу маленьких группах (3-4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом.

***Упражнение «Остановись и подумай»***

Участникам предлагается записать ситуации принятия решений и проиграть их в процессе ролевой игры, где они будут должны делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух. Упражнение направлено на осознание привычных способов и проработки новых навыков принятия решения.

Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающиеся употребления психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и т.п.). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае. Попросите участников определить эту разницу. Количество участников может быть любое.

Модель принятия решения «Остановись и подумай»:

ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ
1. Остановись. Определение проблемы.	Чего это касается? В чем заключается проблема? Попробуйте встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны.
2. Подумай. Определение основной цели.	Чего я хочу? («Мозговой штурм», касающийся желаемых последствий — позитивную и негативную).
3-4. Подумай о последствиях. Определение доводов «за» и «против».	Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий — позитивную и негативную).

5. Решай, что делать? Принятие решения.	Каково мое решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для вас выбор).
6. Оцени исход.	Был ли предшествующий процесс решения трудной для вас работой? Если нет, то попытайтесь проработать другой вариант принятия решения.

### **III. Итог (Рефлексия)**

#### ***Упражнение «Ладонка».***

Оборудование: бумага, фломастеры.

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций.

#### ***Упражнение «Ритм»***

Участники по очереди задают ритм хлопками так чтобы он вписывался в уже звучащий. Упражнение направлено на сплочение и ощущение общности группы снятие возбуждения, разрядку. Количество участников любое.

*Задание для самостоятельной работы:*

Педагог рекомендует ученикам использовать конверт «Забота о себе» не реже одного раза в день и зафиксировать свой опыт совладания со стрессовыми ситуациями в таблице (см. ниже).

\* Сделать конверты «Забота о себе» вместе с другими членами семьи.

## **ПРОСТЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ**

### **Стратегия 1. Успокоить себя:**

Дать себе возможность почувствовать, что твёрдо стоишь на ногах и находишься в определённом моменте времени – здесь и сейчас. Преимущество этих техник в их простоте, для них не требуется особенной обстановки или оборудования, их можно делать незаметно для других людей.

#### **Правильное дыхание:**

Дыхательных техник много. Они позволяют переключить управление физиологическим состоянием организма с «автоматического» на «ручное». Когда мы начинаем осознанно управлять своим дыханием, дышим медленно и глубоко, в кровь поступает достаточное количество кислорода и наша нервная система получает сигнал, что всё функционирует нормально и режим «я в стрессе» можно отключить.

Вдох нужно делать через нос и направлять вдыхаемый воздух в живот, ощущая, как он надувается.

Обычно наш вдох ограничивается наполнением грудной клетки, поэтому



потребуется тренировка, чтобы научиться «дышать животом». Выдох должен быть спокойным и плавным. Для того чтобы было интереснее и нагляднее, можно, выдыхая, надувать мыльные пузыри или воздушные шарик, раскручивать бумажную вертушку, издавать разные звуки, задувать свечи.

#### **«Квадратное» дыхание:**

Начерти на листе бумаги большой квадрат. В одном из углов квадрата нарисуй звёздочку – это будет место старта. Сделай медленный правильный вдох животом и одновременно пальцем или мысленно двигайся от звёздочки по одной из сторон квадрата до следующего угла, считая до четырёх. Получается вдох на 4 счёта. Переходи на следующую сторону квадрата и двигайся к углу в том же темпе, считая до четырёх и задерживая дыхание. При движении по следующей стороне сделай медленный выдох (на 4 счёта). Двигаясь по последней стороне квадрата, снова задержи дыхание на 4 счёта. Вернись на стартовую звёздочку и повтори все действия сначала: вдох на 4 счёта, задержка дыхания на 4 счёта, выдох на 4 счёта и задержка дыхания на 4 счёта.

#### **Горячий чай или какао:**

В любой сложной обстановке садись пить чай! Подержи горячую чашку в руках, ощущая, как кончики пальцев наполняются теплом. Сделай маленький глоток, настолько горячий, насколько сможешь выдержать. Потом сделай глоток побольше. Тело постепенно согревается изнутри, сосуды расширяются, и кровь начинает медленнее двигаться по телу. Мозг получает сигнал, что всё в порядке, можно отключать режим «я в стрессе». Это один из самых приятных способов возвращения в себя, если есть такая возможность.

#### **Техника 5–4–3–2–1:**

Глубоко вдохни и посмотри вокруг. Назови **5 вещей**, которые ты видишь прямо сейчас (например, небо, стена в классе, чашка, компьютер, нога соседа). Назови **4 телесных ощущения**, которые ты испытываешь в настоящий момент (например, ощущение тесного ботинка на ноге, волосы щекочут шею, чешется рука). Назови **3 звука**, которые слышишь прямо сейчас (например, капает вода из крана, за окном гудят машины, скрипит стул у соседа в классе). Назови **2 запаха**, которые ты ощущаешь прямо сейчас (например, запах маркера, которым пишут на доске, новой книги, которая лежит на столе). Назови **1 вкус**, которые ты чувствуешь сейчас (например, вкус зубной пасты, мятной жвачки, сладкого чая, выпитого на перемене).

Если не получается ощутить вкус, вспомни какой-нибудь любимый. И снова сделай глубокий вдох. Говорить можно громко, если рядом никого нет, или сделать это упражнение мысленно.

#### **Волшебный камешек:**

Положи в карман какую-нибудь маленькую фигурку или камешек, привезённый с морского берега. Когда чувствуешь, что нужно вернуться к самому себе в настоящий момент, – поверти камешек в пальцах, не вынимая руки из кармана, ощути его прикосновение к коже, вспомни запах моря и тепло солнца, ситуацию, в которой ты нашёл его.

#### **Руки в воде:**

Подержи руки под струёй воды. Почувствуй, как вода протекает по всей

поверхности ладони, по пальцам.

Попробуй изменить температуру воды от горячей до холодной, найди самую комфортную и подержи руки под водой ещё 1-2 минуты. Можно ополоснуть и лицо, тоже внимательно отслеживая ощущения на коже.

Если есть возможность, хорошо также принять душ, оставаясь очень внимательным ко всем кожным ощущениям.

### **Стратегия 2. Переключить себя на другое дело:**

Эта стратегия более уместна, когда ситуация не зависит от тебя и ты не можешь ничего сделать для решения возникшей трудности прямо сейчас. Нужно понимать, что эти инструменты не решат проблему, но помогут тебе на время отключиться от неё.

#### **Написать историю:**

Возьми ручку, бумагу и напиши всё, что приходит в голову, не концентрируясь на ошибках и осмысленности текста. Хорошо, если у тебя уже есть персонаж, про которого ты сочиняешь истории или даже пишешь целую книгу. Если такого героя пока нет – придумай его или напиши историю про реального человека: про себя самого, своего друга или соседа. Важно сфокусироваться на описании деталей – черт характера, внешнего вида, места, где находится герой.

#### **Поиграть с животными:**

Домашние животные помогают снимать стрессовое состояние у человека. Погладь, поиграй, погуляй, причеши, научи новой команде – всё, что ты умеешь и можешь делать со своей собакой или кошкой, поможет отключиться от вызывающих тревогу обстоятельств.

Даже просто покормить морскую свинку или понаблюдать за рыбками, а также почистить клетку или аквариум – отличный способ позаботиться о себе.

#### **Приготовить еду для себя и друзей:**

Приготовление пищи – деятельность, наиболее связанная с нашим физиологическим выживанием, направлена на сохранение и увеличение сил и способности преодолевать жизненные препятствия. Сделай что-то простое, даже обычный бутерброд. Этот процесс переключит твой организм в режим подзарядки, заботы о себе и своих близких. Дополнительные бонусы от положительных эмоций других людей, вкусной еды и осознания того, что ты сделал её сам, ещё более эффективно помогут тебе справиться с состоянием стресса или тревоги.

#### **Разобрать вещи в шкафу или на столе:**

Приведи в порядок хотя бы часть мира вокруг себя.

Даже привычное мытьё посуды может оказать целительное воздействие. Начни с уборки небольшого участка и сконцентрируйся на нём – стол или его часть, заваленный одеждой стул. Можно выбросить что-то ненужное, убрать вещи, которые уже малы или просто разонравились. Не имеет значения, что именно ты уберёшь, вымоешь или почишишь. Важно, чтобы был виден результат, пусть даже небольшой, это приведёт в порядок и внутренние ощущения.

#### **Поиграть в настольную игру:**

Настольные игры развивают не только воображение, творческие и коммуникативные способности, но и стратегическое мышление. Они позволяют человеку переключаться: ставить перед собой новые задачи и добиваться их

решения, забывая о неприятностях и тревогах. Найди себе партнёра по играм, выбери подходящие любимые игры, старайся играть регулярно, тренируя способность переключаться с одного состояния на другое.

### **Поучаствовать в благотворительной деятельности:**

Попробуй сделать какое-то полезное дело для тех, кому нужна помощь. Существуют фонды, принимающие волонтерскую помощь в разных форматах. Куда-то можно отнести вещи, которые тебе уже не нужны, но могут пригодиться другим, где-то требуется ухаживать за животными. Конечно, тебе понадобится помощь взрослых, чтобы договориться о помощи и обеспечить твою безопасность. Но ты можешь сделать что-то полезное и самостоятельно: почитать книгу соседской бабушке или малышу, погулять с собакой своего друга, если он болеет, испечь пирог и угостить соседей, собрать мусор в парке, посадить цветы около дома. Если ничего не получается придумать, посоветуйся с учителями или родителями.

### **Стратегия 3. Движение, физическая активность:**

Когда наш организм находится в стрессовом состоянии («бей-беги-замри»), в теле сосредоточено большое количество энергии, но она не расходуется, а накапливается. Именно поэтому состояние стресса, тревоги и напряжения может привести к вспышкам злости и неконтролируемому выбросу энергии. Чтобы энергия не накапливалась, можно даже при небольшом ощущении дискомфорта делать некоторые физические упражнения.

Иногда достаточно небольших движений пальцами или головой, чтобы эмоциональное состояние изменилось.

#### **Мять что-нибудь в руках:**

Существует большое разнообразие игрушек, специально придуманных для снятия напряжения: так называемые «сквиши», «антистрессы», «лизуны», «жвачки для рук» и т. п. Можно купить готовую игрушку или сделать самому мячик-антистресс из воздушных шариков, муки и соли. Для того чтобы такие игрушки снимали напряжение, их нужно несколько раз подряд сжимать и разжимать в обеих руках по очереди, наблюдая за своими ощущениями и изменением эмоционального состояния.

#### **Двигать пальцами:**

- Пошевели по очереди всеми пальцами рук и ног.
- Попробуй пошевелить большими пальцами ног так, чтобы остальные пальцы не двигались.
- Попробуй сгибать только верхние фаланги пальцев рук.
- Помассируй по очереди каждый палец на руке (а если удобно, то сделай массаж пальцев ног).
- Соедини крест-накрест и сцепи пальцы левой и правой руки. Поднимай пальцы по очереди, не расцепляя рук. Сначала реши, какой именно палец ты поднимешь, а потом поднимай его.
- Сжимай и разжимай кулаки.

#### **Прогулка:**

Надо ходить как можно больше, особенно если ты находишься в состоянии напряжения. Если можешь дойти до школы или до дома друга пешком, вместо

того, чтобы ехать на транспорте, – это прекрасно! Если нет – обойди несколько раз вокруг дома или школы, придумай повод прогуляться или выйди на улицу без повода. При сильном стрессе сделай 10 кругов вокруг дома максимально быстрым шагом, потом пройди пару кругов медленно и посмотри, как изменится твоё эмоциональное состояние.

### **Физические упражнения:**

Прыжки, отжимания, приседания – эти движения помогают бороться с тревогой, напряжением и стрессом.

Когда ты делаешь утреннюю зарядку, это помогает не только физическому укреплению мышц тела, но и стабилизирует твоё эмоциональное состояние. Попробуй сделать 10 прыжков «ноги в стороны – руки в хлопке над головой, ноги вместе – руки в стороны» и обрати внимание на изменение своего внутреннего состояния.

### **Танцуй!:**

Неважно, что ты думаешь о своём умении танцевать.

Чтобы снять стресс, не обязательно танцевать вместе с другими людьми.

Включи музыку и танцуй дома, совершай движения, которые тебе хочется сделать. Танец лучше других способов поможет тебе справиться со стрессовым состоянием, главное, начать и продержаться не менее 10 минут.

### **Стратегия 4. Что-нибудь сделать со своими чувствами и мыслями:**

Чтобы не заводить себя дальше в стрессовое состояние, нужно даже при небольшом ощущении дискомфорта заботиться о своём эмоциональном состоянии. Это не всегда просто сделать, потому что нужны силы и энергия, но это всегда очень эффективно работает при совладании со стрессовым состоянием. Иногда внутреннее напряжение может быть связано не только с эмоциями, но и с нашими мыслями. Наведение порядка в наших мыслях, выделение главного, нахождение взаимосвязей – всё это уменьшает напряжение и тревогу, которые приводят нас к стрессу.

### **Регулярно заполнять дневник эмоций:**

Если ты будешь делать это регулярно, гораздо проще будет понимать, когда твоё состояние нуждается в «регулировке», в каких случаях нужна поддержка.

### **Понять, что запустило стресс (найти факторы / триггеры)**

При наблюдении за собой важно фиксировать факторы, которые заставляют чувствовать стресс, напряжение, тревогу. Если ты будешь делать это регулярно, то научишься легко определять, что именно запускает стрессовое состояние, и принимать решение, как обращаться с этими факторами/ триггерами.

### **Поделиться своими чувствами с близким человеком:**

Расскажи другу или родителям о своих чувствах. Когда ты проговариваешь ситуацию, то начинаешь лучше понимать, какие чувства испытываешь, занимаешь позицию наблюдателя и чувства перестают тебя полностью захватывать.

### **Обнять близкого человека:**

Когда мы обнимаемся, происходят определённые химические процессы в головном мозге и меняется эмоциональное состояние. Появляется энергия для более активных действий по изменению своего состояния.

### **«Думаю-чувствую-делаю»:**

Напиши на листочке несколько последовательностей, используя слова «думаю, чувствую, делаю». Такая тренировка поможет упорядочить внутреннее состояние, успокоить связанную с этим тревогу. (Пример последовательности: «Я думаю, что мой друг не очень заботится обо мне, я чувствую обиду и одиночество, я толкнул свою младшую сестру».) Не нужно оценивать полученный результат (хорошо или плохо, правильно или неправильно). Важен сам процесс нахождения последовательностей и связей между мыслями, эмоциями и действиями.

### **Найди смысл:**

Поиск смысла разных процессов, в которых мы находимся, – увлекательное философское занятие. Важно понимать, зачем мы выполняем те или иные действия.

Иногда потеря смысла приводит к общей растерянности и тревоге. Попробуй про себя проговаривать цель того или иного своего действия, даже очень простого, цель которого очевидна. Например, надеваю ботинки, чтобы не промочить ноги; ем, чтобы быть сытым.

## **ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ: «МОЙ СТРЕСС И КАК Я С НИМ СПРАВЛЯЮСЬ»**

**Цель:** способствовать формированию индивидуальной стратегии подростков по повышению собственной стрессоустойчивости.

**Целевая группа:** обучающиеся 10-11 классов.

### **Оборудование и материалы:**

Доска или флипчарт, проектор или экран, ноутбук, маркеры, фломастеры, цветные стикеры, бумага формата А2 для коллажа, разные журналы, ножницы, клей, фломастеры, изображения чемодана, видеофрагмент мультфильма «Головоломка» («Головоломка», 2015 г., студия Pixar, режиссёры Пит Доктер, Ронни дел Кармен, сценаристы Пит Доктер, Мег Лефов, Джош Кули, композитор Майкл Джаккино).

### **I. Вводная часть**

*1. Приветствие и включение.*

*2. Планирование занятия с участниками.*

Педагог: На этом занятии нам предстоит обобщить, как справляться со стрессом.

#### Вопросы для обсуждения:

- Можно ли сказать, что у каждого из нас есть свой опыт и свои способы совладания со стрессом?

- Сколько способов совладания со стрессом нужно знать человеку? Интересно ли увеличивать свой «арсенал»?

*3. Разминка*

#### Важные заметки:

Обсудите с участниками игру для разминки. В отличие от предыдущего занятия, на данном занятии основной деятельностью будет работа с рисунком или коллажем. Поэтому рекомендуется организовать подвижную и простую разминку.

Если участникам нравится упражнение «Самурайские ладушки», то можно провести его или любую знакомую игру, где есть подвижное групповое

взаимодействие, например «Слон, жираф и крокодил», Игра «Перемигивания».

### ***Игра «Слон, жираф и крокодил»***

Педагог стоит в центре круга. Он показывает на любого из стоящих в кругу, называя при этом одно из животных – слона, жирафа или крокодила. Участник, на которого указал ведущий, и двое участников, стоящих слева и справа от него, должны вместе изобразить названное животное. Если кто-то из трёх участников замешкался или изобразил фигуру неправильно, он становится водящим (если ошиблись двое или трое, то водящий выбирает одного из них) и уже сам показывает на кого-то из участников и говорит название животного.

Фигуры показывают так:

«Слон» – центральный участник одной рукой хватается за нос, а другую просовывает в образовавшееся кольцо, изображая хобот слона, участники справа и слева изображают огромные уши, «приставляя» их к центральному участнику.

«Жираф» – центральный участник вытягивает одну руку высоко вверх, а участники справа и слева изображают пятна на теле «жирафа».

«Крокодил» – центральный участник изображает вытянутыми руками челюсти крокодила, а соседи приставляют ему руки к спине, показывая хребет или гребень крокодила.

Вопросы для рефлексии:

- У кого игра изменила настроение?
- Удалось ли почувствовать изменения в состоянии тела во время игры?
- Как вы думаете, может ли игра быть одним из способов совладания со стрессом? Почему?

Или

### ***Игра «Перемигивания»***

Одна половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит. Задача того, кто стоит за пустым стулом, – переманить кого-то из сидящих на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Можно использовать незаметные подмигивания. Задача «сторожа», который стоит за стулом, – не пустить (удержать) «своего» сидящего. Это можно сделать только одним способом – положить ему руки на плечи. Нельзя хватать за одежду, за волосы, уши и другие части тела. В дальнейшем можно усложнить правила: «сторож» может смотреть только в затылок сидящему перед ним участнику.

В конце разминки проведите игру «Молекулы».

Участники свободно перемещаются и по команде педагога объединяются в группы по 4-5 человек и садятся рядом в большой круг для обсуждения. Это упростит разбивку на группы при работе на шестом этапе занятия.

*Обсуждение задания для самостоятельной работы:*

Важно поддержать участников, если они выбрали некоторые способы и попробовали их применить.

Обсуждение рекомендуется проводить в группах по 4-5 человек, чтобы подростки могли более подробно проговорить друг с другом разные способы в течение 3-5 минут. Каждая группа может сформулировать вопрос для остальных групп и задать его, когда все сядут в большой круг для общего обсуждения.

Вопросы для обсуждения:

- Какие способы выбрали?
- Сработало ли что-то?
- Возникали ли трудности?
- Будете ли продолжать использовать выбранные способы?

**II. Основная часть**

*1. Просмотр видеофрагмента*

Педагог: Предлагаю вместе посмотреть короткий фрагмент из мультфильма «Головоломка», где будет представлена работа наших эмоций в стрессовой ситуации. В процессе просмотра попробуйте ответить на вопрос: «В чём причины стресса Райли и её родителей?».

Вопросы для рефлексии:

- В чём причины стресса?
- Что могли бы сделать герои, чтобы предотвратить эмоциональный «взрыв»?

*2. Коллаж-рисунок*

Педагог предлагает участникам объединиться в группы по 4-5 человек (можно использовать группы, сформировавшиеся во время разминки).

Педагог: Обсудите в группах два вопроса: «С каким стрессом вам приходится сталкиваться? Какие ощущения возникают при этом и как с этим справляться?» На эту работу у вас 3 минуты. Важно, чтобы каждый успел высказаться.

Важные заметки

На работу в группах выделяется от 3 до 5 минут. В это время переходите от одной группы к другой и прислушивайтесь к процессу, чтобы вовремя остановить обсуждение и перейти к следующему этапу.

Затем педагог предлагает группам нарисовать рисунок или сделать коллаж, который объединял бы идеи всех членов группы. На эту работу выделяется ещё 7-10 минут. Важно подчеркнуть, что нужно объединить все варианты, чтобы идея каждого участника нашла своё отражение в общем рисунке, а качество изображений не имеет значения.

Педагог: Вы обсудили разные идеи и способы.

Сейчас я попрошу вас за 7 минут совместными усилиями сделать коллаж или нарисовать картину о том, как именно ваша группа справляется со стрессом. Это не конкурс, художественная сторона вопроса нам не очень важна. Главное, чтобы все способы были отражены в общем коллаже. В оставшееся время организуются презентации групп в виде выставки. На презентацию коллажа одной группе выделяется 1-2 минуты. Каждая группа слушает рассказ представителя другой группы, он же отвечает на вопросы; как только минута заканчивается, происходит смена по часовой стрелке.

Другой вариант презентации: каждая группа выходит и рассказывает про свой рисунок остальным участникам в течение 1-2 минут.

Важные заметки

Если групповое взаимодействие на хорошем уровне и ребята увлечены, рекомендуется использовать первый вариант презентации, так как во втором варианте существенно снижается интерактивный компонент рассказа.

***Упражнение «Чемодан в дорогу»***

Перед выполнением этого упражнения педагог раздаёт участникам изображения чемодана и фломастеры. Упражнение проводится индивидуально.

Педагог: Нам сейчас надо понять, с каким «багажом» мы выходим из данного занятия, что можем забрать с собой и положить в свой «чемодан». Вспомните всё, что вам показалось полезным и важным, что вы смогли приобрести за два занятия лично для себя. Напишите или нарисуйте символическое обозначение того, что вы хотите положить в этот «чемодан».

Пожалуйста, разделите свой «чемодан» на три отделения.

В первое отделение «положите» важные мысли и теории, то новое, что вы узнали и запомнили. Это приобретённые знания.

Во второе отделение «положите» инструменты, способы. Это то, чем можно пользоваться на практике.

В третье отделение «положите» то, что вам было интересно, забавно, весело, что вызывало приятные чувства.

Ещё раз напоминаю – вы можете писать слова, рисовать символы, знаки. Это работа индивидуальная, так как у каждого свой опыт. Пожалуйста, не отвлекайте друг друга, обсудим всё чуть позже.

На эту работу даётся 7-8 минут, ещё нужно обязательно оставить время на рефлексию. Педагог тоже заполняет свой «чемодан» записями и рисунками.

#### Вопросы для рефлексии

- Сложно ли было вспомнить всё, чему мы учились на занятиях? Кто бы хотел поделиться с остальными, рассказать о своём «багаже»?

#### Важные заметки:

Если желающих немного, можно сделать это сразу в кругу. Для большого количества желающих высказаться можно предложить двигаться в свободном режиме внутри круга и рассказывать про свои «чемоданы» кому-то одному или сразу нескольким участникам. Можно проявлять любопытство и заглядывать в «чемоданы», рассматривать рисунки других участников, если они разрешают. Это будет хаотично, но эмоционально насыщено. Когда все вернутся на свои места, можно спросить, что в «чемоданах» встречалось чаще всего, а что, наоборот, попадалось в редких случаях.

### **III. Итог (Рефлексия)**

Во время завершающего круга постройте обсуждение вокруг новых способов совладания со стрессом, с которыми сегодня удалось познакомиться.

#### Вопросы для рефлексии

- *Что было полезного?*

- *Что заинтересовало в новых способах саморегуляции, о которых вы сегодня услышали?*

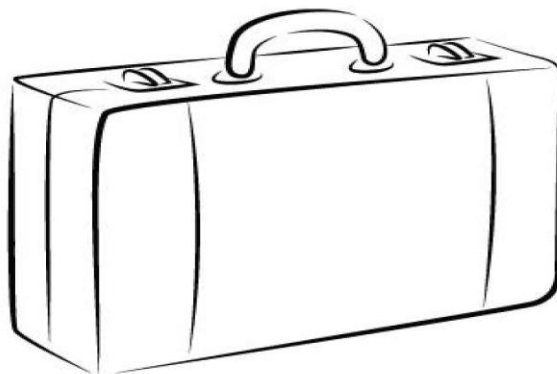
В дополнение к обычному проведению завершающего круга педагог просит участников оценить (показать от 1 до 5 пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше осознавать своё состояние, могут им управлять, нужно ли тренироваться и в чём, чтобы можно было сказать: «Я сам управляю своим состоянием».

Педагог может предложить обучающимся вести «Дневник наблюдений за



применением способов совладания со стрессом».

### Упражнение «Чемодан в дорогу»



#### Дневник наблюдений

#### за применением способов совладания со стрессом

Дата	Что произошло (краткое описание ситуации)	Какой способ использован	Что стало	Что было сложно
Пример	Решил не идти играть со всеми в футбол, потому что поругался с другом из-за ерунды, переживал, что пропускаю игру.	Попил воды, подержал руку под струей воды, умылся.	Стало легче. Решил, что футбол и друг никак не связаны между собой.	Перестать обижаться.

#### Литература:

1. Борисова П.В. Исследование агрессивного поведения детей с задержкой психического развития старшего дошкольного возраста // Концепт. -

2015. Спецвыпуск № 1. - URL: <http://e-koncept.ru/2015/75022.htm>.

2. Движение «Колумбайн» признано террористическим. URL: <https://www.vedomosti.ru/society/articles/2022/02/02/907577-dvizhenie-kolumbain>.

3. Ильясов Д. Ф. Исследование влияния неблагоприятного социального контекста на предрасположенность школьников к противоправному поведению / Д. Ф. Ильясов, К. С. Буров, А. А. Севрюкова, Е. А. Селиванова // Казанский педагогический журнал. - 2019. - № 4 (135). - С. 71–77.

4. Подростковая агрессия: механизм формирования, причины, пути коррекции : Методические рекомендации для педагогов/сост. В.Ф. Крапивина, О.В. Степанова, А.М. Акимова, под ред. Насонова Д.В. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2021. – 284 с.

5. Подростковая агрессия: механизм формирования, причины, пути коррекции : Методические рекомендации для педагогов / сост. В.Ф. Крапивина, О.В. Степанова, А.М. Акимова, под ред. Насонова Д.В. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2021. – 284 с.

6. Платонов Ю.П. Основы этнической психологии : учебное пособие / Ю. П. Платонов- Санкт-Петербург : Речь, - 2003. - 452 с.

7. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. - Москва : Академия, 1996. - 54 с.

8. Шипова Л.В. Нарушения поведения у умственно отсталых детей : учебное пособие. - Саратов, - 2016. - 63 с.