

Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта  
Омской области

Бюджетное учреждение Омской области  
"Омский областной центр  
социально-психологической помощи несовершеннолетним и  
молодежи"

Паустьян Е.Е.  
**«Вопросы профилактики агрессивного поведения у  
несовершеннолетних и молодежи»**  
Методическое пособие



Омск, 2015

УДК 159.9 (07)

ББК 88.8 я 7

П 21

*«Вопросы профилактики агрессивного поведения у несовершеннолетних»/ Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области, бюджетное учреждение Омской области «Омский областной центр социально-психологической помощи несовершеннолетним и молодежи» - Омск, 2015. – 119 с.*

Автор: Паустьян Е.Е – начальник отдела научно-методического обеспечения и информации БУОО «ООЦСППНиМ»

Рецензент: Маврина И.А., профессор кафедры социальной педагогики и социальной работы ФГБОУ ВПО «Омский государственный педагогический университет»

В методическом пособии освещены теоретические и практические вопросы профилактики агрессивного поведения.

Методическое пособие ориентировано на педагогов-психологов, социальных педагогов и специалистов органов по делам молодежи, осуществляющих деятельность в направлении профилактики агрессивного поведения несовершеннолетних.

© Бюджетное учреждение Омской области «Омский областной центр социально-психологической помощи несовершеннолетним и молодежи»

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
<i>Раздел 1. Причины агрессивного поведения</i>	5
1.1. Понятие агрессии. Факторы, влияющие на агрессивное поведение	5
1.2. Роль семьи в становлении агрессивного поведения	18
1.3. Особенности взаимодействия со сверстниками и формирование навыков агрессивного поведения	23
1.4. Превентивные меры и способы управления агрессией.	26
<i>Раздел 2. Практические вопросы профилактики агрессивного поведения</i>	42
2.1. Лекция с элементами дискуссии для родителей «Наказание: за и против... Как правильно поощрять и наказывать ребенка»	42
2.2. Тренинг для подростков по профилактике агрессивного поведения и насильственных действий «Путь к безопасности»	67
Заключение	111
Список литературы	112
Приложения	113

## Введение

На сегодняшний день проблема агрессивного поведения несовершеннолетних и молодежи является одной из актуальных и, приобретая острую социальную направленность, привлекает внимание юристов, социологов, педагогов, психологов, которые рассматривают способы ее решения в контексте предупреждения агрессивных проявлений и «снижения» агрессивности. Подобное пристальное внимание вполне обусловлено. Так, несмотря на некоторое снижение, преступность продолжает оставаться существенным явлением в молодежной среде, при этом как несовершеннолетние, так и 18-29-летние вовлечены в широкий круг совершаемых в России правонарушений, среди которых выделяются особо тяжкие и тяжкие преступления, как то убийства, умышленное тяжкое причинение вреда здоровью, грабежи, разбой и распространение наркотических и психотропных средств<sup>1</sup>. Деструктивность, проявляющаяся в различных формах отклоняющегося поведения, тесно связана с такой базовой человеческой характеристикой, как *агрессия*. Агрессия, направленная на других или себя, принимает непосредственное участие в различных формах поведенческих девиаций и заслуживает специального рассмотрения. Агрессия как психическая реальность имеет конкретные характеристики: направленность, формы проявления, интенсивность. Она бывает направлена на внешние объекты (людей или предметы) или на себя (тело или личность).

Особую опасность для общества представляет агрессия, направленная на других людей. Ее называют асоциальной агрессией и связывают с действиями социально-деструктивного характера, в результате которых может быть нанесен ущерб другой личности или имуществу, причем эти акты не обязательно должны быть наказуемы по закону (Бандура А. Уолтерс Р., 1999). При этом выраженную социально-негативную оценку имеют, прежде всего, те формы агрессивного поведения, которые нацелены на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Такое агрессивно-асоциальное поведение непременно включает насилие - вербальные или физические действия, причиняющие боль. Оно, как правило, протекает на фоне негативных эмоций агрессора (злость, ярость, садистическое удовольствие, безразличие) и вызывает негативные переживания жертвы (страх, унижение). Это поведение направляется агрессивными мотивами (разрушить,

---

<sup>1</sup> Молодежь России 2000-2025: развитие человеческого капитала, С. 107.

устранить, использовать, навредить) и подкрепляется убеждениями и установками, подтверждающими его правильность.

В предлагаемом пособии освещены теоретические аспекты, касающиеся факторов, влияющих на агрессивное поведение, систематизирована информация, касающаяся превентивных мер и способов управления агрессией. Во второй части пособия представлены практические материалы, рекомендуемые к использованию специалистами, занимающимися вопросами профилактики агрессивного поведения.

## **Раздел 1. Причины агрессивного поведения**

### **1.1. Понятие агрессии. Факторы, влияющие на агрессивное поведение**

Существует несколько точек зрения на определение агрессии.

Согласно одной из них, предложенной Бассом (Buss, 1961), агрессия - это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим (Бэрн Р., Ричардсон Д. 2001).

Второе определение содержит следующее положение: чтобы те или иные действия были квалифицированы как агрессия, они должны включать в себя намерение обиды или оскорбления, а не просто приводить к таким последствиям (Берковиц Л., 2001).

И наконец, точка зрения, высказанная Зильманном, ограничивает употребление термина агрессия попыткой нанесения другим телесных или физических повреждений (Бэрн Р., Ричардсон Д. 2001).

Несмотря на имеющиеся место разногласия, многие специалисты в области социальных наук склоняются к принятию определения, близкого ко второму из приведенных выше. В это определение входит как категория намерения, так и актуальное причинение оскорбления или вреда другим. Таким образом, в настоящее время большинством принимается следующее определение: агрессия — это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, 2001).

Тем не менее, не смотря на то, что в данном определении речь идет о мотивированном нанесении вреда, как нам кажется, любой человек, достигший определенного возраста или способностей в отношении осознания последствий собственных действий, обязан понимать, что определенные действия, совершает он их намеренно или ненамеренно, могут нанести вред другому, в том числе и себе. Качество поступков в данном случае нами оценивается с точки зрения нанесения вреда, а не с точки зрения намерения его совершить.

Что касается факторов, влияющих на агрессивное поведение, оно является совместной функцией отдельной личности и ее окружения. Иными словами, поведение индивида в обществе определяется воздействием ситуации, в которой он оказывается, а также теми качествами, эмоциями и склонностями, которые он проявляет в этой ситуации.

Большинство современных теорий, затрагивающих проблему агрессивного поведения, допускают, что оно определяется

внешними факторами, имеющими отношение к ситуации или к окружающей обстановке, когнитивными переменными и системами, а также внутренними факторами, отражающими характерные черты и склонности конкретного агрессора. (Р. Бэрон, Д. Ричардсон, 2001).

Таким образом, формирование агрессивного поведения связано с рядом факторов, которые следует рассматривать в комплексе. Вот некоторые из них.

#### *Биологические факторы*

Одним из способов подтверждения биологической основы поведения человека является доказательство того, что люди, обладающие аналогичными биологическими характеристиками, ведут себя сходным образом. То есть, если люди, имеющие одинаковые гены, проявляют и одинаковые особенности в поведении, можно считать подобное поведение наследственным.

Наследственность влияет на чувствительность нервной системы к возбудителям агрессии. Однако, агрессия как таковая не передается из поколения в поколение. Агрессивное поведение человека связано с активизацией симпатической нервной системы — того компонента вегетативной нервной системы, который побуждает нас «вступать в сражение или спастись бегством». Основной механизм этой системы заключается в том, что ситуация, представляющая угрозу для нашей безопасности, вызывает самые разнообразные соматические реакции (например, расширение зрачков, повышение артериального давления, учащение пульса и усиление потоотделения), которые помогают нам встретить надвигающуюся опасность во всеоружии или убежать от нее. Могут передаваться особенности темперамента и, соответственно, нервной системы, то есть, то, насколько мы восприимчивы и реактивны, — частично дается нам от рождения и зависит от реактивности нашей симпатической нервной системы (Д. Майерс, 2010).

Реактивность (лат. частица: re- как раз, именно, activus — действенный, деятельный) определяется как свойство живой системы отражать (реагировать) на воздействие внешней среды.

Отдельные исследователи рассмотрели гипотезы, что агрессивные лица менее реактивны, чем неагрессивные, то есть характерные уровни возбуждения будут ниже для агрессивных, чем для неагрессивных индивидов. Поэтому они могут испытывать меньше обеспокоенности при наличии угрозы и с большей легкостью подходить к ситуациям, которые у других вызывают опасения. В этом случае мы рассматриваем склонность

к возбуждению в качестве личностного фактора, а не случайного условия, вызванного ситуацией. Имеется немало данных, свидетельствующих о том, что для высокоагрессивных личностей не характерна типичная реакция на страх. Так, например, психопаты-насилыники проявляют меньше преждевременной тревоги, чем нормальные субъекты.

Интересным является и тот факт, что лица с пониженной реактивностью совершили против незнакомцев гораздо больше преступлений с применением насилия и преступлений со смертельным исходом, чем лица с нормальной реактивностью (Р. Бэрон, Д. Ричардсон, 2001).

Несколько официально признанных теорий агрессии (Berkowitz, 1981, 1988; Zillmann, 1988) и некоторые иные объяснения влияния прочих переменных (например, шума), отмечают взаимосвязь агрессии и возбуждения. Наиболее общепринятая версия этой точки зрения гласит, что возбуждение повышает вероятность развития агрессивности. Другие же считают, что и агрессия, в свою очередь, влияет на возбуждение. Например, согласно теории катарсиса, люди после вспышки агрессивности, являющейся реакцией на чьи-либо нападки, ощущают спад напряжения (то есть снижение уровня возбуждения). Физиологическое возбуждение может играть определенную роль в проявлении агрессивного поведения. Однако возбуждение имеет отношение не только к агрессии. Фактически физиологическое возбуждение как часть общей активации симпатической нервной системы может способствовать проявлению с наибольшей вероятностью любой доминантной реакции.

В целом, отношения между возбуждением и агрессией служат доказательством утверждения о наличии взаимодействия между научением и биологией в определении агрессивного поведения. Несмотря на то, что возбуждение при определенных обстоятельствах может привести к агрессии, эти обстоятельства определяются опытом человека. Подобным же образом, хотя агрессия может привести к уменьшению физиологического возбуждения, эта связь зависит от опыта человека относительно соответствующих реакций на провокацию. То есть, имеет место взаимосвязь между природой и воспитанием. Это означает, что биологические процессы, на которых кто-то может сфокусировать все свое внимание, несомненно, связаны с опытом и окружением в становлении агрессивного поведения.

Важную роль в формировании агрессивного поведения имеют также два основных образования головного мозга —



лимбическая система, состоящая из разнообразных структур, функция которых заключается в контроле основных влечений и эмоций, и кора головного мозга, ответственная за целый комплекс когнитивных функций, которые имеют существенное значение в процессах научения, выработки суждений и принятия решения. Посредством лимбической системы осуществляется связь между воздействием сенсорных раздражителей и эмоциональной реакцией. Кортикальные области головного мозга связаны с социальным научением, прогнозированием последствий и выбором реакции. Лобная доля неокортекса — структура головного мозга, ответственная за прием и интерпретацию внешней сенсорной информации. Связь лобной доли с лимбической системой дает ей дополнительную информацию о состоянии других систем головного мозга.

Вполне возможно, что повреждения лобной доли коры головного мозга приводят к усилению реакции человека на мгновенные воздействия окружающей среды. Лица, не имеющие повреждений лобной доли неокортекса, способны адекватно (то есть с учетом времени, места, а также в соответствии со стратегией) реагировать на провокацию. Однако лица, имеющие подобные повреждения, скорее всего, будут реагировать на провокацию импульсивно и агрессивно, а также будут проявлять раздражительность и дурное настроение (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, 2001).

Большую часть времени сильно развитая лобная доля коры головного мозга, позволяющая осуществлять планирование на высоком уровне и подавляющая агрессивность, удерживает нас от «чрезмерной» реакции на провокации. Однако повреждение головного мозга или ее дисфункция могут вывести из строя механизмы контроля возникновения агрессии.

Не смотря на имеющую место взаимосвязь характера повреждений коры головного мозга и агрессивным поведением, и в данном случае также не стоит игнорировать влияние средового воздействия.

В ходе проведенных исследований было установлено, что хотя нарушение центральной нервной системы (ЦНС) является одним из биологических факторов, возможность прогнозировать поведение, опасное для жизни, становится более реальной, если принимать во внимание такие средовые переменные, как насильственные действия со стороны отца по отношению к матери или прохождение матерью курса лечения в психиатрической клинике. Так же, как наша центральная нервная система влияет на наше поведение, наш опыт влияет на наш мозг.

Относительно влияния биологических факторов на становление агрессивного поведения существуют также варианты гипотезы о влиянии хромосом на половые различия в агрессивном поведении: 1) гипотеза лишней Y-хромосомы утверждает, что наличие «лишней» Y-хромосомы у мужчин может привести к более выраженному проявлению агрессивности в поведении; 2) гипотеза лишней X-хромосомы настаивает на том, что наличие «лишней» X-хромосомы у женщин приводит к сравнительно менее выраженному проявлению той же агрессивности. Хотя некоторые факты довольно убедительно подтверждают существование связи между склонностью к агрессии и набором половых хромосом (например, различия в проявлениях агрессивности у мужчин и женщин; высокий процент содержания в исправительных учреждениях лиц с аномалиями половых хромосом), существует сравнительно мало данных, свидетельствующих о том, что половые хромосомы играют решающую роль в формировании агрессивного поведения. Выявленная исследованиями связь некоторых хромосомных аномалий с агрессивным поведением является отражением скорее недостаточного умственного развития, нежели врожденной склонности к совершению преступлений с применением насилия.

Устойчивость половых различий в проявлениях агрессивности, независимо от национальности и культуры, навела некоторых исследователей на мысль о гормональных влияниях на формирование агрессивного поведения. Поскольку содержание тестостерона в крови у мужчин более чем в десять раз выше, чем у женщин, они сосредоточили внимание на роли андрогенов в формировании агрессивного поведения. Поскольку тестостерон влияет на формирование других признаков маскулинности (например, на появление вторичных половых признаков, таких как понижение голоса и появление волос на теле), вполне возможно, что он способствует и развитию сравнительно высокого уровня агрессии у мужчин. Согласно этой гипотезе, тестостерон должен иметь прямое отношение к повышенной агрессивности. Хотя фактов, свидетельствующих в пользу данного предположения (о влиянии гендерных различий) вполне достаточно, прямых данных, подтверждающих гипотезу о влиянии гормонов на формирование агрессивного поведения, практически нет.

В целом, несмотря на наличие фактов, подтверждающих существование биологических основ агрессивного поведения, эти основы действуют только в контексте социального окружения, то есть мы только тогда разберемся в природе агрессивного

поведения, когда будем учитывать как биологические, так и социальные факторы.

«Несмотря на то, что генетические факторы имеют большое значение и могут в немалой степени сказываться во время первичного воспитания, осуществляемого родителями, обращение с детьми с самого раннего возраста (например, использование физического насилия или чрезмерная опека) играет важнейшую роль в становлении биологических факторов, имеющих отношение к тому типу преступного поведения, который они усваивают впоследствии, принимая при этом во внимание соответствующее окружение и обстоятельства их последующей жизни» (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, 2001, с. 255).

#### *Биохимические факторы*

Химический состав крови — еще один фактор, влияющий на чувствительность нервной системы к стимуляции агрессии. Так, людей в состоянии алкогольного опьянения гораздо легче спровоцировать на агрессивное поведение. Они становятся агрессивными на фоне интоксикации.

Под воздействием алкоголя совершается почти половина преступлений, связанных с насилием, в том числе и сексуального характера. Алкоголь усиливает агрессивность, снижая у человека уровень вменяемости, ослабляя способность предвидеть последствия совершаемых действий, и снимает запреты.

Однако следует отметить, что не всегда даже сравнительно большие дозы алкоголя будут способствовать агрессии. Более того, подобное воздействие, похоже, происходит только в тех случаях, когда потенциального агрессора каким-либо образом провоцируют или подстрекают. Вообще же считается, что алкоголь разрушает познавательные процессы, необходимые для подавления агрессивной реакции на соответствующие раздражители. Алкогольная интоксикация снижает способность справляться с довольно несложными задачами, решение которых требует участия основных психических процессов и интеграции информации (например, концентрация внимания одновременно на нескольких различных раздражителях, память, решение сложных проблем).

Поскольку в состоянии опьянения тяжелее одновременно воспринимать разнообразные раздражители и переключать внимание с одного информационного источника на другой, человек будет обращать внимание лишь на некоторые аспекты общей ситуации. Учитывая, что основным побудительным мотивом, присущим человеческому существу, является самозащита, неудивительно, что люди концентрируют внимание

на возможной угрозе, которую содержит в себе ситуация. Таким образом, наличие угрозы является, вероятно, тем сигналом, который пьяный человек, неспособный задействовать познавательные процессы для подавления агрессивных реакций, улавливает, прежде всего, и на который отвечает агрессией.

#### *Личностные факторы*

Поведение, как считает большинство социальных психологов, является совместной функцией отдельной личности и ее окружения. Иными словами, поведение индивида в обществе определяется воздействием ситуации, в которой он оказывается, а также теми качествами, эмоциями и склонностями, которые он проявляет в этой ситуации.

Под личностными факторами понимаются предпосылки для возникновения и развития агрессии, сосредоточенные в основном в устойчивых чертах характера и наклонностях потенциальных агрессоров. Следует обратить внимание именно на устойчивые личностные характеристики, так как они могут переноситься людьми из ситуации в ситуацию и воздействовать на их поведение в самом разнообразном контексте.

К таким личностным особенностям психически здоровых, то есть, не страдающих явной психопатологией, людей относят: боязнь общественного неодобрения, раздражительность, тенденция усматривать враждебность в чужих действиях, убежденность человека в том, что он в любой ситуации остается хозяином своей судьбы (интернальный локус контроля), склонность контролировать других, сниженный или повышенный самоконтроль, напористость, склонность к соперничеству, желание превзойти других, нетерпение. Эти люди в большей степени, чем остальные, подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Перечень личностных черт, обуславливающих возникновение, интенсивность и направленность агрессии, не исчерпывается рассмотренными выше (Р. Бэрон, Д. Ричардсон, 2001).

Задаваясь вопросом о влиянии личностных и ситуационных переменных на агрессивное поведение, следует обратить внимание на то обстоятельство, что личностные особенности часто играют роль посредника по отношению к ситуационным факторам. Иными словами, определенная ситуация может по-разному интерпретироваться лицами с различными чертами характера, и в результате реакция на ситуацию может оказаться диаметрально противоположной. При интерпретации различных сторон поведения важно объединять и личностные (внутренние) и ситуационные (внешние) факторы. В дополнение к этому важно

учитывать, что люди меняются на протяжении жизни, и такие перемены включают изменения в личностных характеристиках, хотя они могут оставаться стабильными в течение длительного времени. Но в данном контексте стабильный вовсе не означает неизменный. Они могут меняться по мере приобретения нового опыта или после прохождения тренинга, специально разработанного для их изменения. Этот факт имеет важное значение для предупреждения и контроля человеческой агрессии.

### *Социальные факторы*

#### Средства массовой информации

Множество исследований достаточно отчетливо показали, что поведенческие реакции человека могут усваиваться через наблюдение соответствующих моделей поведения. В связи с этим представляется возможным, что просмотр даже сравнительно коротких кино- и телеэпизодов, демонстрирующих насилие, может вызывать агрессивность в последующем поведении. Тем не менее, согласно проведенным исследованиям, данную зависимость нельзя назвать однозначной. Возможно, что, посмотрев свою любимую остросюжетную программу, где герои иногда совершают агрессивные поступки, дети будут тотчас демонстрировать агрессивное поведение. Тем не менее, вероятность более яркого проявления агрессивных наклонностей после просмотра подобных фильмов, скорее всего, невелика. Более того, существует огромное количество факторов, влияющих на количество осуществленных агрессивных действий. В связи с этим, не смотря на то, что имеются определенные подтверждения гипотезы о том, что высокий уровень насилия, характерный для современной кино- и телепродукции, предположительно, оказывает, наряду с другими факторами, свое влияние на агрессивное поведение, не следует переоценивать важность этой зависимости. Важно учитывать взаимодействие всех имеющих место факторов, не исключая, одновременно, и влияние средств массовой информации.

#### Поведение и действия социального окружения

Очевидно, что агрессия не возникает в социальном вакууме. На агрессивное поведение могут влиять присутствие и действия других людей из социального окружения. Наблюдение за крайне агрессивным поведением может выработать сходную модель поведения у наблюдателя. Во-первых, очевидно, что человек, ставший свидетелем насилия, зачастую открывает для себя новые грани агрессивного поведения, то есть обучается вербальным и физическим реакциям, которые ранее отсутствовали в его поведенческом репертуаре и посредством которых можно причинять вред окружающим. Более того, он, в использовании

данной модели поведения, находит определенную выгоду. В ряде случаев агрессивное поведение используется как средство для быстрого достижения поставленных целей.

Во-вторых, человек, наблюдающий агрессивные действия других, зачастую может кардинально пересмотреть поставленные ранее им самим ограничения подобного поведения, рассуждая, что если другие безнаказанно проявляют агрессию, то, значит, и ему это позволено.

Наиболее пристальное внимание психологов привлекает такая социальная предпосылка агрессии, как фрустрация. Фрустрация [от лат. frustratio — обман, расстройство, разрушение планов] — психическое состояние личности, раскрывающееся в своеобразном комплексе негативных переживаний (страх, гнев, чувство вины, стыда и т. д.), возникающее в результате ряда препятствий при решении лично значимых целей. Фрустрация усиливается, если у человека есть очень веские основания для того, чтобы стремиться к достижению цели, если он рассчитывает получить от этого удовлетворение, и при этом ничего не получается. В ряде случаев агрессия обращена на источник фрустрации. Однако, иногда страх перед порицанием или наказанием за агрессивные действия по отношению к источнику фрустрации может переориентировать агрессивность и направить ее на какую-либо иную мишень или даже на самого себя. Источником фрустрации для ребенка могут стать люди из ближайшего окружения (семья, близкие, сверстники, педагоги и пр.). Экспериментальная проверка теории фрустрации—агрессии дала неоднозначные результаты: в некоторых случаях фрустрация приводила к усилению агрессивности, в некоторых — нет. В ряде случаев фрустрация вела к агрессии, только когда была непредвиденной или неожиданной.

Среди поведения и действий социального окружения, провоцирующего агрессивные поведенческие реакции, выделяют также вербальное и физическое нападение, подстрекательство.

Разумеется, далеко не каждое оскорбление или угроза приводят к таким последствиям. Люди часто реагируют на подобное отношение попытками примирения, капитуляцией или просто бегством. Тем не менее, провокационные нападения отнюдь не редки: прямая провокация часто вызывает агрессивную реакцию.

*Экологические факторы (жара, шум, теснота, загрязненный воздух)*

Агрессию не всегда порождают слова или поступки других людей. Во многих случаях ее вызывают или усиливают факторы,

не связанные тесно с постоянно присутствующими процессами социального взаимодействия.

Тот, кто регулярно ездит в переполненном транспорте, работает недалеко от шумной стройки или помнит, что такое сидеть дома в жару без прохлады кондиционера, — знает из собственного опыта, что на поведение могут влиять естественные факторы окружающей среды. Физиологическое состояние, эмоциональный настрой и даже способность справляться с различными задачами зависит от множества составляющих физического мира. Мало того, факторы окружающей среды нередко опосредуют отношения с окружающими, трансформируя суждения человека о них, его симпатию к ним и даже готовность прийти к ним на помощь.

Согласно мнению отдельных исследователей, почти любой вид нежелательных и неприятных условий или переживаний — от сильной фрустрации до реального физического дискомфорта — может в дальнейшем способствовать возникновению агрессии, если у потенциальных агрессоров эта модель поведения является устойчивой или доминирующей. Однако, если доминируют другие реакции - особенно не совместимые с агрессией, — неприятные переживания могут фактически подавлять, а не усиливать последующую агрессию (А. Бандура, 2000).

Подтолкнет высокая температура к агрессивным действиям или подавит их, зависит от уровня дискомфорта, который испытывает человек. Если этот уровень низок, высокая температура воздуха может способствовать прямой агрессии; если же уровень уже довольно высок, действие высокой температуры может быть сведено к парадоксальному эффекту подавления последующей агрессии. В последнем случае люди могут чувствовать себя так, что им просто не придет в голову нападать на других. Всякий, кто испытывал полный упадок сил во время длительной жары, знаком с подобным эффектом.

К аналогичным реакциям могут привести холод, теснота и неприятные запахи. В любом случае, экологический фактор при определенных обстоятельствах может усиливать агрессию, но не стоит преувеличивать его значение. Известно, что при одинаковых обстоятельствах разные люди могут по-разному себя проявлять в поведении. Это зависит от ряда других факторов, таких, как сформировавшаяся модель поведения, особенности нервной деятельности, установки и ценности человека и пр.

Различные особенности среды, в которой находится человек, повышают или снижают вероятность возникновения агрессивных действий. Так, например, в помещении, где имеются резкие

неприятные запахи, табачный дым и пр. уровень агрессии предположительно будет выше, чем в хорошо проветренной комнате.

## **1.2. Роль семьи в становлении агрессивного поведения**

Именно в семье ребенок проходит первичную социализацию. На примере взаимоотношений между членами семьи он учится взаимодействовать с другими людьми, обучается поведению и формам отношений, которые сохранятся у него в подростковом периоде и в зрелые годы.

Один из аспектов семейных взаимоотношений, оказывающий влияние на формирование агрессивного поведения, — это характер семейного руководства, то есть, действия родителей, имеющие своей целью «наставить детей на путь истинный» или изменить их поведение. Некоторые родители вмешиваются редко: при воспитании они сознательно придерживаются политики невмешательства — позволяют ребенку вести себя как он хочет, или просто не обращают на него внимания, не замечая, приемлемо или неприемлемо его поведение. Другие же родители вмешиваются часто, поощряя (за поведение, соответствующее социальным нормам), или наказывая (за неприемлемое агрессивное поведение). Иногда родители непреднамеренно поощряют за агрессивное поведение или наказывают за принятое в обществе поведение. Намеренное или ненамеренное, но подкрепление существенно предопределяет становление агрессивного поведения.

В случае рассмотрения взаимосвязи между стилем семейного руководства и агрессивным поведением можно прийти к заключению, что как вседозволенность (в смысле отсутствия контроля над поведением ребенка), так и слишком суровые наказания способствуют повышению уровня агрессивности ребенка. Формированию агрессивности и проявлению агрессии способствует воспитание по типу эмоционального отвержения (неприятия ребенка таким, какой он есть), гипоопеки (безнадзорность, игнорирование потребностей ребенка, отсутствие внимания), вседозволенность (в смысле отсутствия контроля за поведением ребенка), неустойчивого типа воспитания (резкая смена стилей, приемов: переход от очень строгого к либеральному и наоборот). Например: при неустойчивом типе воспитания, когда ребенок или подросток не всегда понимает, чего от него хотят и как к нему относятся, возникает стрессовая реакция и агрессия как сопутствующий фактор.



Одна из сторон моделей воспитания, способствующих формированию агрессивного поведения, — незрелые методы регулирования дисциплины, означающие, что в некоторых случаях родители могут игнорировать отклоняющееся поведение ребенка или позволять ему вести себя подобным образом, тогда как в других случаях могут угрожать физическими наказаниями, не осуществляя свои угрозы. В следующий раз они могут «взорваться» и повести себя агрессивно (например, отшлепать ребенка или «задать ему взбучку»). Иными словами, родители непредсказуемы и непоследовательны в выборе наказаний за неприемлемое поведение. Такие незрелые методы регулирования дисциплины подготавливают почву для усвоения ребенком силовой тактики отстаивания своих интересов.

В случае рассмотрения зависимости между практикой семейного руководства и агрессивным поведением у детей необходимо рассмотреть характер и строгость наказаний, а также контроль родителями поведения детей.

Существует ошибочное мнение, что наказание нужно для того, чтобы вызвать отрицательную эмоцию (боль, обиду, страх). Тогда случай запомнится, и ребенок впредь не будет себя так вести. А если будет, то наказание надо усилить. Эта точка зрения «пустила глубокие корни» в сознании людей и в практике воспитания. К сожалению, иногда ее подтверждают «научно», ссылаясь на теорию условных рефлексов, в которой говорится о необходимости «подкрепления» (в том числе отрицательного) для научения. Но поведение человека – не набор рефлексов, а воспитание – не их выработка. Может ли наказание, причиняющее боль, обиду, страх, исправить поведение человека? Конечно, нет! Можно посмотреть на этот вопрос более широко и обратить внимание на результаты пребывания людей в колониях и тюрьмах. Достаточно сложно назвать эти учреждения исправительными. Бывает, что под страхом наказания ребенок действительно перестает делать то, что ему запрещено. Однако чаще он подстраивается или маскируется – делает вид, что послушался, то есть идет на обман. Бывает, что он ведет себя «правильно» при одном родителе и «распускается» при другом. Можно рассмотреть на примере одной семьи. Старший мальчик девяти лет постоянно задирал и обижал шестилетнюю сестру. Это при матери. С приходом отца атмосфера резко меняется: сын становится «как шелковый». Больше того, как не без гордости сообщает отец, при его появлении сына начинает «трясти». Примерно раз в неделю отец порет мальчика ремнем. Он уверен, что это очень правильная мера, именно поэтому сын его боится, «а

без страха не может быть дисциплины». Большую часть дня дети проводят с матерью. При ней сын не только продолжает обижать сестру, но и делает многие другие недозволенные вещи – грубит, устраивает беспорядок, не делает уроки. Что еще хуже, последний год появились серьезные проблемы в школе: мальчик стал очень агрессивным. Учителя и родители других детей стали требовать «убрать» его из класса. И тогда родители пошли на решительную меру: сдали мальчика в интернат на пятидневку. Каждый понедельник он с криком и мольбами, уцепившись за ручку двери, просит, чтобы его не отвозили в интернат. Но вера родителей в «выработку рефлексов» настолько прочна, что такая форма «воспитания» продолжается целый год.

Использование физических наказаний как средства воспитания детей в процессе социализации скрывает в себе ряд специфических «опасностей». В целом можно прийти к выводу, что жестокие наказания связаны с относительно высоким уровнем агрессивности у детей, а недостаточный контроль и присмотр за детьми связан с высоким уровнем асоциальности и зачастую сопровождающимся агрессивным поведением (Р. Бэрон, Д. Ричардсон, 2001).

Достоверно установлено, что жестокое обращение с ребенком в семье ведет не только к проявлению им агрессивного поведения по отношению к другим детям в том же возрасте, но и к развитию агрессивности, склонности к насилию и жестокости во взрослой жизни, превращая физическую агрессию в жизненный стиль личности. В пользу концепции социального научения говорит и то, что наиболее выраженные различия между агрессивными и неагрессивными детьми обнаруживаются не в предпочтениях агрессивных альтернатив, а в незнании конструктивных решений. (Л.М.Балабанова, Л.М., 1998).

Наряду с прямыми поощрениями и наказаниями родители преподают своим детям урок на тему агрессивности непосредственной реакцией на детские взаимоотношения. Характер вмешательства родителей при агрессии между братьями-сестрами может на самом деле потворствовать развитию агрессии. Так, родители, в большинстве случаев, необоснованно принимают сторону младших детей и наказывают старших. Подобное вмешательство может спровоцировать очередной конфликт и агрессивное поведение со стороны младших. Без подобного рода родительского вмешательства агрессивные взаимоотношения между их детьми редки по причине неравенства сил, обусловленного разницей в возрасте. Роль родителя в идеале должна сводиться к «разведению» сторон,

высказыванию своего отношения к произошедшему и принятию взвешенного решения относительно мер воздействия на детей.

У детей один из главных путей научения агрессивному поведению — наблюдение за чужой агрессией. Несовершеннолетние, которые встречаются с насилием у себя дома и которые сами становятся жертвами насилия, склонны к агрессивному поведению.

«Агрессивные дети, как правило, вырастают в семьях, где дистанция между детьми и родителями огромна, где мало интересуются развитием детей, где не хватает тепла и ласки, отношение к проявлениям детской агрессии безразличное или снисходительное, где в качестве дисциплинарных воздействий вместо заботы и терпеливого объяснения предпочитают силовые методы, особенно физические наказания» (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, 2001).

Другая, более правильная точка зрения на наказание. Согласно ей, наказание – это, прежде всего, сигнал о нарушении правила, нормы или установленного порядка. Смысл его – сделать более весомыми слова взрослого, подчеркнуть их серьезность. Ведь дети слишком легко «пропускают слова родителей мимо ушей», особенно когда им что-то не нравится. Хотя наказание может огорчить ребенка, дело не в том, чтобы его обидеть, расстроить или напугать, а в том, чтобы дать ему возможность задуматься над проступком, понять, что именно он нарушил и почему это плохо. Такой взгляд на роль наказания предполагает установку на воспитание сознания и личности ребенка, а не на исправление его внешнего поведения. Стоит еще раз подчеркнуть, что при таком подходе родитель оказывается в позиции проводника и защитника жизненного правила или моральной ценности, а не фигуры, диктующей свою волю. Это должно выражаться и в соответствующих словах: «В нашей семье это не принято...», «У нас такой порядок...», «Так надо...». В этих фразах отсутствует «Я» родителя («Я сказал...», «Я требую...»). Они, так сказать, безличны и воспринимаются не как диктат взрослого, а просто как должное. При подобном подходе исключается любое унижение ребенка, в том числе, физическое наказание.

### **1.3. Особенности взаимодействия со сверстниками и формирование навыков агрессивного поведения**

Дети усваивают различные модели поведения (как приемлемые, так и неприемлемые социально) в ходе взаимодействия с другими детьми. И различные формы агрессивного поведения также возникают при общении со

сверстниками. В ряде случаев ребенок, общаясь с другими детьми, приобретает навыки агрессивного поведения. Игра со сверстниками дает детям возможность научиться агрессивным реакциям (например, пущенные в ход кулаки или оскорбление). Шумные игры — в которых дети толкаются, догоняют друг друга, дразнятся, пинаются и стараются причинить друг другу какой-то вред — фактически могут оказаться сравнительно «безопасным» способом обучения агрессивному поведению. В данном случае важным фактором в становлении агрессивного поведения является реакция взрослых и их влияние на способы общения детей друг с другом, включающие варианты агрессивного поведения. Зачастую взрослые подкрепляют агрессивное поведение и поощряют агрессивные действия, не обращая внимания на агрессивный характер взаимодействия детей или, наоборот, провоцируют подобные действия собственной неадекватной реакцией.

Агрессивных детей сверстники не любят и часто навешивают на них ярлык «самых неприятных». Исследователями была установлена зависимость между агрессивностью и социальным статусом. Ребята, которые оценивались своими сверстниками как «самые неприятные», в общении со сверстниками чаще использовали как вербальное (угрозы, ругательства), так и физическое (удары, пинки), вызывающее неприязнь.

Однако необязательно, что ребенка, к которому неприязненно относятся некоторые сверстники, будут игнорировать абсолютно все дети. Фактически ребенок, которого не принимает одна группа, может получать одобрение со стороны другой группы и, более того, играть в ней важную роль. Агрессивные дети будут включены в социальные группы с такой же вероятностью, как и их неагрессивные сверстники, но при этом агрессивные дети попадут в группы, состоящие из таких же агрессивных детей (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, 2001).

В подростковом возрасте подкрепление со стороны сверстников имеет большее значение, чем со стороны родителей. Данное обстоятельство связано как с уже имеющими место агрессивными поведенческими проявлениями в арсенале подростка, так и возрастными психологическими особенностями. Как уже отмечалось, агрессивных детей сверстники не любят и часто навешивают на них ярлык «самых неприятных». Они отвергаются группой, в которой не поощряются силовые методы решения проблем. При подобном отвержении подросток может изменить свое поведение, стать менее агрессивным, а может, что случается чаще, найти себе новую группу. Агрессивные подростки

попадают в группы, состоящие из таких же агрессивных. Ведь участие в группах сверстников выступает как особый способ включения подростка в жизнь. В то же время, у подростков актуализируются потребности в самоуважении и самоутверждении, которые они удовлетворяют знакомыми им способами. Один из способов – использование агрессивного поведения, если данная модель поведения привычна, и уже оправдала себя в ряде ситуаций, а также отсутствуют другие способы и иные модели поведения. То есть, подростки, освоившие модели агрессивного поведения, и подтвердившие практически путем «эффективность» данных моделей, используют их для самоутверждения в среде сверстников. Следует учесть и то обстоятельство, что подростки в большей степени ориентируются в выборе поведенческих реакций на мнение сверстников, чем взрослых. А стремление занять достойное место в коллективе сверстников — один из доминирующих мотивов поведения и деятельности. Потребность в самоутверждении настолько сильна в этом возрасте, что ради признания в коллективе сверстников подросток готов на многое: он может даже поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые расходятся с его моральными установками. Агрессивное поведение детей дошкольного и младшего школьного возраста может быть преодолено, если родители не подкрепляют его, а обращают внимание и вознаграждают конструктивные способы общения. В подростковом возрасте ребята получают основное подкрепление со стороны группы сверстников. Агрессивные формы реагирования в значительной степени усиливаются при групповом подкреплении. Агрессия, принятая как норма поведения подростковой группой, часто вознаграждается повышением социального статуса, приводит к занятию лидерских позиций, помогает приобретать друзей (умеющие драться подростки обеспечивают другим безопасность), разрешать некоторые проблемы (например, многие учителя боятся конфликтовать с агрессивными подростками) (Р. Бэрон, Д. Ричардсон, 2001). Именно в подростковых группах агрессия может значительно увеличиваться за счет феномена «заражения».

#### **1.4. Превентивные меры и способы управления агрессией**

Существует несколько точек зрения по вопросу содержания превентивных мер и способов управления агрессией.

Так, одна из позиций исследователей по данному вопросу заключается в том, что агрессией можно управлять посредством устранения факторов, способствующих ее проявлению. Согласно

этой точке зрения, исследование возможных предпосылок агрессии поможет выявить способы снижения интенсивности актов агрессии или управления агрессивным поведением. На первый взгляд, такое предположение кажется вполне логичным. Однако, устранить все факторы, влияющие на формирование и проявление агрессивного поведения, представляется достаточно сложным.

Существует точка зрения, что для профилактики и сокращения случаев проявления агрессией необычайно эффективны два метода — наказание и катарсис. Однако накопленные факты относительно воздействия наказания и катарсиса свидетельствуют о том, что данные способы не являются действительно эффективными для контроля открытой агрессии и действуют при определенных условиях. Разумеется, в некоторых случаях общество обязано применять силу, но, в то же время, оно должно стремиться ослаблять проявление агрессивных наклонностей своих членов. Для этого следует использовать специальную коррекционную систему. С этой целью психологами было предложено несколько различных способов ее применения.

Согласно данным исследователей существует ряд способов, которые используются в управлении агрессией (Берковиц Л., 2001; Бэрон Р., Ричардсон Д., 2001).

Ниже проанализированы существующие подходы, используемые в управлении агрессией и профилактике агрессивного поведения. Каждый из них, при соблюдении определенных условий, представляет собой как превентивную меру, так и способ управления агрессией.

### *Наказание как превентивная мера и способ управления агрессией*

Может ли наказание само по себе удержать людей от агрессии? Представители многих культур ответили бы «да». Именно по этой причине во многих государствах были установлены суровые наказания за такие преступления с применением насилия, как убийство, изнасилование и разбойное нападение. Интересно отметить, что некоторые признанные авторитеты в области изучения человеческой агрессии придерживаются подобных взглядов.

Существующие эмпирические данные по этому вопросу складываются в довольно сложную картину. Вкратце ее можно представить следующим образом: при определенных условиях наказание (или просто страх возможного наказания) может действительно удержать человека от осуществления актов

насилия. Однако при других обстоятельствах это может и не произойти. В определенных случаях наказание может даже способствовать актуализации агрессивного поведения, а не сдерживать его. В целом, по результатам проведенных эмпирических исследований, был сделан вывод, что страх возможного наказания будет влиять на агрессию при определенных условиях.

Первое — это степень «разгневанности» потенциальных агрессоров. При низком или умеренном провоцировании и возбуждении, вызванном гневом, страх применения наказания может «предохранить» от проявлений открытой агрессии. Напротив, когда провокация и возникающий в качестве реакции на нее гнев сильны, страх наказания может не сыграть никакой роли и не оказать сдерживающего воздействия. Многие люди, находясь в состоянии гнева, просто не в силах задуматься о последствиях своих агрессивных действий. Поэтому они ведут себя импульсивно, набрасываясь на других, не задумываясь о возможных последствиях своих действий.

Страх наказания может быть весьма эффективным, но только в том случае, когда потенциальные агрессоры не подвергались сильному раздражению и провоцированию.

Второе - осознание человеком того, насколько выгодно для него подобное поведение. Когда результатом актов агрессии может оказаться получение прибыли в любом смысле этого слова - большой денежный доход или переход на более высокую ступень в социальной иерархии, — даже сильный страх наказания оказывается не в состоянии удержать людей от подобного поведения. Напротив, когда агрессивное поведение не дает людям практически никакой выгоды, страх наказания может оказаться весьма существенным фактором сдерживания открытой агрессии. Например: необычайно ярким примером выбора агрессии как средства получения прибыли являются враждующие банды торговцев наркотиками, поступки которых одинаковы во всем мире. Законами практически всех стран за распространение таких наркотиков, как героин и кокаин, предусмотрено весьма серьезное наказание. Несмотря на это, торговля наркотиками продолжается.

Будет ли страх наказания влиять на проявления агрессии, определяют еще две переменные: строгость возможного наказания и вероятность того, что подобная мера действительно будет применена.

Страх наказания, будет играть большую роль в предотвращении проявлений открытой агрессии, когда за

совершение агрессивных действий грозит суровая кара. Увеличение степени строгости ожидаемого наказания в некоторых случаях приводит к снижению интенсивности агрессивных проявлений. Влияние страха наказания на открытую агрессию будет сравнительно мало, пока он (страх) не станет очень сильным, то есть, в большинстве случаев степень боязни возможного наказания определяет, насколько оно эффективно для предотвращения агрессии.

И наконец, повлияет ли страх наказания на поведение индивида, зависит также и от того, насколько высока вероятность реального применения карательных мер. Наблюдения показывают, что боязнь возможного наказания зачастую не становится преградой для реализации актов насилия, когда известно, что к такому наказанию вряд ли прибегнут. На самом деле пустые угрозы могут привести к совершенно неожиданным результатам.

В жизни люди часто считают вероятность наказания за определенный агрессивный поступок довольно низкой, в лучшем случае ее определяют как 50 на 50. В такой ситуации эффективность потенциального наказания в предотвращении агрессии в дальнейшем поведении сильно снижается.

В целом имеющиеся данные свидетельствуют о том, что влияние боязни наказания на демонстрацию агрессии зависит от нескольких факторов. Эта мера приводит к положительным результатам, если: 1) потенциальные агрессоры не подвергаются сильному провоцированию; 2) практически не получают выгоды от открытой агрессии; 3) возможное наказание за агрессивные действия будет суровым; 4) вероятность наказания высока.

### *Катарсис как превентивная мера и способ управления агрессией*

Катарсис - (греч. katharsis - очищение) - эмоциональная разгрузка или проявление эмоций, иногда бурное (гнев, крики, рыдания), обычно приводящие к разрядке напряжения. Согласно теории катарсиса, когда рассерженный человек «выпускает пар» посредством энергичных, но не причиняющих никому вреда действий, происходит следующее: во-первых, снижается уровень напряжения или возбуждения, а во-вторых — уменьшается склонность прибегать к открытой агрессии против провоцирующих (или других) лиц. Согласно авторам данной теории «результатом любого акта агрессии является катарсис, который уменьшает вероятность проявления других агрессивных действий», то есть, осуществление одного агрессивного акта — независимо от того, что его породило — снижает желание



агрессора прибегать к другим формам насилия. Основываясь главным образом на этом и подобном ему предположениях, целые поколения родителей побуждали своих детей играть в активные игры, а психотерапевты призывали пациентов освобождаться от враждебных чувств. Действительно, некоторые люди в момент осуществления агрессивных действий могут иногда ощущать разрядку эмоционального напряжения. Тем не менее, тот факт, что агрессия по отношению к другим зачастую приводит к снижению уровня физиологического возбуждения, ни в коем случае не означает, что в будущем человек не будет так часто выбирать агрессивное поведение в качестве модели поведения. На самом же деле, подобный способ снятия эмоционального напряжения может способствовать усилению агрессивных склонностей. Механизм в данном случае следующий: человека выводят из себя, и он отвечает агрессией провокатору. В результате уровень физиологического возбуждения у него падает. Такой способ снятия напряжения, в свою очередь, может способствовать развитию у человека склонности реагировать в будущем агрессией на тех, кто будет его провоцировать. Таким образом, эмоциональный катарсис ни в коем случае не гарантирует того, что полученная в результате нападков на других разрядка уменьшит вероятность проявления подобного поведения в будущем. А эффект катарсиса имеет место только при наличии весьма специфических условий. Он не будет проявляться в ситуациях, в которых должен бы был, как некогда считалось, проявиться. В качестве примера можно привести следующие факты: 1) просмотр фильмов или телевизионных программ со сценами насилия не приводит к снижению уровня агрессии; напротив, подобный опыт, скорее, усилит интенсивность агрессивных проявлений в будущем; 2) уровень агрессии не уменьшается, если человек вымещает свой гнев на неодушевленных предметах. Так, к примеру, если предоставить людям возможность поколотить надувные игрушки, закидать дротиками изображения ненавистных врагов или разбить вдребезги какие-нибудь предметы — совершенно не обязательно, что сила их стремления совершить агрессивные поступки по отношению к досаждающим им лицам уменьшится; 3) уровень агрессии не уменьшается после серии вербальных атак.

В ряде случаев можно утверждать, что поведенческий катарсис действительно имеет место, но только при очень специфических условиях: когда разгневанные люди наносят вред непосредственно тем, кто разозлил их, либо становятся свидетелями того, как это делают другие. Катарсис может

проявиться, но его возникновение будет обусловлено, скорее, принципом справедливости или равной ответственности, нежели принципом «очищения чувств». Агрессоры, причинив боль объекту своего гнева или став свидетелями того, как это делают другие, могут впоследствии действительно быть менее склонными к агрессии по отношению к этим лицам. Однако, по результатам других экспериментов такие действия, напротив, могут привести к усилению интенсивности актов агрессии и повторению их в будущем (Р. Бэрон, Д. Ричардсон, 2001).

Возможно, на какое-то время у некоторых людей снизится напряжение. У других же, наоборот, оно может возрасти. Более того, подобные действия не исключают дальнейшие проявления агрессии, а, напротив, усиливают ее. Отто Фенихель, известный теоретик психоанализа и автор классических работ в этой области, уверял своих читателей в том, что дети могут получить пользу от методов игровой терапии, основанных на процессах катарсиса. Дети могут высвободить свои скрытые позывы к совершению насилия за счет наказания кукол во время игры, создавая у себя иллюзию, что таким образом они наказывают несправедливо обидевших их родителей или братьев и сестер. Даже врачи, которые не проявляют особого интереса к психоанализу, убеждены в том, что их пациенты должны «разряжать» или «освободить» свою сдерживаемую эмоциональную энергию за счет осуществления воображаемой агрессии. Согласно Берковиц Л. специалисты по проблемам психического здоровья людей должны прекратить рекомендовать осуществление воображаемого насилия в качестве средства ослабления склонности к агрессии. Совершение воображаемого насилия может повысить вероятность осуществления реальной агрессии. Так, удалось установить, что мальчики дошкольного возраста, игравшие с детскими ружьями, проявляли впоследствии более агрессивное антиобщественное поведение, чем мальчики, имевшие дело с другими игрушками. Военственные игры могут даже повысить вероятность проявления реальной агрессии в будущем, поскольку они внушают их участникам агрессивные идеи и предусматривают вознаграждение за более агрессивное поведение. Матери должны с пониманием относиться к желанию мальчиков установить свой контроль над окружающим миром и разрешать им играть с детским оружием, если они будут настойчиво об этом просить. Однако это не значит, что родители должны поощрять участие своих детей в играх, связанных с проявлением агрессии. Более того, они должны внушать им мысль

о недопустимости умышленного нанесения вреда окружающим их людям (Л. Берковиц, 2001).

### *Воздействие моделей неагрессивного поведения*

Наблюдение за моделями агрессивного поведения «разрушает барьеры», удерживавшие ранее наблюдателя от совершения актов открытой агрессии, что, соответственно, повышает вероятность проявления подобного поведения. С другой стороны, наблюдение за моделями неагрессивного, сдержанного поведения, нейтрализует влияние даже необычайно агрессивной модели поведения. Многие ситуации, в которых чувствуется напряжение или содержится угроза, можно разрядить, если вовлеченные в них лица демонстрируют сдержанное поведение, призывают не идти на крайние меры или делают то и другое вместе.

В ситуациях, когда на потенциальных агрессоров оказывают влияние как индивиды, демонстрирующие агрессию, так и лица, демонстрирующие сдержанность, влияние первых в значительной степени может быть подавлено присутствием вторых. Кроме того, демонстрация модели спокойного, неагрессивного поведения (особенно после провокации) может способствовать спаду эмоционального возбуждения у наблюдателей.

### *Методы контроля, связанные с познавательными процессами (когнитивные методы), атрибуции, смягчающие обстоятельства и оправдания*

Агрессия зачастую задействует важные когнитивные процессы или их компоненты, такие как память, мышление, установки и атрибуции (объяснения поведения других людей и своего собственного). Реакция человека на провокации других зависит в значительной степени от наших атрибуций (объяснений поведения) по поводу намерений, скрывающихся за поведением других. Только когда определено понятно, что другой человек намеренно оказывает вред, возникает желание ответить тем же. Предварительное объяснение мотивов поведения и объяснение постфактум способствуют снижению уровня агрессии. Предварительное объяснение мотивов собственного поведения — более эффективное (хотя не так уж и много) средство для снижения уровня агрессии, нежели объяснение постфактум.

При этом искренние извинения, убедительные доводы, оправдания со ссылкой на внешние обстоятельства,

неподконтрольные извиняющемуся человеку, способствуют снижению или устранению агрессии.

### *Метод индукции несовместимых реакций*

К числу давно устоявшихся принципов психологии можно отнести принцип, согласно которому все живые организмы, включая человека, не способны осуществлять две несовместимые реакции в одно и то же время. Например, трудно (практически невозможно) одновременно мечтать и выполнять сложные когнитивные действия, такие как работа на компьютере или чтение научной статьи. Подобным же образом, трудно (скорее даже невозможно) одновременно находиться в состоянии восторга и депрессии. Этот основной принцип нашел свое отражение в проблеме предупреждения или управления человеческой агрессией в виде так называемой гипотезы несовместимых реакций. Согласно этой теории, можно уменьшить и гнев, и уровень открытой агрессии, вызывая тем или иным способом у людей чувства (эмоциональные состояния), несовместимые с гневом и агрессией (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, 2001). Несмотря на то, что несовместимыми с чувствами гнева и открытой агрессии могут оказаться самые разные реакции, исследователи обратили особое внимание на чувства эмпатии или симпатии по отношению к потенциальным объектам агрессии, а также чувство юмора. Так, например, сигналы о боли и эмпатия (сопереживание), возникающая в результате их появления, иногда могут быть эффективным средством для снижения уровня открытой агрессии. Жертвы, плачущие от боли, умоляющие о пощаде или посылающие сигналы о своем страдании другим способом, зачастую добиваются прекращения агрессивных действий по отношению к себе. Но, по всей видимости, этот метод оправдывает себя только в тех случаях, когда агрессоры до этого не подвергались сильному раздражению. Если же агрессоры перед этим подвергались сильным провокациям, попытки уменьшить агрессию посредством прямой обратной связи со стороны жертвы могут сыграть противоположную роль и только усилить интенсивность действий, которые собирались предотвратить.

Юмор и вызываемый им смех могут быть еще одной реакцией, несовместимой с открытой агрессией. Если же в юмористических сюжетах, прослеживаются темы враждебности, неприязни и агрессии, например, как один человек унижает другого, то происходит, наоборот, усиление агрессии. Напротив, когда в юмористических материалах подобных тем нет, уровень агрессии в последующих актах насилия уменьшается.

*Разработка новых способов поведения как превентивная мера и способ управления агрессией. Тренинг социальных умений*

Первый метод, разработанный Джеральдом Паттерсоном, строится на предположении о том, что повышенная агрессивность детей будет ослабевать, если они узнают, что деструктивное и асоциальное поведение не принесет им ожидаемых выгод, и, напротив, конструктивные действия, осуществляемые в соответствии с принятыми социальными нормами, скорее позволят им добиться желаемых результатов.

Второй метод, известный под названием программы сдерживания раздражения и разработанный Раймондом Новако, концентрирует основные усилия на ослаблении эмоциональных побуждений к агрессивным действиям, а не на использовании вознаграждений за отказ от агрессии и наказаний за ее проявление. Оба подхода позволяют добиться желаемого эффекта, хотя и не во всех случаях. Таким образом, люди, осознающие свое возбужденное состояние, не будут ограничивать свои действия до тех пор, пока не поверят в то, что враждебное или агрессивное поведение в данной ситуации является неправильным, и не смогут подавить свою агрессию. Однако некоторые индивиды оказываются несклонными подвергать сомнению свое право нападать на других людей и с трудом могут сдерживать себя, чтобы не ответить на провоцирующие действия. Просто указать на недопустимую агрессивность таким людям окажется недостаточным. В данном случае, необходимо внушать, что часто бывает лучше вести себя в дружелюбной, чем в угрожающей манере. Также может оказаться полезным привить им навыки социального общения и научить сдерживать свои эмоции. Им необходимо внушать, что часто бывает лучше вести себя в дружелюбной, чем в угрожающей манере. Также может оказаться полезным привить им навыки социального общения и научить сдерживать свои эмоции (Берковиц А, 2001).

Обучая людей, испытывающих сложности во взаимодействии и использующих агрессию в качестве достижения цели, социальным умениям, можно постепенно уменьшить количество случаев проявления агрессии. Так, по результатам исследований, у мальчиков и девочек в возрасте от 7-ми до 14-ти лет из лечебного центра для детей с отклоняющимся поведением, которые прошли тренинг социальных умений, значительно снизился уровень агрессии, и возросла потребность в совместных действиях. С этими детьми, разделенными на две группы численностью от 2-х до 4-х человек, в течение 12 недель проводились 30-40-минутные

занятия, во время которых они, выполняя различные упражнения, обучались тому, как лучше всего вести себя в ситуациях, которые могут привести к агрессии. Например, они научились неагрессивно реагировать на поддразнивания, не принимать «близко к сердцу» стрессовые ситуации и с большим пониманием относиться к чувствам и поступкам других детей (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, 2001).

В этой связи в целях профилактики агрессивных поведенческих проявлений у несовершеннолетних рекомендуется проводить тренинги социальных умений и на этапе первичной профилактики в отношении детей, чье поведение не характеризуется как агрессивное. Методы, которые можно использовать в рамках тренинга социальных умений:

- *моделирование*. Этот способ предполагает демонстрацию лицам, не имеющим базовых социальных умений, примеров адекватного поведения. После показа разных моделей поведения, приводящих к достижению намеченной цели, у участников тренинга зачастую наблюдается изменение собственного поведения;

- *ролевые игры*. Этот метод предлагает лицам, проходящим тренинг социальных умений, представить себя в ситуации, когда требуется реализация базовых умений. Это дает им возможность проверить на практике модели поведения, которым они научились в ходе моделирования или родственных с ним процедур;

- *установление обратной связи*. Во время этой ступени тренинга социальных умений (которая может сочетаться с ролевыми играми и даже с моделированием) с участниками устанавливается обратная связь в виде реакций — как правило, позитивных — на их поведение. Они поощряются или даже вознаграждаются за желательное и адекватное социальное поведение. Напротив, положительное подкрепление отсутствует, если они обращаются к прежним, неприемлемым моделям поведения;

- *перенесение навыков из учебной ситуации в реальную жизненную обстановку*. Почти на всех тренингах социальных умений значительное внимание уделяется тому, чтобы все, чему научились участники, нашло свое отражение в реальных жизненных ситуациях. Иногда эти программы завершаются тем, что их участников учат общим принципам — принципам, которые уместны всегда и везде. Кроме того, прилагаются немалые усилия к тому, чтобы занятия во время тренинга и учебные ситуации содержали как можно больше элементов, характерных для реальной жизненной обстановки. Немало также делается для того, чтобы разнообразить учебные ситуации и повысить вероятность обобщения

- *поступочные игры*. В них “репетируются” такие действия, которые могут быть оценены как акт нравственного самоопределения человека, в котором он утверждает себя в своем отношении к другому человеку, себе самому, к группе, к миру в целом. Фактически идет работа с будущими событиями очень широкого диапазона.

Описанные методы чаще всего практикуются в группах, состоящих из 6 — 12 человек. Члены этих групп тщательно отбираются с тем, чтобы они не слишком отличались по уровню дефицита социальных умений. Такие группы обычно занимаются 2—3 раза в неделю по 1 -2,5 часа. Обучение продолжается до тех пор, пока все члены группы не добьются заметных успехов в овладении социальными умениями, необходимыми для большого количества ситуаций — от межличностного общения до способности нормально реагировать на отказ и справляться со стрессом. Тренинги социальных умений разрабатываются для самых разнообразных групп — от подростков, проявляющих агрессивное поведение, до родителей, плохо обращающихся со своими детьми. В большинстве случаев посещение подобных тренингов приводит к весьма заметным сдвигам в поведении обучающихся — к снижению уровня агрессивного поведения и уменьшению частоты его проявлений. Таким образом, обучение адекватным социальным умениям является достаточно эффективным методом снижения интенсивности и уменьшения количества случаев насилия.

Наряду с привитием навыков социального общения необходимо также обучать сдерживать свои эмоции. Для этого используются релаксационные упражнения и самотренирующие заявления. Так, для достижения релаксации отдельным участникам изначально сообщается, что их раздражение является состоянием повышенного возбуждения, сопровождающегося беспокойством, которое становится причиной импульсивного поведения, и что для них является крайне важным уметь достигать как физического, так и психического расслабления. Затем предлагается выполнять серию стандартных релаксационных упражнений в течение всего курса обучения. Одно из них - представить себе различные, провоцирующие раздражение случаи, а затем попытаться наладить глубокое дыхание, чередуя напряжение и расслабление мышц. В дополнение к релаксационным упражнениям желательно использовать самотренирующие заявления. Например, заявления следующего типа: «Если меня выведут из состояния душевного равновесия, я буду знать, что мне следует делать» или «Я смогу

справиться с этой ситуацией. Я знаю, как контролировать свой гнев» (Берковиц Л, 2001). Такой тип тренинга лучше всего может подойти юношам и девушкам, осведомленным о своей повышенной вспыльчивости и желающим справиться с подобной внутренней проблемой.

### *Совершенствование родительского контроля над проблемными детьми*

Согласно имеющимся данным (п.1.2.) на формирование агрессивного поведения ребенка непосредственное влияние оказывают неправильные действия родителей. В связи с этим, в качестве превентивной меры, используется обучение родителей правильно строить отношения с детьми. При осуществлении данных программ необходимо информировать родителей о способах эффективно корректировать поведение ребенка, способах и требованиях, предъявляемых к наказаниям, способах поощрения и наказания, психологической поддержки ребенка. Так, в качестве одного из обязательных элементов такой программы должно быть обучение родителей способам помочь ребенку научиться видеть различия между правильным и неправильным поведением, то есть, понимать, что он должен и чего не должен делать. Родителям важно сформировать ясные представления у ребенка о последствиях допустимых и недопустимых действий. Согласно проведенным исследованиям подобные программы оказываются эффективными лишь для каждого третьего проблемного ребенка. При этом для остальных детей требуется разработка дополнительных программ (Берковиц Л, 2001).

В любом случае, в качестве превентивной меры важно ввести регулярную работу с родителями по вопросам семейного воспитания, использованию способов эффективного воздействия на ребенка, так как семья, безусловно, является одним из ведущих факторов в становлении агрессивного поведения.

Превентивные меры и способы управления агрессией являются составляющей профилактической работы.

#### *Уровни профилактики*

1. Первичная профилактика - комплекс мер, направленных на предотвращение негативного воздействия биологических и социально-психологических факторов, влияющих на формирование агрессивного поведения. Именно первичная профилактика (ее своевременность, полнота и постоянность) является важнейшим видом превентивных мероприятий в области предотвращения отклонений в поведении детей и подростков. Первичная профилактика включает:



- изучение семейных отношений, типа семьи и воспитания;
- просвещение родителей в вопросах конструктивного взаимодействия с ребенком и выбора способов эффективного воспитательского воздействия, помощь в оптимизации детско-родительских отношений;
- формирование у детей и подростков здорового жизненного стиля, эффективных стратегий поведения и общения, в том числе, со сверстниками (навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней; навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства; навыков защиты своего Я, самоподдержки; навыков бесконфликтного и эффективного общения);
- развитие личностных ресурсов несовершеннолетних, способствующих формированию здорового жизненного стиля и эффективного поведения (самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки и исправлять их; умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять своим эмоциональным состоянием; умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их; контролировать свое поведение и изменять свою жизнь и пр.);
- создание условий для гармоничных отношений в детском коллективе (навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки, принятия других и толерантного отношения к окружающим и пр.)

2. Вторичная профилактика - комплекс медицинских, социально-педагогических и прочих мер, направленных на работу с теми, кто проявляет агрессию. Основными задачами вторичной профилактики являются недопущение совершения несовершеннолетним более тяжелого проступка, правонарушения; оказание своевременной социально-психологической поддержки детям и подросткам, находящимся в сложной жизненной ситуации.

Вторичная профилактика включает:

- раннее вмешательство в коррекцию клинико-биологических нарушений у ребенка;
- коррекцию семейных отношений, физических и эмоциональных связей, определение детско-родительских границ;
- определение четких семейных ролей;
- коррекцию агрессивного поведения.

3. Третичная профилактика - комплекс мер социально-психологического и юридического характера в отношении несовершеннолетних, совершивших правонарушение, её целью является коррекция поведения подростка и его развитие.

Исходя из вышеизложенного, можно прийти к выводу, что на агрессивное поведение оказывает влияние комплекс факторов, и достаточно сложно выявить тот из них, который однозначно является определяющим. В целом на агрессивное поведение влияют как внешние факторы, имеющие отношение к ситуации, или к окружающей обстановке, так и внутренние, отражающие характерные черты и склонности конкретного человека.

Существенную роль в становлении и закреплении агрессивных поведенческих реакций играют особенности отношений в семье и характер взаимодействия со сверстниками. Реакции родителей на поведение ребенка, отношения между родителями и детьми, агрессия, принятая как норма поведения подростковой группой – потенциальные источники агрессивных поведенческих проявлений детей и подростков.

Существует ряд подходов, используемых в профилактической работе и управлении агрессией. Каждый из них, при соблюдении определенных условий, способствует, в той или иной степени, снижению проявлений агрессии. При выборе соответствующего подхода важно учитывать уровень профилактической работы, обращать внимание на комплексный и системный характер их использования.

## **Раздел 2. Практические вопросы профилактики агрессивного поведения**

### **2.1. Лекция с элементами дискуссии для родителей «Наказание: за и против... Как правильно поощрять и наказывать ребенка»**

**Цель:** создание условий для оценки родителями собственной позиции в отношении наказаний, обогащение опыта воспитания.

**Задачи:**

1. Проблематизировать родителей по вопросам необходимости использования наказания как инструмента воздействия на ребенка;
2. Актуализировать у родителей знания о способах наказания, используемые в воспитании ребенка;
3. Организовать обмен мнениями по вопросам использования наказаний;
4. Информировать родителей о принципах эффективного наказания и поощрения.

**Целевая аудитория:** родители детей разного возраста.

**Количество участников:** 15-25 человек.

**Методы работы:** информирование, анализ микроситуации, элементы дискуссии.

**Необходимые материалы:** доска (ватман), мел (маркеры).

**Продолжительность:** 90 минут.

**Кадровое обеспечение:** педагог-психолог, социальный педагог.

#### **План проведения лекции**

1. Вступительное слово;
2. Актуальность заявленной темы (результаты социально-психологического исследования);
3. Проблематизация с использованием дискуссионных вопросов;
4. Актуализация способов наказания, используемых родителями в воспитании ребенка (на примере анонимной ситуации);
5. Информирование о принципах эффективного наказания и поощрения.

#### **Ход лекции**

##### **1. Вступительное слово ведущего**

**Цель:** информирование родителей о предстоящем мероприятии.

**Содержание:** ведущий представляется, озвучивает название мероприятия, продолжительность, примерный план и форму работы, предлагает заполнить анкету по теме лекции (Приложение 1).

**Комментарии для ведущего:** анкета заполняется родителями по усмотрению ведущего. Она используется в качестве средства

проблематизации участников мероприятия, введения в тему и предварительной подготовки родителей к обсуждению.

## **2. Актуальность заявленной темы (результаты социально-психологического исследования)**

**Цель:** знакомство аудитории с результатами социально-психологического исследования, актуализация тематики мероприятия в контексте представленных данных.

**Содержание:** ведущий знакомит родителей с результатами социально-психологического исследования.

В январе 2012 года специалисты БУОО «Омский областной центр социально-психологической помощи несовершеннолетним и молодежи» провели социологическое исследование по изучению особенностей семейного воспитания в контексте возможных проявлений жестокого обращения с детьми.

В анонимном опросе приняли участие 1773 человека из г. Омска и муниципальных районов Омской области.

По результатам исследования большинство родителей редко задумываются (42,2%), либо совсем не задумываются (30,4%) при выборе и использовании приемов воспитания. При этом 72,6% родителей испытывают трудности в выборе методов воспитания ребенка, из них, 60,2% - иногда, 12,4% часто. Одновременно, 95,8% из числа опрошенных отмечают, что им важно знать о последствиях тех способов воспитания ребенка, которые они выбирают. Таким образом, актуальными являются вопросы повышения родительской компетентности в сфере воспитания, в том числе, выбора приемов и стилей воспитательского воздействия на поведение ребенка.

Среди факторов, способствующих эффективному воспитанию ребенка, родители отмечают:

- особенности отношения родителей к ребенку (32,2%): проявление любви, внимания к ребенку, строгости, терпения и пр.
- совместную деятельность (23,2%): общение, осуществление совместных дел, проведение совместного досуга;
- особенности внутрисемейных отношений (22,8%): наличие взаимопонимания, доверительных отношений, уважения друг к другу.

Также родители считают, что они должны обладать авторитетом, так как это способствует признанию детьми их мудрости, знаний, принятию их личного примера как собственных форм поведения. На использование примера родителей в качестве приема воспитания сослались 19,9% из опрошенных родителей, важность авторитета – 0,7%. Достаточно важное место в

воспитании ребенка занимает компетентность родителей. 11,9% родителей отметили, что наиболее эффективному воспитанию способствует компетентность родителей в вопросах воспитания, а именно, знание потребностей ребенка, учет их возрастных и индивидуальных особенностей при выборе различных методов воспитания.

Ответы на вопрос о выборе приемов воспитания распределились следующим образом: разговор, беседа – 69,3%. На втором месте – наказание (17,3%), в том числе, ремень, повышение голоса, отказ в покупке сладостей, запреты. Запреты составляют 4,1%. На третьем – личный пример (12,3%). Использование поощрения в качестве приема воспитания отметили лишь 2,5% родителей.

В целом полученные данные демонстрируют достаточно узкий репертуар инструментов, которые используют родители в процессе воспитания ребенка. В особенности это касается поощрения желаемого поведения. Поощрение и наказание, в свою очередь, являются приемами воспитательского воздействия. Тематика данной лекции раскрывает целесообразность использования родителями этих методов и специфику их влияния на поведение ребенка.

### **3. Проблематизация с использованием дискуссионных вопросов**

**Цель:** актуализация и прояснение представлений родителей об использовании поощрения и наказания как инструментов воспитательского воздействия, организация обмена мнениями по теме.

**Содержание:** ведущий задает родителям проблемные вопросы, организует обсуждение, обращая их внимание на соблюдение правил (Приложение 2), подводит итоги обсуждения каждого вопроса, вносит комментарии и предоставляет дополнительную информацию.

#### *Вопросы для обсуждения*

*Как вам кажется, необходимо ли использование наказания в практике повседневного воспитания?*

Результаты экспериментов и исследовательских программ свидетельствуют, что наказание может вызывать устойчивые изменения в поведении, если применяется в соответствии с определенными принципами.

Можно ли наказывать ребенка, и если можно, то как? Наказывать ребенка всегда неприятно. Приходится вызывать на себя «огонь» его недовольства, обиды и даже гнева. Мирные

отношения портятся. Он тебя «больше не любит», в его глазах «ты плохой», «обидчик», «желаешь ему зла».

Некоторые родители не выдерживают роли «недруга» и вообще не хотят доставлять ребенку неприятности. Они предпочитают путь увещаний и объяснений. В крайнем случае, следуют угрозы, которые, как правило, не выполняются. Короче говоря, они хотят воспитывать ребенка, не огорчая его. Это установка мягких родителей. Ее можно понять, но, к сожалению, во многих случаях она себя не оправдывает: рано или поздно ребенок перестает слушаться, и родитель не знает, что с ним делать.

Противоположную позицию занимают жесткие, авторитарные родители. Они считают, что с ребенком не следует церемониться, его надо наказывать, а иногда и как следует – «чтобы знал!». Такие родители требуют подчинения, пользуясь своей силой и властью. Это часто приводит к озлоблению ребенка, а порой и к еще большему непослушанию.

Прежде всего, важно понять, в чем родители видят смысл наказания и «механизм» его действия.

Существует ошибочное мнение, что наказание нужно для того, чтобы вызвать отрицательную эмоцию (боль, обиду, страх). Тогда случай запомнится, и ребенок впредь не будет себя так вести. А если будет, то наказание надо усилить. Эта точка зрения «пустила глубокие корни» в сознании людей и в практике воспитания. К сожалению, иногда ее подтверждают «научно», ссылаясь на теорию условных рефлексов, в которой говорится о необходимости «подкрепления» (в том числе отрицательного) для научения. Но поведение человека – не набор рефлексов, а воспитание – не их выработка. Может ли наказание, причиняющее боль, обиду, страх, исправить поведение человека? Конечно, нет! Можно посмотреть на этот вопрос более широко и обратить внимание на результаты пребывания людей в колониях и тюрьмах. Достаточно сложно назвать эти учреждения исправительными. Бывает, что под страхом наказания ребенок действительно перестает делать то, что ему запрещено. Однако чаще он подстраивается или маскируется – делает вид, что послушался, то есть идет на обман. Бывает, что он ведет себя «правильно» при одном родителе и противоположным образом при другом. Можно это рассмотреть на примере одной семьи. Старший мальчик девяти лет постоянно задирает и обижает шестилетнюю сестру. Это при матери. С приходом отца атмосфера резко меняется: сын становится «как шелковый». Больше того, как не без гордости сообщает отец, при его

появлении сына начинает «трясти». Примерно раз в неделю отец порет мальчика ремнем. Он уверен, что это очень правильная мера, именно поэтому сын его боится, «а без страха не может быть дисциплины». Большую часть дня дети проводят с матерью. При ней сын не только продолжает обижать сестру, но и делает многие другие недозволенные вещи – грубит, устраивает беспорядок, не делает уроки. Что еще хуже, последний год появились серьезные проблемы в школе: мальчик стал очень агрессивным. Родители других детей стали требовать «убрать» его из класса. И тогда родители пошли на решительную меру: сдали мальчика в интернат на пятидневку.

Каждый понедельник он с криком и мольбами, уцепившись за ручку двери, просит, чтобы его не отвозили в интернат. Но вера родителей в «выработку рефлексов» настолько прочна, что такая форма «воспитания» продолжается целый год.

Другая, более правильная точка зрения на наказание. Согласно ей, наказание – это, прежде всего, сигнал о нарушении правила, нормы или установленного порядка. Смысл наказания – сделать более весомыми слова взрослого, подчеркнуть их серьезность. Ведь дети часто «пропускают слова родителей мимо ушей», особенно когда им что-то не нравится. Хотя наказание может огорчить ребенка, дело не в том, чтобы его обидеть, расстроить или напугать, а в том, чтобы дать ему возможность задуматься над проступком, понять, что именно он нарушил и почему это плохо. Такой взгляд на роль наказания предполагает установку на воспитание сознания и личности ребенка, а не на исправление его внешнего поведения. Стоит еще раз подчеркнуть, что при таком подходе родитель оказывается в позиции проводника и защитника жизненного правила или моральной ценности, а не фигуры, диктующей свою волю. Это должно выражаться и в соответствующих словах: «В нашей семье это не принято...», «У нас такой порядок...», «Так надо...». В этих фразах отсутствует «Я» родителя («Я сказал...», «Я требую...»). Они, так сказать, безличны и воспринимаются не как диктат взрослого, а просто как должное.

*Что на ваш взгляд является наиболее эффективным, использование поощрений или наказаний?*

И поощрение, и наказание являются инструментами воспитательского воздействия, необходимыми при выработке ребенком норм поведения, развития определенных личностных качеств. Важно грамотно и систематически их использовать, наряду с другими способами, такими, как личный пример, анализ конкретных ситуаций, юмор, шутки, совместные игры,

развлечения и совместный труд для приучения ребенка к определенным нормам и правилам. Если же родителям не хватает умения научить ребенка следовать определенным правилам поведения, его манерой может стать неподчинение и пущенные в ход кулаки.

*Нужно ли использовать физическое наказание или можно обойтись без него?*

Использование физических наказаний как средства воспитания детей в процессе социализации скрывает в себе ряд специфических «опасностей». Во-первых, родители, наказывающие детей, фактически могут оказаться для тех примером агрессивности. В таких случаях наказание может провоцировать его агрессивность в дальнейшем. Например, если маленький ребенок бьет своего приятеля, родители могут наказать его, шлепая и крича: «Я тебе покажу, как бить других детей!». В этом случае ребенок может сделать вывод, что агрессия по отношению к окружающим допустима, но жертву всегда нужно выбирать меньше и слабее себя. В общем, он узнает, что физическая агрессия — средство воздействия на людей и контроля над ними, и будет прибегать к нему при общении с другими детьми. Попытки сдерживать агрессивное поведение ребенка с помощью физических наказаний зачастую напоминают метание бумеранга. Так, например, попытки свести агрессию «на нет» или хотя бы контролировать ее проявления с помощью суровых наказаний фактически являются подкреплением, могут потворствовать агрессивному поведению и увеличивать уровень демонстрируемой агрессии.

Во-вторых, дети, которых слишком часто наказывают, будут стремиться избегать родителей или оказывать им сопротивление. К тому же, если они «не сгибаются» под ударами «карающих мечей», вряд ли потом они усвоят другие, не такие горькие уроки, которые помогли бы им социализироваться. То есть, на них, возможно, сложнее будет подействовать другими методами (беседа, просьба, лишение чего-то и пр.). Вдобавок, подобное обращение может, в конце концов, привести ребенка в компанию людей, демонстрирующих и одобряющих чрезвычайно рискованное поведение, которое действительно должно быть наказано.

В-третьих, если наказание слишком возбуждает и расстраивает детей, они могут забыть причину, породившую подобные действия. Если после сурового наказания ребенок расстроен или рассержен, он из-за боли может забыть, за что его наказали.



И наконец, дети, изменившие свое поведение в результате столь сильного внешнего воздействия, скорее всего, не сделают нормы, которые им пытаются привить, своими внутренними ценностями. То есть, они повинуются только до тех пор, пока за их поведением наблюдают. Возможно, эти дети так никогда и не примут правил приемлемого в обществе поведения, тех правил, которые предотвратили бы необходимость наказаний в дальнейшем. По сути дела, наказание заставляет скрывать внешние проявления нежелательного поведения, но не устраняет его.

В целом, как слишком суровые наказания, так и вседозволенность (в смысле отсутствия контроля поведения ребенка) способствуют повышению уровня агрессивности ребенка.

#### **4. Актуализация способов наказания, используемых родителями в воспитании ребенка (на примере анонимной ситуации)**

**Цель:** актуализация способов наказания, используемых родителями в практике повседневного взаимодействия с ребенком, проблематизация и формирование потребности в расширении инструментария педагогического воздействия.

**Содержание:** родителям предлагаются к обсуждению ситуации, предполагающие использование определенных приемов воспитания. Ведущий инициирует ответы родителей и фиксирует их на доске, определяя примерный перечень используемых инструментов, вносит комментарии и предлагает альтернативные варианты.

*Ситуация для работы с родителями ребенка дошкольного возраста (3-6 лет)*

Две дочки (двух и четырех лет) играли и что-то не поделили. Старшая грубо толкнула сестру, и та заплакала. Все произошло на глазах родителей, которые собирались на концерт.

*Вопросы*

Как в данной ситуации поступить родителю? Нужно ли наказывать ребенка? Если да, то как?

*Возможный вариант*

ОТЕЦ (твердо, обращаясь к старшей): «Аня, попроси у Саши прощения».

АНЯ (сердито): «Не буду!»

ОТЕЦ (садится на диван): «Подойди ко мне (берет Аню за руки, смотрит в глаза и медленно повторяет). Подойди к Саше и скажи: «Извини меня, пожалуйста».

АНЯ: (смотрит исподлобья): «Не хочу!»

ОТЕЦ: «Тогда пойдешь в другую комнату и побудь там, пока не успокоишься и не будешь готова извиниться».

Девочка уходит, закрывает за собой дверь. Наступает напряженное ожидание. До выхода на концерт остается совсем немного. Но не похоже, что родители настроены уходить.

Вопрос к отцу: «Как вы думаете, сколько она может там просидеть?»

«Никто не знает, – отвечает отец. – Может быть, пять минут, а может быть, и сорок!»

К счастью, довольно скоро дверь открывается, Аня выходит, подходит к сестре и спокойно произносит: «Саша, извини меня, пожалуйста».

В данном случае отец деликатно и искусно помог девочке усвоить урок вежливости, а заодно и овладеть собственным поведением. Здесь каждая деталь имела значение: *быстрая, но спокойная реакция на проступок; разъяснение, что надо сделать* (а не критика: «Почему ты...?!», «Опять ты...!»); *овладение вниманием девочки (берет за руки, смотрит в глаза); наконец, слова наказания* – в них прозвучала вера родителя, что девочка способна подумать и взять себя в руки (Ю.Б. Гиппенрейтер, 2008)

.

### *Ситуации для работы с родителями ребенка младшего школьного возраста*

#### *Ситуация 1*

Приходя из школы домой, Таня (8 лет) играла в игрушки и ела сладости, вместо того чтобы обедать и делать уроки. Затем, по маминому плану, Таня должна была идти гулять. На продленный день в школе девочку не оставляли, так как ей необходимо соблюдать диетическое питание в связи с пиелонефритом. Мама приходила с работы к 19 ч. Таня весь день находилась дома одна. Мама часто звонила ей с работы и пыталась контролировать, но безуспешно. Указания по телефону девочка не выполняла, одна дома не обедала и уроков не делала. Пытаясь бороться с безволием и безответственностью, мама убрала на антресоли все игрушки, краски и цветные карандаши. Тогда Таня начала царапать клеенку на кухонном столе (Семья в психологической консультации, 1989).

#### *Вопросы*

Как вы отнесетесь к варианту выхода из ситуации родителем? Как вам кажется, как еще могут поступить родители в подобной ситуации? Как быть маме в этой ситуации, нужно ли наказывать девочку? Если да, то как?

## *Ситуация 2*

Девятилетний школьник не сложил с вечера портфель, утром «впопыхах» не нашел тетрадку с домашним заданием, провозившись, опоздал в школу, получил двойку. Приходит домой расстроенный и сообщает матери о случившемся.

### *Вопросы*

Как в данной ситуации поступить родителю? Нужно ли наказывать ребенка? Если да, то как?

### *Возможный вариант*

МАТЬ: «Жаль, что так получилось. Ты думал, что утром успеешь собраться».

СЫН: «Вот именно, подумаешь, сложить какие-то две книжки! (Ищет тетрадь.) Куда же она запропастилась!? Главное, я же сделал домашнюю работу, а она мне двойку!»

МАТЬ: «Тебе кажется, эта двойка несправедливая».

СЫН: «Конечно! Если бы за знание, а то, говорит, «за несобранность»! За это надо ставить по дисциплине... (Обнаруживает тетрадь за столом.) Да вот же она! Смотри, я все правильно решил! Сейчас вот сделаю сегодняшний урок, и нарочно сразу положу все в портфель, чтобы знала...»

МАТЬ: «То есть, хочешь положить все заранее».

СЫН: «Ну да, не собираюсь лопухаться второй раз!» (Ю.Б. Гиппенрейтер, 2008)

## *Ситуации для работы с родителями подросткового возраста*

### *Ситуация 1*

Лена пятнадцати лет отправляется в летний лагерь на море, и родители дают ей с собой деньги. Из опыта прошлого года известно, что в лагере бывают экскурсии и во время них платные развлечения. В прошлом году пришлось даже срочно досылать деньги, так как Лена попросила у другой девочки деньги взаймы на какой-то аттракцион. В этом году, не без труда, денег выделили больше и попросили дочь тратить их аккуратно.

Через две недели раздается звонок, и Лена сообщает, что денег больше нет ни на что – не может заплатить за телефон, не может ехать на экскурсию – пришлите еще! Родители отказывают, замечая ей, что выпрашивание и легкая трата денег случается уже не первый раз. Дочь настаивает, жалуется, требует, но родители отказывают. Лена обижена, родители расстроены тем, что их собственный ребенок проявляет безответственность и неуважение к деньгам, которые даются им совсем нелегко.

### *Вопросы*

Как в данной ситуации поступить родителю? Нужно ли наказывать ребенка? Если да, то как?

*Возможный вариант*

По возвращении из лагеря девочка ходит обиженная, родители ведут себя *сдержанно, но отстраненно*. В конце концов, все чувствуют, что трудно продолжать «холодную войну», происходит *разговор*.

ЛЕНА: «Почему вы стали ко мне так плохо относиться?»

МАТЬ: «Может быть, у тебя есть какие-нибудь предположения насчет этого? Хотелось бы тебя послушать».

ЛЕНА: «Если говорить про лагерь, то у всех были деньги и все тратили!»

МАТЬ: «Все тратили. И тебе хотелось быть как все. В то же время, мы с тобой договорились, что денег дали тебе немало, и чтобы ты тратила их осмотрительно. Что касается других детей, то мы не знаем, как эти деньги достались им и их родителям. Главное, что я хочу сказать, – лично мне было обидно. Я тебе объяснила, что деньги у нас далеко не лишние, и просила тратить их аккуратно. Я даже подумала сейчас, как приятно было бы, если бы ты привезла немного денег назад, сэкономив на каком-нибудь развлечении».

ЛЕНА: «Но вы мне всегда раньше давали. Я же имею право на карманные деньги!»

ОТЕЦ: «Да, раньше давали. Знаешь, когда ребенок маленький, его хочется баловать. Это так приятно, побаловать маленького ребенка, купить что-нибудь вкусное или новую игрушку. Но ребенок растет, и начинаешь задумываться, что ты с ним делаешь своим отношением, и как он сам реагирует на твои подарки. И вот оказывается, что он привыкает только «брат», что он слышит только свои желания, не очень считается с другими, не думает, как на других отзываются его действия. И тогда пропадает желание его баловать. Больше того, начинаешь понимать, что своим отношением ты приносишь ему *вред!* А я не хочу этого. Ты мне далеко не безразлична, и я о тебе забочусь. Поэтому больше не хочу тебя баловать. Мы с мамой решили больше не давать тебе лишних карманных денег. Нам казалось, что они нужны, чтобы ты научилась их ценить и разумно тратить. Но этого, к сожалению, пока не случилось. Хочу еще раз повторить, что мы беспокоимся о тебе и поэтому вынуждены тебе отказывать в том, что, как нам кажется, работает против тебя».

МАТЬ: «Папа и я говорили долго. Может быть, ты хочешь что-нибудь сказать? Мы ответили на твой вопрос?»

ЛЕНА (которая за это время уже успела и поплакать, и вытереть слезы): «Да, поняла. Вам не нравится мое поведение, когда я думаю только о себе. Я подумала».

После разговора участники беседы почувствовали облегчение и поняли, что разговор был нужен. Вечером после ужина Лена спохватилась: «Ой, мама, я не успела помочь тебе убрать со стола, прости!».

Проблема Лены и ее родителей – более серьезная, чем просто эмоциональная вспышка маленького ребенка. Это уже подросток, от которого справедливо ожидать уважения к деньгам, заработанным родителями, внимания к их просьбам и вообще ответственного поведения. Тем более что родители идут навстречу ее желаниям и просьбам, насколько могут себе позволить.

Из чего же в этой истории состояло «наказание»? Родители отказались послать деньги, пересмотрели вопрос о карманных деньгах, наконец, были холодно сдержанны до начала разговора. Последнее иногда переживается сильнее прямых наказаний.

В разговоре же родители постарались разъяснить девочке свое понимание и свои чувства. Спросили также о ней. Сказать о своих чувствах и послушать ребенка – очень важно, ведь это базисные навыки общения. Важно говорить искренне о себе, в этом случае проявляется доверие к ребенку. Тем более что отец прямо объяснял отказ заботой о дочке. А слушать ребенка важно для того, чтобы «разговор» не превратился в монолог-нотацию (Ю.Б. Гиппенрейтер, 2008).

### *Ситуация 2*

Алексей (15 лет) приходит домой очень поздно, его друзья состоят на учете в комиссии по делам несовершеннолетних. Он целыми днями сидит за компьютером, интереса к учебе не проявляет. Родители пытались запретить гулять и ограничить компьютерное время, резко высказываясь в адрес Алексея, но их попытки не привели к разрешению ситуации. Любое ограничение Алексей воспринимает агрессивно и продолжает настаивать на своем. В итоге однажды он не пришел ночевать домой.

### *Вопросы*

Как вы отнесетесь к вариантам реагирования родителями на поведение Алексея? Как вам кажется, как еще могут поступить родители в подобной ситуации? Что нужно делать родителям, на что обратить внимание? Нужно ли наказывать ребенка, если да, то как?

**Комментарии для ведущего:** ведущий выбирает ситуации в зависимости от возрастной группы детей родителей, которые присутствуют на лекции. Он может комментировать ситуации,

предлагая предложенные описания в форме прямой речи, или перечислить возможные действия родителей как реакцию на поведение ребенка.

## **5. Информирование о принципах эффективного наказания и поощрения**

**Цель:** расширение воспитательского инструментария родителей, информирование по теме.

**Содержание:** ведущий информирует родителей по теме, отвечает на вопросы.

### **Информация для ведущего**

Прежде чем приступить к рекомендациям относительно использования поощрения и наказания, предлагается следующая иллюстративная ситуация.

Отец – мягкий, чувствительный человек, мать – решительная энергичная женщина. Дочке четыре года. Делает что хочет – не слушается, не подчиняется никаким просьбам и приказам. Любое обычное действие – ложиться спать, вставать, садиться за стол, собираться гулять – проходит со скандалами. В магазине и на улице может устроить сцену. Дома в гневе ложится на пол и колотит руками и ногами. Сбрасывает еду со стола (может вместе с тарелкой!), ломает игрушки и вещи. Папа пытается ей все объяснять, активно слушать, посылать Я - сообщения (прочитал книжку). Мама – за решительные действия: запирает девочку в туалете (в углу она не стоит), та кричит, что есть силы, колотит в дверь ногами...

Некоторые тревожные сигналы появились еще два года назад: чем бы ни был занят родитель (ел, разговаривал), дочка тянула его за руку, требовала с ней играть, иначе поднимала крик (папа всему подчинялся). За столом она лезла руками в тарелку родителя (позволялось, так как ребенок, слава богу, хоть что-то съедал). На улице шла куда хотела, а не куда ей предлагали. При укладывании спать кричала по 30–40 минут, не желая оставаться в кроватке, при этом мама не подпускала папу (без мамы же папа переносил ее на диван).

Видно, что со временем проблемы усугубились. В семье, помимо ошибочного подхода каждого родителя, не соблюдалось еще одно важное правило: согласие между взрослыми в требованиях к ребенку, не было согласия и по поводу его наказания.

Родители часто говорят: «В умных книжках много написано, как правильно воспитывать ребенка. Все это звучит очень хорошо, но мне это не помогает. Не получается применять на практике. Как же мне не срываться, когда он меня не слушается,

а иногда как будто специально выводит из себя? Кончается тем, что я ему наподдаю!».

Конечно, родителям трудно научиться разумно себя вести. Ведь приходится иметь дело не только с капризным или непослушным ребенком, но и со своими собственными эмоциями.

Негативные эмоции возникают и будут возникать, достаточно сложно контролировать данный процесс. Другой вопрос – что с ними делать дальше. Ведь эмоция, как правило, переходит в поведение, и в этот момент – момент этого «перехода» – есть разные возможности. Можно «дать ход» своему возмущению и резко отреагировать; можно затормозить любое действие и замолчать; можно подумать о состоянии того, кто явился причиной переживания; можно постараться посмотреть на все со стороны и попытаться оценить смысл случившегося. Главное – помнить, что всегда есть выбор – выбор в пункте «продолжения» эмоции. А выбор этот, в свою очередь, зависит и от желания, и от общей установки, и от понимания близких и отдаленных последствий негативных реакций.

Что же может помочь в разумном выборе реакции на непослушание ребенка?

Как всегда, единого и общего рецепта нет. Есть успешные примеры родителей, которым удавалось решать задачу «правильного наказания» (некоторые из них были рассмотрены при анализе анонимных ситуаций) и общие правила использования наказаний, выработанные психологами, исходя из подходов к воспитанию и практического опыта анализа конкретных ситуаций.

#### Общие правила использования наказаний в практике повседневного воспитания

1. Необходима последовательность и единая позиция родителей в отношении наказаний ребенка.

Непоследовательные наказания ассоциируются с агрессией. Родители, которые грозятся наказать, но не осуществляют свои угрозы на практике, по сути дела учат ребенка игнорировать их самих. Тот, кто «сотрясает словами воздух» — предъявляет негативные вербальные стимулы (крик, обвинительные и унижительные высказывания и пр.), или постоянно командует ребенком — неумышленно дает ему понять, что команды и угрозы не имеют большого значения. Наказание окажется наиболее эффективным, если его будут применять последовательно, то есть, за одно и то же нарушение всегда будет назначаться одна и та же санкция. Нельзя один раз наказать за проступок, а в другой раз — проигнорировать подобное поведение.

2. Наказание нужно назначать в относительно спокойном, доброжелательном тоне.
3. Нельзя пропускать или надолго откладывать наказание. Оно должно следовать сразу за нарушением правила, за грубым или невежливым поведением. При этом не имеет значения возраст ребенка: чем раньше в своей жизни он встретится с безусловностью правила, тем лучше. *(Единственно, в раннем и дошкольном детстве запретов и правил должно быть ровно столько, сколько способен усвоить ребенок данного возраста. Пусть их будет совсем немного, но они должны быть усвоены).*

Наказание должно быть напрямую связано с поведением ребенка, с тем, чтобы акт наказания регулярно и с высокой вероятностью осуществлялся после совершения проступка. Временной разрыв между неприемлемым действием и наказанием должен быть минимален, так как наказание непосредственно после проступка предполагает большую важность запрета определенной модели поведения и является более действенным, чем отсроченное, когда в течение некоторого времени не делается никаких замечаний и оценок нежелательных действий. Кроме того, немедленное наказание приносит неприятности до того, как нарушитель сможет осознать удовольствие от совершенного проступка.

4. Необходимо разъяснить ребенку (кратко и доступным ему языком), за что он наказан, и сказать, что конкретно от него ждут.

Предлагая альтернативу поведению, за которое ребенок был наказан, родители «закладывают фундамент» будущих поощрений. Разъясняя, какой поступок повлек за собой наказание и, рассматривая возможные альтернативы поведения, родители не создают барьеры, которые могут мешать ребенку в повседневной жизни, в том числе, и в будущем. Например, ребенок часто перебивает взрослых, когда те разговаривают. Если родители накажут его без объяснений, он, возможно, подумает, что ему просто запрещено говорить, и может стать робким и застенчивым, особенно в присутствии взрослых. Если же родители объяснят ему, что нельзя перебивать других людей, и будут отвечать ребенку, когда он потребует их внимания в подходящие моменты, тогда, вероятно, он научится проявлять в аналогичных ситуациях адекватные социальные навыки.

5. Нельзя делать наказание чрезмерным. Оно – сигнал о важности правила, а не «акт возмездия».
6. Наказание не должно быть унижительным. Нельзя наказанием



унижать ребенка. Это значит, что наказание не должно сопровождаться грубым тоном, недоброжелательной критикой или обзыванием.

7. Совершенно недопустимы физические наказания. Они не только унижают, но и ожесточают ребенка. Они ничего не прививают, а, напротив, разрушают отношения с ребенком и тормозят развитие его личности.
8. Можно ограничить действия ребенка, используя физическое действие, но оно не должно причинять боль ребенку. Например, когда ребенок дошкольного возраста замахивается, чтобы ударить, или взять что-то, что нельзя, можно перехватить его руку и ограничить движение. Это действие не рассчитано на причинение боли, как это обычно бывает при телесных наказаниях. Это акт, который просто ограничивает активность (своеволие) ребенка и показывает силу родителя, его способность взять ситуацию в свои руки.
9. Важно помнить, что смысл наказания – сообщить серьезность и непререкаемость установленных правил. Поэтому надо реагировать на их нарушение, по возможности не пропуская.
10. Наказание должно соответствовать возрасту и индивидуальным особенностям ребенка, уровню его понимания ситуации, ее оценки и возможности выполнять требования, выставленные родителем. Родители, исходя из этого, определяют, какое требование ребенок может реально выполнить, а какое – нет. Так, например, ребенок 7-8 лет еще не может самостоятельно организовать свой день после школы без помощи взрослого (недостаточно развит самоконтроль, произвольность, как умение управлять своим поведением, в особенности, если данные характеристики целенаправленно не формировали). Или, не стоит наказывать 2-х летнего малыша за то, что он уже несколько минут черпает воду совком из грязной лужи. Лучше просто подойти, взять за руку и переключить внимание на что-то другое. Поведение ребенка раннего возраста (1-3г.) определяется как полевое, то есть, его действия определяются тем, что он видит. Дети раннего возраста максимально связаны наличной ситуацией — тем, что они непосредственно воспринимают.

Каждый родитель вправе сам решать, как наказывать своего ребенка. Важно руководствоваться общими правилами использования наказаний.

Например, в качестве наказания за агрессивные действия можно использовать процедуры типа временной изоляции. Хотя они и относятся к наказаниям, означают отсутствие поощрения, а

не демонстрацию неприязненного отношения, поэтому не вызывают многих проблем, неизбежных при физических наказаниях. Такие процедуры эффективны для изменения поведения непослушных и агрессивных детей. Когда ребенок ведет себя плохо, его на короткое время оставляют в одиночестве в тихой комнате.

Ему при этом должно быть четко разъяснено, почему в качестве наказания выбрана именно временная изоляция. Эта процедура дает понять ребенку, что отклоняющееся поведение не поощряется и не принимается, и что пока он не научится себя вести, ему нельзя будет общаться с другими.

Какой вид наказания не нанесёт морального вреда детям? Известный учёный – психолог Ю. Б. Гиппенрейтер в книге «Общаться с ребёнком. Как?» рекомендует родителям следующее: *«Наказывать ребёнка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое»* (Ю. Б. Гиппенрейтер, 2003. С.88).

Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от «плюса» к нулю, чем от нуля к «минусу»; причем под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон взаимоотношений. А что означает «плюс»? Например, в семье заведено, что по выходным дням отец ездит с сыном на рыбалку, или мама печет любимый пирог, или все вместе отправляются на прогулку... Дети очень ценят подобные семейные традиции. Когда родитель уделяет им специальное внимание, и с ним интересно — это настоящий праздник для ребенка. Однако, если случается непослушание или проступок, то «праздник» в этот день или на этой неделе отменяется. Наказание ли это? Да, и довольно ощутимое. И главное — не обидное и не оскорбительное.

Речь здесь идёт о наказании лишением. Для этого нужно найти в жизни ребёнка то, что для него особенно важно: прогулка в выходные, компьютерные игры, катание на велосипедах, выход в гости и пр. Ю. Гиппенрейтер называет это «золотым фондом радости». Если ваш ребёнок совершает какой-то проступок, то удовольствие на этой неделе или в этот день отменяется (Ю.Б. Гиппенрейтер, 2003).

Если же из-за того, что родителю всегда «некогда», все воспитание ограничивается требованиями, замечаниями и «минусовыми» наказаниями, то, как правило, в таких случаях добиться дисциплины бывает намного труднее. Но главное — это опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое здесь неизбежно, будет накапливаться и разъединять.

Выбирая наказание для каждого случая, нужно спросить себя: «А какую цель я преследую? Удастся ли добиться поставленной цели?» Если нет, то наказание будет фиктивным, бессмысленным. Например, наказывая ребёнка за двойки, можно ли быть уверенным наверняка, что после наказания их станет меньше? Может ребёнок просто не усваивает материал.

М. Монтессори, известный итальянский педагог и ученый, страстно призывала не вмешиваться в действия детей, когда те заняты каким-либо делом. В то же время она требовала решительно пресекать любые грубые, невежливые, наносящие вред другим людям поступки. Когда такое случалось, она вмешивалась и показывала, *с какой безусловной строгостью надо останавливать и подавлять все, чего нельзя делать, чтобы ребенок сумел ясно отличать добро от зла.* Освоение ребенком различия между «добром и злом» М. Монтессори считала «отправной точкой дисциплины».

Слова «свобода», «самостоятельность», «добро» и, одновременно, «решительное пресечение», «недопущение», «запрет» не зря звучат в описании позиции многих талантливых воспитателей. Пожалуй, главное в этой позиции – сочетание безусловной твердости и мудрого понимания ребенка.

Наказание, безусловно, является одним из инструментов воспитания ребенка при приучении его к определенным нормам и правилам. Однако, следует помнить, что можно использовать и другие способы, например, обсуждение конкретных жизненных ситуаций, примеров из жизни, юмор, личный пример, совместная деятельность (игра, труд и пр.), помощь в выполнении каких-либо действий, выстраивание отношений «на равных» и, наконец, поощрение.

В то же время необходимо помнить, что важно обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения ребенка. Часто родители, указывая на недостатки, забывают обращать внимание на то поведение, которое хотят сформировать. Они не подкрепляют желаемое поведение, считая его само собой разумеющимся. В таком случае, в большей степени подкрепляются негативные поведенческие стороны.

Поощрение – это метод стимулирования желательного поведения ребёнка.

В словаре С. И. Ожегова глагол «поощрить» толкуется как «содействием, сочувствием, наградой, одобрить что-нибудь, возбудить желание сделать что-нибудь». В таком толковании заложены приёмы поощрения – это совместное действие,

сочувствие, одобрение, похвала, награда, подарок. А результат поощрения – желание сделать что-то.

Поощрение для ребёнка – это положительная оценка его поведения или деятельности. Оно способствует поддержанию его позитивного поведения, вызывает чувство удовлетворения, удовольствия, желание испытать это чувство ещё раз. В этом заключается основной психолого-педагогический смысл влияния поощрения на личность ребёнка, на формирование черт его характера.

*Дети обычно учатся и ведут себя лучше, если их поощряют за хорошее (то, которое хотят видеть родители) поведение, а не наказывают за плохое.* Простейшей формой поощрения является одобрение (похвала).

Для начала необходимо найти в течение дня несколько положительных поводов сказать ребёнку добрые слова. Например: «Спасибо, что ты сходил в сад за малышом», «Хорошо, что ты пришел, когда обещал», «Мне нравится готовить с тобой вместе».

Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому положительные чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так.

Похвала может быть простой или сложной. Простое «спасибо» или улыбка, покажет, что вы заметили его усилия. Более сложный вариант: «Я так рада, что ты добился успеха – ответственно готовился к контрольной и получил пятёрку!»

Действенная похвала должна быть *конкретной*. Нужно оценить усилия ребёнка, его действия, а не его самого (так же, как и при наказании). Не следует использовать похвалу в качестве оценки личности ребенка. Чем плоха такая похвала? Во-первых, когда родитель часто хвалит, ребенок скоро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хваля в одних случаях, его осудят в других. Во-вторых, ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. («А почему ты меня сегодня не похвалила?»). Наконец, он может заподозрить, что родитель не искренен, то есть, хвалит его из каких-то своих соображений. Как же реагировать на успехи или правильное поведение ребенка? Лучше всего просто выразить ему свое чувство, используя местоимения «я», «мне» вместо «ты».

Например

ДОЧЬ: «Мама, я сегодня по русскому языку получила сразу две пятёрки!»

МАМА: «Я очень рада!» (Вместо: «Какая ты у меня молодец!»)

Действенная похвала должна быть незамедлительной. Чем быстрее родитель похвалит хороший поступок, тем лучше. Хвалить

нужно искренне, не заигрывать с ребёнком – дети чувствуют фальшь. Похвала должна учитывать способности, уровень развития ребёнка. За одинаковый результат разных детей хвалить надо по-разному.

Также, необходимо учитывать, что похвала только тогда будет эффективной, когда звучит не слишком часто.

Некоторые родители, желая воспитать ребёнка «без комплексов», считают, что хвалить его нужно постоянно, даже путём сравнения результатов его действий с результатами других. Например: «Очень хорошо, что ты единственный, кто написал тест на «пять». Значит ты самый умный в классе». В данном случае похвала звучит как оценка личности ребенка. Более того, она ориентируется на сравнение с другими, что тоже неуместно. Впоследствии у ребенка сформируется привычка сравнивать себя с другими, а это будет негативным образом влиять на его самооценку.

Конечно, ребёнок нуждается в одобрении. Но эффективность похвалы очень зависит от того, кто его хвалит и как это делается. Потребность во внешнем одобрении – своего рода «наркотик», привыкнув к которому, человек «теряет самого себя». Он нуждается в постоянных похвалах и все свои силы тратит на то, чтобы услышать в свой адрес положительную оценку, а не на то, чтобы достигнуть успехов. У детей, которые привыкли к постоянным поощрениям в виде похвалы, появляется чувство вины и протеста в случае неудач, формируются потребности в постоянном восторженном, восхищённом признании его личности.

Как быть, если есть необходимость поощрять детей более активно? Это можно сделать, выработав систему поощрений. Это должно быть нечто, чего ребёнок хочет или в чём нуждается. Поощрение может быть незначительным (улыбка, ласковое слово), может быть выражено материально, а может быть проявлением внимания к успехам ребенка или совместным действием с ним (игра, поход в бассейн, поездка на природу и пр.).

**Комментарий для ведущего:** ведущий в заключение лекции может попросить родителей перечислить виды поощрений, которые они используют в воспитании и те, которые могут заинтересовать детей (покупка наклеек, любимых журналов, сладостей, поездка в парк, разрешение оставить друга ночевать у себя дома и т. д.).

**Список литературы, использованной при подготовке к лекции**

1. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 2001.
2. Ю. Б. Гиппенрейтер Общаться с ребенком. Как? – М., 2003.

3. Ю.Б. Гиппенрейтер Продолжаем общаться с ребенком. Так? – М.: АСТ, Астрель, 2008.
4. Паустьян Е.Е. «Актуальные методы социально-психологической помощи родителям»/ Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области, бюджетное учреждение Омской области «Омский областной центр социально-психологической помощи несовершеннолетним и молодежи». - Омск, 2013.
5. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. - М.: Педагогика, 1989.

## **2.2. Тренинг для подростков по профилактике агрессивного поведения и насильственных действий «Путь к безопасности»**

**Цель:** создание условий для предупреждения агрессивных поведенческих проявлений и формирования навыков безопасного поведения.

**Целевая аудитория:** подростки 11-13 лет.

**Численность группы:** 12-15 человек.

**Методы работы:** «поступочная» игра (или анализ конкретной ситуации), работа в группах, информирование (мини-лекции), тематические упражнения, упражнения-разминки, метод интерпретации притчи.

**Материалы и оборудование:** столы, стулья, бейджи (по количеству участников), ватман (2 шт.), маркеры (по количеству участников), бланки с содержанием ситуаций (по количеству подгрупп), плакат «Формы агрессии» с изображением схемы форм агрессии, листы бумаги и карандаши (по количеству участников), списки с содержанием способов выражения гнева (по количеству подгрупп), музыкальный центр, диск с записью спокойной музыки.

**Продолжительность:** 5 часов.

**Кадровое обеспечение:** педагог-психолог.

### **Занятие 1. «Договор с собой»**

№	Этап	Вре- мя (мин)	Цель	Содержание	Материалы
<p><i>Цель:</i> обучение способам адекватного и безопасного выражения гнева и формирование представлений об эффективных</p>					

СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКАХ.					
1	Начальны й	5	Информирован ие о целях тренинга	Вступите льное слово ведущего	Не требуются
1.1	Начальны й	10	Снятие эмоционального напряжения, формирование позитивного настроения на занятие, приобщение к работе всех участников	Разминк а «Копиров ание движен ий»	Не требуются
1.2	Знакомст во	10	Знакомство участников, подготовка к дальнейшей работе	Упражне ние "Наши имена"	Бейджи, маркеры (по количеству участников)
2	Работа по теме	5	Создание условий для определения правил работы в группе	Приняти е правил в группе	Ватман – 1 лист, маркер – 1 шт.
2.1	Работа по теме	30	Выявление и коррекция представлений участников тренинга об агрессивном поведении	Упражне ние «Агресси я, как она есть...»	Листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей (по количеству подгрупп), бланки с содержанием ситуаций (по количеству подгрупп), плакат «Формы агрессии», со схемой форм агрессии

2.2	Работа по теме	20	Осознание своего отношения к агрессии и знакомство с моделями поведения, которые не приносят вреда, а помогают дать отпор и приводят к разрядке накопившейся энергии по отношению к человеку, вызывающему неприязнь	Анализ притчи	Не требуются
3	Разминка	10	Развитие способности к координации совместных действий, смена деятельности, подготовка к продолжению работы по теме	Упражнение-разминка «Карандаши»	Карандаши (по количеству участников)
4	Работа по теме	20	Знакомство с безопасными способами выражения гнева	Упражнение «Как справиться с гневом»	Доска (ватман), маркер, списки с содержанием способов выражения гнева, карандаши (по количеству подгрупп)
4.1	Работа по	15	Создание	Упражнение	Музыкальный



	теме		условий для осознания того, что к одному и тому же человеку можно испытывать одновременно разные чувства (позитивные и негативные) и научиться не поддаваться этим чувствам	ние «Любовь и злость»	центр, диск с записью спокойной музыки.
5.	Завершающий	15	Подведение итогов тренинга. Заключительное слово ведущего	Подведение итогов тренинга . Обобщение информации	Не требуются
5.1	Завершающий	10	Рефлексия	Обмен чувствам и мнениям и	Не требуются
	Итого	150			

### Содержание

**Вступительное слово ведущего:** «Здравствуйте! Сегодня мы начинаем работу в тренинге «Путь к безопасности». Каждый человек на протяжении своей жизни испытывает определенные эмоции и чувства: радость, грусть, гнев, любовь, обида, вина, совесть, уважение и пр. Эти чувства и эмоции, так или иначе, влияют на поведение и общение. Поступки, которые совершает человек под действием своих мыслей, эмоций и чувств могут как позитивно, так и негативно отражаться на важных жизненных составляющих: успех, учеба, работа, дружба, семья, счастье и пр. В некоторых случаях, своим поведением человек наносит вред себе и другим людям, живым существам и неодушевленным предметам. Как вам кажется, о каком поведении я сейчас говорю?»

*(Пауза)* Поведение, которое несет разрушение, это - агрессивное поведение.

Этот тренинг направлен на то, чтобы понять, что такое агрессия, агрессивное поведение и как научиться управлять своей агрессией, чтобы она не причиняла вреда ни себе, ни другим...

Первое занятие тренинга называется «Договор с собой». Оно посвящено тому, как научиться управлять своей агрессией и безопасно выражать гнев, то есть, без вреда себе и другим. Также вы познакомитесь с некоторыми способами предупреждения проявления агрессии, это в том случае, когда «повод» уже есть, но вопрос можно решить иначе, без использования агрессии. Одно из условий – это «договориться с собой» о том, чтобы никому и ничему не причинять ущерба (себе, людям, окружающему миру, вещам и пр.). Ведь любой вред, нанесенный себе и другим, отражается на здоровье, успехах и, в конце концов, лишает радости в жизни.

Второе занятие называется «Что, если? Дать отпор!». На нем вы будете разбирать ситуации и говорить о том, как реагировать на агрессивное поведение других людей, чтобы максимально сохранить собственную безопасность.

Знакомиться с информацией по данным темам и отвечать на поставленные вопросы вы будете при помощи игр и упражнений, проявляя собственную активность и делясь впечатлениями. Итак, сегодня у вас первое занятие.... Прежде чем начать, мне хотелось бы уточнить ваши представления об агрессии. Для этого, заполните, пожалуйста, анкету (Приложение 5)».

**Комментарии для ведущего:** анкета для участников тренинга (Приложение 5) может использоваться по усмотрению ведущего как один из инструментов для изучения результативности проведенных занятий вначале и по окончании работы в тренинге.

### **Разминка «Копирование движений»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, формирование позитивного настроения на занятие, приобщение к работе всех участников.

**Время:** 10 мин.

**Материалы:** не требуются.

**Содержание:** разминка проводится в одном из предложенных вариантов.

Вариант 1.

Участники встают в круг. Выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа выбирает участника, чьи движения будут копироваться. Тот начинает делать какое-то

несложное упражнение (наклоны, движения руками, вращения головой и т. п.), группа копирует это движение. Водящий входит и внимательно наблюдает за действиями группы. Каждые 10-15 секунд участник, упражнение которого копируется, меняет выполняемое движение, и вслед за ним новое движение начинают воспроизводить остальные участники. Задача водящего — понять, за кем группа повторяет упражнения.

Вариант 2.

Участники стоят в кругу. По условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5-10 секунд ведущий подает очередной условный сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое до того выполнял сосед слева. Игра продолжается, пока каждое упражнение не пройдет полный круг и не вернется к своему автору (скорее всего, в сильно искаженном виде).

### **Упражнение «Наши имена»**

**Цель:** знакомство участников, подготовка к дальнейшей работе.

**Время:** 10 мин.

**Материалы:** листы бумаги, ручки (по количеству участников).

**Содержание:** ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг. Каждый по очереди делает шаг к центру круга и произносит свое имя в той форме, которая ему самому особенно нравится. После этого по сигналу ведущего все тоже делают шаг к центру и повторяют его имя. Сам участник не двигается и молча наблюдает за этим.

**Комментарии для ведущего:** по окончании упражнения каждый оформляет свою визитку – бейдж (крупно и разборчиво пишет свое имя).

### **Принятие правил в группе**

**Цель:** создание условий для определения правил работы в группе.

**Время:** 5 мин.

**Материалы:** ватман – 1 лист, маркер – 1 шт.

**Содержание:** ведущий объясняет особенности предстоящей формы работы и выносит на обсуждение правила тренинга.

**Инструкция:** «Итак, на тренинге вы будете обмениваться мнениями, решать важные задачи, выполняя упражнения. Время тренинга ограничено, и для того, чтобы достигнуть результата, важно соблюдать определенные правила.

Правила

1. Активность. Принимать участие в работе группы (играх, упражнениях, обсуждении).
2. «Здесь и теперь». Говорить только о том, что волнует в данный момент и обсуждать то, что происходит в группе.
3. Ответственность. Говорить от своего имени. «Я считаю...», «Я думаю...».
4. Искренность. Открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников.
5. Конфиденциальность. Не обсуждать то, что происходит на занятии за пределами группы.
6. Позитивность. В ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего.
7. «Без оценок». Не оценивать личные качества, слова и фразы другого человека.
8. Поднятая рука. Если кто-то хочет высказаться, поднять руку и не перебивать говорящего.
9. «Выключенный телефон». На время занятия выключить мобильный телефон.

Посмотрите еще раз на содержание правил. Все ли понятно? Может хочется что-то добавить... Если нет, давайте подумаем о том, что можно сделать, чтобы правила соблюдались? Это могут быть какие-то санкции, своего рода наказания за их несоблюдение...»

**Комментарий для ведущего:** правила записываются на ватмане в «памяти группы». Во время занятий они находятся в помещении, где работает группа, постепенно пополняются, что облегчает возможность возвращаться к ним по мере необходимости. Также нужно записать санкции. Например: за нарушение правила «нарушитель» выполняют задание, придуманное группой (песни, танцы, стихи, отжимается, пожимает руку и пр.)

### **Упражнение « Агрессия, как она есть...»**

**Цель:** выявление и коррекции представлений участников тренинга об агрессивном поведении.

**Время:** 30 мин.

**Материалы:** листы бумаги формата А 4, наборы цветных карандашей (по количеству подгрупп), бланки с содержанием ситуаций (по количеству подгрупп), плакат «Формы агрессии», со схемой форм агрессии.

#### **Содержание:**

**1 этап:** вначале ведущий предлагает участникам тренинга заполнить анкету, относящуюся к тематике занятий (Приложение 5). После этого - разделиться на подгруппы по 4-5 человек. Каждая

подгруппа изображает с помощью рисунка агрессивное поведение (можно схематично) так, как она это понимает. Время на работу – 7 минут. После этого подгруппы демонстрируют рисунок и поясняют его содержание;

**2 этап:** участники тренинга продолжают работать в подгруппах. Им предлагается в течение 10 минут познакомиться с содержанием ситуаций, определить, какие из них содержат агрессивное поведение и объяснить свой выбор.

Содержание ситуаций

1. Олег внезапно подбежал к Сергею и стукнул его кулаком по спине.
2. На внеклассном мероприятии Ирина бросает язвительные реплики в сторону Оксаны и настолько выводит ее из себя, что та, в конце концов, выбегает из кабинета вся в слезах.
3. Алексей угрожает расправой своему однокласснику по телефону за то, что тот не дал списать контрольную работу.
4. Светлана с усмешкой рассказывает Анастасии о том как «глуповато» выглядела Аня на вечеринке в этом «отстойном» платье.
5. Ученик говорит учителю: «На два ближайших урока, которые вы проводите, я не пойду, так как в это время хочу сходить на концерт (варианты: погулять с друзьями, побывать на спортивных состязаниях, отдохнуть от школы...).
6. Классный руководитель делает объявление: «Сегодня в 3 часа уборка территории. После школы все собираемся перед крыльцом». Один из учеников: «Вам нужно, вы и подходите. Каждый раз что-нибудь».

**3 этап:** ведущий дает определение агрессивного поведения, размещает таблицу «5 видов агрессии» на доске и просит участников тренинга еще раз оценить содержание представленных ситуаций с точки зрения проявлений агрессивного поведения. В процессе переоценки возможно обсуждение. По завершении работы участники тренинга отвечают на вопросы к обсуждению. Ведущий при подаче информации ориентируется на возрастные и индивидуальные особенности сформированной группы участников тренинга. Так, например, для подростков 10-12 лет можно ограничиться перечислением 5 форм агрессии в упрощенной интерпретации (физическая, раздражение, речевая, косвенная: сплетни, крики в толпе). Можно не называть отдельные формы агрессии, а лишь перечислить отдельные действия из этих форм (драка, грубость, угрозы, крики, ругань, злобные шутки, сплетни, непринятие взглядов, мнения другого человека и противостояние его взглядам).

### **Информация для ведущего**

Агрессия — это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

ИЛИ

Агрессия – это акты враждебности, атаки, разрушения, которые вредят другому существу или объекту.

Основные отличия агрессивного поведения: нанесение вреда и намерение (желание навредить).

Формы агрессии (схема) (А.Басс и А.Дарки, адаптированный вариант)

1. Физическая агрессия (нападение) — использование физической силы против другого лица. Исключается лишь уничтожение неодушевленных предметов.
2. Склонность к раздражению — готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость, брюзжание, обидчивость, резкость).
3. Речевая агрессия — выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг и т. п.), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань и т. п.).



4. Косвенная агрессия — агрессия, которая окольным путем направлена на другое лицо (злобные сплетни, шутки), и агрессия без направленности (неупорядоченные взрывы ярости, проявляющиеся в крике, битье кулаками по столу, топании ногами и т. п.).

5. Негативизм — оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитетов или руководства; это поведение в границах от пассивного сопротивления до активной борьбы, против устоявшихся традиций, против требований, правил или законов.

6. Обида — проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания.

7. Подозрительность — склонность к недоверию и осторожности по отношению к людям, основанные на убеждении в том, что окружающие намерены причинить вред.
8. Чувство вины или аутоагрессия — убеждение человека в том, что он является плохим, поступает нехорошо, вредно, злобно или бессовестно (наличие у него угрызений совести).

### **Вопросы к обсуждению**

1. Часто ли вы встречаетесь в жизненных ситуациях с проявлениями агрессии?
2. Какие формы агрессии вы наблюдаете чаще всего?
3. Какая из форм агрессии, на ваш взгляд, самая разрушительная (больше всего наносит вред)? Как вам кажется, почему?
4. Можно ли обойтись без агрессии?

**Комментарии для ведущего:** при обсуждении ведущий обращает внимание на то, что агрессия носит разрушительный характер, так одна из целей – намерение принести вред. Исходя из того, что агрессия сама по себе разрушительна и связана с намерением нанести вред, не следует ее использовать. В случае, когда необходима защита, важно уметь давать отпор. Далее он предлагает участникам тренинга прослушать содержание притчи.

### **Анализ притчи**

**Цель:** осознание своего отношения к агрессии и знакомство с моделями поведения, которые не приносят вреда, а помогают дать отпор и приводят к разрядке накопившейся энергии по отношению к человеку, вызывающему неприязнь.

**Время:** 20 мин.

**Материалы:** текст притчи.

**Содержание:** ведущий зачитывает содержание притчи, после чего идет обсуждение по заданным вопросам.

#### **Текст притчи**

На одном поле жила большая ядовитая змея, и никто не решался ходить мимо нее. Раз по дороге проходил святой мудрец, и змея бросилась к нему, чтобы укусить его. Но когда она приблизилась к нему, она потеряла всю свою злобу и ярость, так подействовала на нее его душевная мягкость.

Увидев змею, мудрец спросил: «Ну, хорошо, мой друг, ты хочешь укусить меня?»

Змея была поражена и ничего не могла ответить.

Мудрец продолжал: «Слушай, друг, не кусай никого на будущее время».



Змея склонила голову перед ним и обещала повиноваться. Мудрец пошел своей дорогой, а змея уползла в свою норку и с этого дня стала жить невинной жизнью, не пытаясь более кусать кого-нибудь.

Через несколько дней все кругом уже знали, что змея потеряла свой яд и перестала быть опасной, и все стали мучить ее. Ее забрасывали камнями, таскали за хвост, не было конца ее мучениям.

К счастью, мудрец опять проходил по этой дороге. Увидав избитую и измученную змею, он очень удивился и спросил в чем дело.

«Святой господин - ответила змея - это потому, что я хочу следовать вашему совету и никого больше не хочу кусать. Но, увы, они все так безжалостны».

Мудрец улыбнулся и сказал: «Мой друг, я советовал тебе не кусать никого, но я не сказал тебе, чтобы ты никого не пугала. И на будущее время ты не должна кусать никакого живого существа, но ты можешь показывать им зубы и шипеть и этим держать всех на расстоянии от себя. Нет никакого вреда в "шипении" – это выражение твоего гнева по поводу того, что кто-то хочет тебе навредить и твоя реакция на злых людей. Так ты можешь защищать себя и знаешь, как противиться злу. Но ты должна быть осторожна, чтобы не впустить свой яд в кровь других людей. Не стоит отвечать злом на зло».

### **Вопросы к обсуждению**

О чем эта притча?

Как вам кажется, правильно ли поступила змея, отказавшись реагировать на зло?

Как можно справиться со злом?

**Комментарии ведущего:** «Мораль притчи состоит в том, что можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. Как можно противостоять агрессии, дать отпор? Во-первых, показать, что ты защищен: можно обратиться за помощью и поддержкой к взрослым, во-вторых, использовать приемы самозащиты и, в-третьих, попробовать выйти из ситуации, не используя ответную агрессию: договориться, пойти на уступки, уйти от конфликта, не провоцируя усиление агрессии другого. Также нужно уметь управлять собственным гневом, уметь выражать его так, чтобы не наносить вред другим (например, прямо заявить о своих чувствах: словами, не оскорбляя и не провоцируя другого на усиление агрессии). Если же использовать агрессию, особенно физическую, в качестве «ответа» на агрессию другого человека, то можно нанести повреждения, как ему, так и себе. Необходимо учиться

таким способам, которые помогут в дальнейшем избежать агрессии. Также важно не поддаваться на очевидные провокации. Обычно агрессор и сам не уверен в своих силах и боится одержать позорный проигрыш в драке при очевидцах, потому очень часто звучат фразы вроде «приходи после школы на стадион, если не испугался». Но кому таким образом можно доказать свою смелость? Человеку, который не уважает вас, и которого не уважаете вы? И что от этого толку? В итоге можете пострадать вы. Также дети, которые научились решать конфликты агрессивным поведением, повзрослев, набивают себе много «шишек». Агрессия порождает ответную агрессию, а не любовь и уважение. Отказ от «схватки» в таких ситуациях не трусость, а разумное, взвешенное решение. О том, как реагировать на агрессию другого человека, мы более подробно поговорим на следующей встрече. А сегодня вы познакомитесь с тем, как можно справиться с собственной агрессией».

### **Упражнение «Карандаши»**

**Цель:** развитие способности к координации совместных действий, смена деятельности, подготовка к продолжению работы по теме.

**Время:** 10 мин.

**Материалы:** карандаши по количеству участников.

**Содержание:** суть упражнения состоит в удержании карандашей, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются напротив, на расстоянии 70-90 см., и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпускать карандаши, двигать руками вверх – вниз, вперед – назад. После тренировки выполняются команды ведущего.

Содержание команд

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед.
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

**Комментарии для ведущего:** можно усложнить команды, например, присесть и поднять руки одновременно.

### **Вопросы к обсуждению**

Были ли трудности при выполнении упражнения? Как вам кажется, почему?

Испытывали ли вы раздражение, гнев в ходе его выполнения?

Хотелось ли повысить голос, нагрубить кому-либо из участников? Как вы с этим справлялись?

### **Упражнение «Небеса и ад»**

**Цель:** создание условий для обсуждения разных способов разрешения и смягчения конфликтных ситуаций без использования агрессивных поведенческих проявлений.

**Время:** 25 мин.

**Материалы:** листы бумаги и карандаши по количеству участников.

**Содержание:** участники тренинга выполняют задание ведущего согласно инструкции. По завершении ведущий обобщает и дополняет предложенные варианты ответов на вопросы.

**Инструкция:** «В жизни случаются ситуации, когда так и хочется проявить агрессию в отношении другого человека: оскорбить, обозвать, а то и, еще хуже, ударить... подраться. Часто подобные ситуации возникают при споре. Так, время от времени, каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. В таком споре нет ничего плохого, пока это не превращается в настоящую борьбу и не переходит в злокачественную агрессию: оскорбление, драка и пр. Каждый из вас, вероятно, может вспомнить такой случай, когда спор с кем-нибудь чуть не закончился настоящей битвой... Может быть, вы были настолько возбуждены, что готовы были сами начать драку, а может быть другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на вас? Может быть, вы оба были готовы подраться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства?.. Предлагаю всем вместе выработать ответы на вопросы:

\* Что делать, если вы видите, что дерутся одноклассники?

\* Как остановить себя, когда «чешутся руки» и хочется подраться;

\* Как не дать вовлечь себя в драку?

Для этого вам нужно разбиться на 3 группы. *(С помощью жребия ребята разбиваются на 3 группы).* Каждая группа в течение 10 минут разработает свой проект (отвечает на свой вопрос), а затем представляют и обосновывают его».

**Комментарии ведущего:** «Итак, нам удалось выработать следующие рекомендации:

Если вы стали свидетелем драки между одноклассниками, то мы предлагаем:

- выяснить причину ссоры, попытаться объяснить ребятам, что это не повод для драки;
- уговорить драчунов продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут

обиду и помирятся также за это время можно предложить оказать помощь в примирении);

- рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).

Если вы рассержены действиями одноклассника и хотите его ударить, то мы предлагаем следующее:

1. Снять напряжение с помощью:
  - \* счета до 10-ти;
  - \* умывания рук;
2. Перенаправить агрессию:
  - \* отжаться, побегать, попрыгать;
  - \* выйти в другое помещение, если можно – на улицу;
3. Обратиться к психологу;
4. Подумать о возможных последствиях (нанесение вреда себе и другому) и постараться не допустить, чтобы они стали реальными;

Если вас втягивают в драку:

1. Переведите конфликт в шутку;
2. Отойдите в сторону;
3. Если вы в школе, зайдите в класс;
4. Не нападайте первым.

Опишите свои чувства следующими словами:

«Я зол и рассержен, но отказываюсь драться с тобой»

«Я возмущен твоим поведением»

«Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать»

«Я вижу, что ты хочешь втянуть меня в драку, я прав? Но я не хочу драться с тобой »

### **Вопросы к обсуждению**

Что можно сделать, чтобы спор не превратился в оскорбления, драку?

Что делать, если кто-нибудь хочет что-то отобрать?

Что делать, когда кто-то оскорбляет словами?

Бывают ли случаи, когда приходится вступать в драку? Драка – это хороший способ разрешить спор?

В чем различие между спором и дракой?

**Комментарии ведущего:** «В ситуациях спора важно взвесить все «за» и «против» и прийти к мудрому решению. Прежде всего, если вы не хотите проявлений агрессии со стороны другого человека, не провоцируйте его и сами демонстрируйте образцы неагрессивного поведения: одним словом, ведите себя с ним так, как бы хотели, чтобы он вел себя с вами. Если у вас все же возникло желание оскорбить другую сторону или ударить, вовремя отследите это желание, мысленно скажите себе «стоп» и выразите

свой гнев таким способом, чтобы он не спровоцировал агрессивные действия другого. Например: скажите ему о том, что вы чувствуете, выразите свое отношение к ситуации (но не к человеку) словами, без обидных выражений. Помните, любое обидное слово может отразиться на вас с удвоенной силой. Если ничего не получается, просто прекратите спор, сказав: «Это твое мнение.... твое право так думать. Вероятно, мы не придем к общему мнению, да этого и не нужно. Ведь каждый имеет право на свое мнение». После того, как вы прекратили спор, но обида и гнев еще переполняют вас, попробуйте с ней справиться безопасным для всех способом».

### **Упражнение «Как справиться с гневом»**

**Цель:** знакомство с безопасными способами выражения гнева.

**Время:** 20 мин.

**Материалы:** доска (ватман), маркер, списки с содержанием способов выражения гнева, карандаши (по количеству подгрупп).

**Содержание:** группа делится на подгруппы по 4-5 человек, каждой из которых выдается список способов выражения гнева. Подгруппы в результате обсуждения выбирают из всего списка 5-6 приемов, которые, по их мнению, наиболее подходят для снятия напряжения и работы с гневом. Время работы в подгруппах - 10 минут. По окончании работы представитель каждой подгруппы выходит и записывает на доске (ватмане) те приемы, которые показались наиболее интересными. Ведущий подводит итог.

**Инструкция:** «Как мы выяснили, важно научиться выражать свой гнев, не нанося вреда себе и другим, и справляться со своим гневом, управлять им. Гнев не должен переходить в агрессию. Если вы научитесь вовремя «выключать» агрессию, это поможет наладить отношения с окружающими и избежать саморазрушения. Тем не менее, в жизни бывает всякое. Мы все живые, иногда мы сердимся и обижаемся, после чего хочется как-то разрядить внутреннее напряжение. Как? Прежде всего, способ разрядки не должен никому и ничему навредить. Но как это сделать? В этом вам поможет следующее упражнение. Для его выполнения вам нужно разделить на подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа получит список со способами выражения гнева и снятия напряжения. В течение 10 минут вам следует ознакомиться с содержанием списка и выбрать 5-6 наиболее подходящих, как вам кажется, способов. Вы можете дописать и свой способ в данный список. Однако, подумайте, насколько его можно использовать, так как главное условие: не навредить. По завершении работы представитель каждой подгруппы выпишет

содержание полученного списка на доску. А мы посмотрим, что получится».

### **Способы выражения (выплескивания) гнева**

1. Напряжение и расслабление мышц.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Скомкать газету и выбросить ее. ( *Усложнение*: скомкать вытянутой рукой)
7. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
8. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
9. Закрасить газетный разворот, порисовать.
10. Спеть любимую песню.
11. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Погулять в лесу.
17. Пометать дротики в мишень.
18. Попрыгать на скакалке.
19. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
20. Налить в ванну воды, запустить в неё несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
21. Пускать мыльные пузыри.
22. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
23. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
24. Отжаться от пола максимальное количество раз.
25. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
26. Представить, что гнев и напряжение замурованы в большую высокую стену. А потом - что огромная сила разрушает эту стену, и от неё остаётся лишь пыль (можно представить себе великана или мощную машину, разрушающую стену).
27. \_\_\_\_\_.

**Комментарии для ведущего:** в случае, если участники тренинга предложили свой способ, прокомментировать его содержание с точки зрения целесообразности. При этом важно учитывать, что

выбранный способ не должен наносить вреда и формировать привычку агрессивного поведения. Например, дочка рассердилась и на родителей, и на себя, внутри нее все бурлит, злость внутри нее закипела. Что теперь ей делать? Первый, вполне разумный вариант – проговорить свои чувства: «Я очень злюсь и на себя и на вас, кажется, сейчас взорвусь». Второй, также вполне приемлемый вариант: уйти в свою комнату, протопать ногами свою внутреннее напряжение или «утанцеваться» под музыку так, чтобы после этого хотелось только лечь и расслабиться. Третий вариант: проорать свои чувства, выплеснуть в самых энергичных выражениях свою злость на себя дуру и на таких-то (еще энергичнее) родителей. Вот это – недопустимо, даже если это звучит не в лицо родителям. Первое, что нужно учесть, – этот метод быстро перестает работать. Даже специалисты не все знают, что выплеск эмоций и разрядка агрессии всерьез облегчает внутреннее состояние только на первых порах, пока такая разрядка для человека нечто новое, пока это событие отвлекает его внимание. Чем более разрядка агрессии входит в привычку, тем в меньшей степени крики и даже удары помогают разрядиться. Метод разрядки перестает работать, а привычка орать остается. Или, довольно популярный прием, который заключается в визуализации фигуры обидчика и совершении с ним агрессивных действий в своем воображении: нарисовать и зачеркнуть, представить и нанести удар. Подобные приемы могут стать привычными и вызвать потребность оправдать враждебный акт и, одновременно, подготовить почву для агрессии.

**Комментарии ведущего:** «Как вы заметили, каждая подгруппа выбрала свои способы, и они могут различаться. Это и правильно, ведь как нет двух одинаковых людей, так и не может быть абсолютно одинаковых способов, подходящих абсолютно для всех. Каждый может выбирать. Важно, чтобы соблюдалось условие: способ работы с гневом не должен переходить в злокачественную агрессию (содержать в себе акты враждебности, атаки, разрушения, которые вредят другому существу или объекту). Так, полезно и нормально свою обиду (злость, недовольство) проговорить, полезно разрядить напряжение физической активностью (спорт, помыть посуду, отдраить полы). Выплескивать свои негативные эмоции, проживая воображаемую агрессию (в воображении побить обидчика, нанести ему вред...) – не стоит. Такая разрядка, повторяясь, перестает работать и может лишь спровоцировать агрессию».

**Упражнение «Любовь и злость»**

**Цель:** создание условий для осознания того, что к одному и тому же человеку можно испытывать одновременно разные чувства (позитивные и негативные) и научиться не поддаваться этим чувствам.

**Время:** 15 мин.

**Материалы:** музыкальный центр, диск с записью спокойной музыки.

**Содержание:** звучит спокойная музыка. Участники тренинга располагаются по кругу и следуют инструкции ведущего. По завершении работы по инструкции проходит обсуждение.

**Инструкция:** «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что ты сейчас разговариваешь с кем-нибудь, на кого рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего брата, то можешь сказать ему: «Денис, меня выводит из себя, когда ты без спроса берешь мои вещи».

Если ты рассердился на своих родителей, скажи им как можно точнее, чем они тебя прогневали: «Мама, меня очень обижает, когда ты повышаешь на меня голос и навязываешь свое мнение» (1-2 минуты)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: «Денис, мне нравится, когда ты спрашиваешь разрешение, прежде чем что-то у меня возьмешь и прислушиваешься к моему мнению» или: «Мама, мне очень нравится, когда ты говоришь со мной спокойно, доброжелательно и прислушиваешься к моему мнению» (1-2 минуты)

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

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

Сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза»

### **Вопросы к обсуждению**

Что получилось? Были ли затруднения при выполнении упражнения?



Как вы себя чувствовали, когда сообщали другому человеку о том, что рассердились?

А сможете ли вы выдержать, если кто-нибудь скажет, что он рассердился на вас?

Почему так важно точно говорить о том, на что рассердился?

Когда гнев проходит быстрее, когда замалчиваешь его, или когда рассказываешь?

**Комментарии для ведущего:** если кто-то из присутствующих допускает обидные замечания в адрес другого, тут же потребовать, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также ведущему необходимо внимательно отслеживать, чтобы присутствующие выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты в присутствии всех указываешь на мои недостатки». Таким способом участники тренинга могут ощутить свои агрессивные эмоции. Благодаря содержательно точному называнию причин своей обиды и злости, присутствующие могут заметить, что отвергают не человека, а только определенный способ его поведения. В этом случае человек не подпадает столь сильно под воздействие гнева.

### **Подведение итогов тренинга. Заключительное слово ведущего**

**Цель:** подведение итогов тренинга. Обобщение информации.

**Время:** 15 мин.

**Материалы:** не требуются.

**Содержание:** ведущий рассказывает содержание притчи и обобщает информацию, полученную участниками тренинга во время занятия.

**Слова ведущего:**

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, доброту...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

В каждом человеке живут два волка, два тигра и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, ненавистью и любовью, пустотой и творчеством. Важно вовремя совершить выбор в пользу светлой, созидающей стороны и научиться не «подкармливать» и не «выращивать» свои негативные качества.

А для этого важно научиться управлять своими эмоциями. Давайте вспомним некоторые способы:

1. Будьте добрее и терпимее к окружающим;
2. Найдите способ избавляться от чувства гнева и раздражения:

- попробуйте мысленно поставить себя на место другого человека, и подумайте, почему он ведет себя именно так;
- вместо того, чтобы винить других, попробуйте их простить, ведь у каждого есть свои недостатки;
- обрывайте агрессивный ход мыслей: неприятным для себя действием, например, несильно прикусите губу; можете просто сжать руки в кулак настолько сильно, насколько это возможно, затем разжать и стряхнуть; можно приказать себе: «Стоп! Спокойно!». Со временем вы сможете контролировать агрессию;
- научитесь расслабляться и сбрасывать напряжение. Для этого используйте рисование, спорт, дела по дому, пение, общение с друзьями и пр.;

3. Один из способов справляться с агрессией и гневом: научиться представлять себе различные, провоцирующие гнев случаи и затем попытаться наладить глубокое дыхание и по очереди напрягать и расслаблять отдельные мышцы: мышцы лба, шеи, плеч, спины, рук, ног...

4. По возможности, слушайте других и понимайте, что же они хотят;

5. Не обвиняйте других;
6. Не поддавайтесь на провокации;
7. Чаще смейтесь.

## **Рефлексия**

**Цель:** обмен чувствами и мнениями.

**Время:** 10 минут.

**Материалы:** не требуются.

**Содержание:** ведущий предлагает участникам ответить на следующие вопросы:

1. Что вы сейчас чувствуете?
2. С какими трудностями столкнулись при выполнении заданий?
3. Что нового вы узнали?

4. Что показалось вам наиболее интересным, полезным?

### Занятие 2. «Что, если? Дать отпор!»

№	Этап	Вре- мя (мин )	Цель	Содержа- ние	Материалы
<i>Цель:</i> знакомство со способами адекватного реагирования на агрессивные поведенческие проявления, развитие навыков безопасности.					
1	Началь- ный	5	Информировани- е о целях тренинга	Вступител- ьное слово ведущего	Не требуются
1.1	Разминк- а	10	Создание доброжелате- льной атмосферы в группе	Упражнен- ие «Передача предмето- в по кругу»	Не требуются
2	Работа по теме	30	Актуализация представления о насилии как об агрессивных действиях в отношении другого человека в контексте нарушения основных прав человека, информировани- е о последствиях насильственных действий	Упражнен- ие «Мои права»	Доска (ватман), маркер
3	Разминк- а	10	Развитие воображения, снижение напряжения и переключение внимания	Упражнен- ие «Вездеход- ы»	Не требуются
4	Работа	20	Актуализация на	Упражнен	Не требуются

	по теме		невербальном уровне ролей «агрессор» и «жертва», выбор конструктивных способов поведения	ие «Агрессор и жертва»	
4.1	Работа по теме	30	Расширение стратегий поведения в ситуации проявления агрессии	Работа в подгруппах «Анализ конфликтной ситуации»	Бланки с содержанием ситуации (Приложение 3,4), листы бумаги и авторучки по количеству подгрупп
5	Разминка	10	Снятие напряжения, переключение внимания	Упражнение «Копирование движений»	Не требуются
5.1	Работа по теме	25	Обобщение и закрепление полученной информации	Упражнение «Есть выбор!»	Листы бумаги и авторучки из расчета количества подгрупп (3-4 человека)
6	Завершающий	10	Подведение итогов тренинга, получение обратной связи	Итоговая рефлексия	Не требуется
	Итого	150			

## Содержание

**Вступительное слово ведущего:** «Здравствуйте! Сегодня мы продолжаем работать в тренинге «Путь к безопасности». Тема сегодняшнего занятия «Что, если? Дать отпор!». На предыдущем занятии вы получили представление о том, что такое агрессия, насколько она необходима в повседневной жизни, а также узнали о том, как справиться со своей агрессией. Сегодня мы поговорим

о том, как реагировать на агрессивное поведение других людей, чтобы максимально сохранить собственную безопасность. Вы продолжите работать в активном режиме тренинга. Поэтому давайте вспомним те правила, которые были прописаны на прошлом занятии».

**Комментарии ведущему:** ведущий, совместно с участниками тренинга, записывает содержание правил на доске или напоминает содержание правил, записанных ранее на ватмане.

### **Упражнение «Передача предметов по кругу»**

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы в группе.

**Продолжительность:** 10 мин.

**Материал:** не требуется.

**Содержание:** участники стоят в кругу. Ведущий последовательно меняет задание. Сначала предлагается передавать по кругу тяжелую гирю, затем арбуз, хрупкую снежинку, горячий блин, грязь. По завершении участники закрывают глаза, «моют» руки в чистом горном ручье и «брызгают» друг на друга хрустально чистой водой.

### **Упражнение «Мои права»**

**Цель:** актуализация представления о насилии как об агрессивных действиях в отношении другого человека в контексте нарушения основных прав человека, информирование о последствиях насильственных действий

**Время:** 30 мин.

**Материалы:** доска (ватман), маркер.

**Содержание:**

**1 этап:** ведущий актуализирует представление участников об основных правах человека, фиксируя содержание высказываний на доске (ватмане). После этого он предлагает участникам тренинга дополнительную информацию и просит их назвать права в соответствии с определением и информирует участников тренинга о содержании отдельных прав *Всеобщей декларации прав человека*. При выполнении упражнения «Есть выбор!» ребята могут воспользоваться данным содержанием.

**Инструкция:** «Прежде чем поговорить о том, как реагировать на агрессивное поведение других людей, чтобы максимально сохранить собственную безопасность, предлагаю вам вспомнить о ваших правах и, вообще, о правах человека. Что это значит, когда я говорю "права"? Приведите мне пример того, какие права у вас, у ваших знакомых, близких? Кто может назвать мне свои права?»

**Комментарии для ведущего:** ребята могут говорить о праве играть за компьютером, смотреть телевизор, гулять, общаться со сверстниками или праве быть выслушанным. Ведущему важно помочь им осознать, что права также включают право кушать и ходить в туалет. Если права отбираются, то возникают проблемы. Важно обратить внимание ребят на право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность, право на свободу от унижающего достоинство обращения и, одновременно, на обязанности перед обществом.

### **Информация для ведущего:**

«Право - правила (нормы), которые регулируют поведение и отношения людей.

Права всегда одинаковы для всех людей в любой точке мира. Вы обладаете правами человека не потому, что вы гражданин какой-либо страны, а потому, что вы член человеческой семьи. Это значит, что дети обладают правами человека так же, как и взрослые. Права человека являются неотъемлемыми: вы не можете потерять эти права как и не можете прекратить быть человеческим существом. Никто не может отобрать у человека какое-либо право, потому что оно «менее важное» или «несущественное». Права человека отражают основные потребности человека. Они устанавливают стандарты, без которых люди не могут жить, сохраняя человеческое достоинство. Нарушение прав какого-либо человека означает, что с ним обращаются так, как будто он или она не является человеческим существом. Выступать в защиту прав человека – значит требовать уважения к человеческому достоинству всех людей. Заявляя об этих правах, каждый человек также принимает на себя обязанности: уважать права других и защищать и поддерживать людей, чьи права нарушаются. Выполнение этих обязанностей означает проявление солидарности со всеми человеческими существами.

Права всех членов человеческой семьи впервые были сформулированы во *Всеобщей декларации прав человека* (ВДПЧ), принятой 10 декабря 1948 года Генеральной Ассамблеей ООН. Тридцать статей Всеобщей декларации составляют всестороннее заявление, охватывающее экономические, социальные, культурные, политические и гражданские права. Декларация является как всеобщей (она применяется повсюду ко всем людям и к каждому человеку), так и неделимой (все права равно важны для полной реализации человеческих качеств каждого человека).

Содержание отдельных статей

## **Статья 1. Право на равенство**

Ты рожден свободным и равным в своем достоинстве и правах с другими людьми. Ты наделен умением думать и отличать плохое от хорошего. Ты должен относиться к другим с дружелюбием.

## **Статья 2. Свобода от дискриминации**

Ты имеешь право на все права человека в независимости от твоей расы, цвета кожи, пола, языка, религии, мнений, семьи, социального и экономического положения, места рождения и национальности.

## **Статья 3. Право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность**

Ты имеешь право жить, быть свободным и чувствовать себя в безопасности.

## **Статья 4. Свобода от рабства**

Ни у кого нет права обращаться с тобой как с рабом, и ты не можешь содержать кого-либо в рабстве.

## **Статья 5. Свобода от пыток и унижающего достоинство обращения**

Ни у кого нет права тебя пытать, делать тебе больно или унижать тебя.

## **Статья 7. Право на равенство перед законом**

Ты имеешь право на равную защиту закона без какой-либо дискриминации.

## **Статья 24. Право на отдых и досуг**

Ты имеешь право на отдых и досуг.

## **Статья 26. Право на образование**

Ты имеешь право учиться в школе. Начальное образование должно быть обязательным и бесплатным. У тебя должна быть возможность получить профессию и продолжать учиться, согласно твоим желаниям и возможностям.

В школе у тебя должна быть возможность развить все свои таланты, научиться уважать других в независимости от их расы, религии или национальности. Твои родители должны иметь право решать о виде образования для тебя.

## **Статья 29. Обязанности перед обществом**

Полное и свободное развитие твоей личности возможно лишь в твоём обществе, и у тебя обязанности по отношению к этому обществу.

Закон должен гарантировать права человека. Он должен позволять уважать других и пользоваться уважением.

Права и свободы, изложенные в этой декларации, должны поддерживать цели и принципы Организации Объединенных Наций.

**2 этап:** ведущий предлагает участникам тренинга разделить на подгруппы по 4-5 человек и написать «Декларацию о правах подростка». На выполнение задания дается 10–15 минут. Затем начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке содержания общей «Декларации». Ведущий задает критерии:

1. Твои права не должны ущемлять прав других людей.
  2. Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя лично.
- Далее в театрализованной форме принимаются права, разработанные в группе. Члены группы могут отстаивать выработанные права, а ведущий может в них усомниться. Принятые предложения фиксируются на доске. По окончании работы ведущий зачитывает полученную «Декларацию».

**Комментарии ведущего:** «Важно научиться защищать свои права, но и уметь правильно себя вести с другими людьми и не ущемлять их прав. Самое главное - защищая свои права, нужно помнить, что все эти права есть и у окружающих. Учитесь уважать права окружающих как свои собственные. На предыдущем занятии вы получили представление о том, что такое агрессия и знания о том, как можно справиться со своей агрессией.

Как вы думаете, если один человек ведет себя агрессивно в отношении другого, он нарушает его права? *(Ответы участников)*

Да, если он *намеренно наносит вред здоровью, жизни и безопасности* другого человека, конечно же, речь идет о нарушении прав и о насилии. Ведь нанесение вреда и есть насилие. Насилие – действия, которые ведут к причинению серьезного и, в некоторых случаях, необратимого вреда. Это поведение, направленное на другого человека, которое выходит за рамки общепринятых норм поведения и связано с риском причинения физического или эмоционального вреда. Насилие – силовое воздействие на человека или группу людей с целью подчинить их своей воле. Оно нарушает человеческую свободу. Существует ответственность за проявление насилия по отношению к другому человеку. В уголовном кодексе есть законы, на основании которых можно возбудить уголовное дело в тех случаях, когда действия обидчика соответствуют определению разных форм насилия (физического, психического и сексуального). А после того, как эти действия уже были совершены: побои, угроза убийства, причинение тяжкого вреда, оскорбление, унижающее достоинство, клевета – распространение заведомо ложных фактов, причинение вреда здоровью (статьи 116, 119, 130, 129, 111, 112,



115 Уголовного кодекса РФ), человек несет уголовную ответственность. Далее мы поговорим о том, как реагировать на агрессию и попытки насилия со стороны другого человека».

### **Разминка «Вездеходы»**

**Цель:** развитие воображения, снижение напряжения и переключение внимания.

**Время:** 10 мин.

**Материалы:** не требуются.

**Содержание:** ребята, в довольно быстром темпе, передвигаются по помещению. Важно быть сосредоточенным на голосе ведущего, который, время от времени, даёт задание, меняющее смысл ходьбы, перенося участников тренинга в самые неожиданные места. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует её и меняет свои действия в зависимости от условий, поставленных ведущим.

**Инструкция:** «Прежде чем продолжать работу дальше, по теме, нам следует размяться, отдохнуть. Для этого я предлагаю вам следующее упражнение. Сейчас, вы, в довольно быстром темпе, будете передвигаться по помещению. Одновременно, вам важно быть сосредоточенными на моем голосе, так как я, время от времени, буду давать вам задание, меняющее смысл ходьбы, перенося в самые неожиданные места. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок должен ее проанализировать и поменять свои действия в соответствии с моим заданием. Ваша задача – быстро, без разговоров и обсуждения, приспособиться к новым обстоятельствам. Итак, начали...

Идем через лес! Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке... Крапива больно стегает по голым ногам... Комары заели!!! А всё потому, что попали в болото. Топко! Страшно! Противно!!! Сумерки сгущаются...

Снежное поле, пронизывающий зимний ветер... И пули свистят над головой. Ещё и ещё! Где бы укрыться?! В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой... Но очень холодной, градусов 8-10 от силы!!!

Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется в волосах... Ею наполнено пространство... Нет, показалось!

Идём через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты, сорвем один, внюхаемся... Вдохнем чудо-аромат упругой кожи, возьмём в рот освежающую дольку! Скулы свело от кислоты - ну и лимон!!! Вперёд через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад!

Берег моря, закат, идём по кромке воды... Отдыхаем.  
Возвращаемся».

### **Упражнение «Агрессор и жертва»**

**Цель:** актуализация на невербальном уровне ролей «агрессор» и «жертва», выбор конструктивных способов поведения.

**Время:** 20 мин.

**Материалы:** не требуются.

**Содержание:** участники тренинга в парах выполняют инструкцию ведущего, обмениваются впечатлениями от выполненного задания.

**Инструкция:** «Есть ли среди ваших сверстников ребята, которые любят раздавать приказы и ведут себя как большие начальники? Не называя имен, расскажите, как ведут себя эти ребята, когда пытаются другим навязать свою волю? А знаете ли вы таких детей, которые позволяют делать с собой все, что угодно (толкать, дразнить, издеваться), и не находят в себе мужества сказать: «Нет! Я не хочу!»? Опять же, не называя никаких имен, расскажите, как ведут себя такие дети, с каким выражением лица они ходят, как говорят, как ведут себя? Теперь разбейтесь на пары. Решите, кто из вас будет «А», а кто «Б». «А» должен стать чрезвычайно деспотичным человеком, который диктует, как надо себя вести и что делать. «Б» должен сыграть роль ребенка, с которым можно делать все, что угодно (который не может сказать «нет»). Время работы в парах – 5 минут. А теперь поменяйтесь ролями. Время работы – 5 минут. *(Ведущий следит за соблюдением регламента)*»

### **Вопросы к обсуждению**

Как вы чувствовали себя в роли «А»?

Как вы чувствовали себя в роли «Б»?

Какая роль вам понравилась больше?

Играете ли вы подобные роли в своей жизни? Если да, то с кем?

Видели ли вы когда-нибудь других детей или взрослых, играющих такие роли?

Когда эти роли вредны и причиняют лишь зло?

Когда эти роли могут оказаться полезными?

**Комментарии для ведущего:** ведущему рекомендуется обратить внимание на то, что данные роли, возможно, являются полезными. Например, в случае, когда экстренная ситуация требует быстрого принятия решения и его исполнения или, когда обстоятельства складываются так, что человек, несущий ответственность за жизнь и здоровье другого, настойчиво требует от него безоговорочного подчинения. Например, в следующих случаях: военное положение; необходимость соблюдения

дисциплины и точного следования инструкции для сохранения безопасности; при выполнении служебного задания и пр. В большинстве же случаев, когда один человек или группа людей стремятся подчинить кого-либо против его воли, данные роли могут наносить лишь вред.

### **Работа в подгруппах «Анализ конфликтной ситуации»**

**Цель:** расширение стратегий поведения в ситуации проявления агрессии.

**Время:** 30 мин.

**Материалы:** бланки с содержанием ситуации (Приложение 3,4), листы бумаги и авторучки по количеству подгрупп.

**Содержание:** ведущий предлагает поделиться на подгруппы по 4-5 человек и каждой подгруппе познакомиться с содержанием конкретной ситуации (Приложение 3). Задача каждой подгруппы - ответить на заданные вопросы. Время на работу – 15 минут. После этого каждая подгруппа по очереди представляет свой вариант. Ведущий фиксирует на доске варианты выбранных стратегий поведения, вносит комментарии, в заключении подводит итоги.

**Инструкция:** «Сейчас вы поработаете над поиском выхода из конкретной ситуации. Возможно, подобные ситуации встречаются у вас в школе. Может быть, вы слышали от кого-то о такой же ситуации. Разделитесь, пожалуйста, на подгруппы. Каждой подгруппе я даю содержание ситуации (Приложение 3). Ваша задача – познакомиться с ее содержанием и ответить на вопросы: было ли проявление насилия в сторону одной из участниц ситуации? Как нужно было поступить с Ириной? Как реагировать Ане на ее выходки? Время на работу – 15 минут. После этого каждая группа по очереди представит свой вариант».

#### **Вопросы к обсуждению**

Как вам кажется, как чувствовала себя Аня? Какие права Ани были нарушены? Была ли нарушена ее безопасность?

Случались ли подобные ситуации с вашими знакомыми, в вашем ближайшем окружении?

Слышали ли вы когда-нибудь о похожих ситуациях? Какие варианты выхода из данной ситуации вам показались правильными?

**Комментарии для ведущего:** ведущему необходимо быть уверенным, что в классе нет детей с таким именем. Если есть, выбрать другое имя. А дети легко поверят, что Ира – мальчик. Задача ведущего подвести ребят к мысли, что были нарушены права Ани в безопасности. При выборе наиболее приемлемых

способов реагирования на поведение Иры следует отметить, что не нужно использовать варианты поведения, которые также могут нарушить права Иры в безопасности. Ведь важно уважать других а, например, проявляя агрессию в отношении другого человека, мы нарушаем его права в безопасности, в свободе от унижающего достоинство обращения. Обратить внимание на то, что у Иры тоже есть и право на безопасность, как и у других. Человек, который хочет беречь свои права, должен уважительно относиться к правам других, иначе, он будет делать то же самое, что и хулиганы, нарушающие права. При выборе способов реагирования на поведение Иры, ведущему следует обратить внимание на отказ, умение сказать «Нет! Нет, у тебя нет права отбирать мои деньги! ». Также возможные варианты: попросить друга пойти вместе в школу, рассказать родителям, учителю. Если ребята сочтут это «ябедничеством», обратить внимание, что в данном случае Аня идет к учителю не затем, чтобы сделать плохо Ире (в случае «ябедничества»), она идет просить о помощи. Так она отстаивает свои права на свободу, безопасность и защиту от унижающего достоинство обращения. Она - защищенный, сильный и свободный человек. В заключение ребятам можно предложить познакомиться с одним из вариантов выхода из данной ситуации (Приложение 4).

### **Упражнение «Копирование движений»**

**Цель:** снятие напряжения, переключение внимания.

**Время:** 10 мин.

**Материалы:** не требуются.

#### **Содержание:**

вариант 1. Участники встают в круг. Выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа выбирает участника, чьи движения будут копироваться. Тот начинает делать какое-то несложное упражнение (наклоны, движения руками, вращения головой и т. п.), группа копирует это движение. Водящий входит и внимательно наблюдает за действиями группы. Каждые 10-15 секунд участник, движение которого копируется, меняет его, и вслед за ним, новое движение начинают воспроизводить остальные участники. Задача водящего — понять, за кем группа повторяет упражнения.

Вариант 2. Участники стоят в кругу. По условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5-10 секунд ведущий подает очередной условный сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое до

того выполнял сосед слева. Действие продолжается, пока каждое упражнение не пройдет полный круг и не вернется к своему автору (скорее всего, в сильно искаженном виде).

### **Упражнение «Есть выбор!»**

**Цель:** обобщение и закрепление полученной информации.

**Время:** 25 мин.

**Материалы:** листы бумаги и авторучки из расчета количества подгрупп (3-4 человека).

**Содержание:** участники тренинга работают в подгруппах. Их задача – сформулировать варианты реагирования на агрессивное поведение. По завершении работы каждая подгруппа представляет свой вариант. Ребята из других подгрупп могут задавать уточняющие вопросы. Ведущий комментирует предложенное содержание, дополняет, подводит итоги.

**Инструкция:** «Итак, когда вы встречаетесь с тем, что кто-то проявляет агрессию в вашу сторону, всегда есть выбор, как поступить. Сейчас мы поработаем над этим. Объединитесь в группы по 3-4 человека и вместе ответьте на вопрос «Что делать, если в отношении тебя кто-то ведет себя агрессивно?» Ответьте на этот вопрос 3-4 раза. (3-4 варианта ответа). Но, ваша задача – выбрать такой способ, чтобы он не нарушал права другого человека. Время на работу - 10 минут. После этого каждая подгруппа зачитает свой вариант. Остальные могут задавать вопросы. Кроме того, участники других подгрупп могут выбрать и проголосовать за наиболее удачный, по их мнению, вариант (условие: ваше поведение не должно нарушать права другого человека). Вы можете опираться на краткое содержание прав, написанное на доске (ватмане). Возможно, нам вместе удастся написать памятку для ребят, которые сталкиваются с проявлениями агрессии в свою сторону».

**Комментарии для ведущего:** ведущему необходимо обратить внимание ребят на способы реагирования, исключая агрессивные и насильственные действия, так как подобными действиями можно навредить себе, другому, окружающим людям, в том числе, родным и близким (родителям), которым, возможно, придется «расплачиваться» за подобное поведение. При выборе оптимального способа ведущий может воспользоваться содержанием «лестницы гнева». По окончании совместной работы ему следует подвести итоги, расширяя спектр поведенческих стратегий участников тренинга (информация для ведущего).

### **Информация для ведущего**

Как реагировать на агрессию?

*Умение дать отпор, постоять за себя – не значит уметь «махать кулаками».*

1. Самому не действовать агрессивно, чтобы не усиливать агрессию другого.

2. Посмотреть на ситуацию со стороны и сохранить спокойствие. Человек, который грубит и ругается, выглядит со стороны очень глупо. Важно не дать агрессору вывести себя из себя. Самый лучший вариант – перевести тему, переключить его внимание и «выплеснуть» свой гнев тем способом, который никому не навредит (способы выражения (выплескивания) гнева, упражнение «Как справиться с гневом»), не стоит переходить на агрессию. Если это произошло, то лучше выразить гнев в словесной форме, чем в физической.

3. Выразить собственное отношение к происходящему, назвав свои чувства. Например: «Мне неприятно, когда со мной разговаривают таким образом». Для этого нужно просто заменить разоблачительные высказывания, начинающиеся с местоимения «ты», на высказывания, начинающиеся с местоимения «я», например: «Я зол!» или «Когда ты так говоришь, я раздражаюсь». В этом случае можно выразить свои чувства так, что другому человеку будет легче отреагировать на них позитивно. Можно быть напористым без агрессии.

4. Перестать быть жертвой, не показывать, что страшно. Если агрессор видит страх и уж тем более слышит что-то вроде: «я больше не буду», «отпустите», «не бейте» то он становится еще более уверенным.

5. Игнорировать агрессора. Бывает, что единственным выходом из сложившейся ситуации становится игнорирование: не обращать внимания или уйти от агрессора. При этом можно просто выразить свое отношение к происходящему: «Мне не нравится... неприятно... » и уйти. Иногда это единственный способ избежать причинения вреда себе и другому.

6. Попросить помощи у друзей, родителей, учителя. Это не говорит о вашей слабости. Только по-настоящему сильный человек может просить о помощи.

7. Использовать слово.

Если человек часто становится объектом едких шуток и «дразнилок», можно придумать оригинальные ответы (вроде «обзываешь ты меня, переводишь на себя» и пр.)

8. Не поддаваться на провокации.

Необходимо развивать в себе такое качество, как уравновешенность. Для этого – ответить на вопрос: «Какие слова

могут вывести тебя из себя?», затем - продумать спокойные и взвешенные ответы на эти слова-раздражители.

9. Обратиться за помощью к специалисту.

Если необходима помощь и поддержка – позвонить на детский телефон доверия 8-800-2000-122 (он работает круглосуточно, бесплатно, анонимно), или на телефон доверия для несовершеннолетних и молодежи 26-42-41 (круглосуточно, анонимно). Психолог-консультант на телефоне доверия никогда не осудит, не станет упрекать. Он выслушает и поможет определиться с тем, как быть дальше. Обращение за помощью на телефон доверия дает возможность человеку, переживающему трудности, получить поддержку и разобраться в сложной ситуации, решиться на конкретные шаги.

### **Итоговая рефлексия**

**Цель:** подведение итогов тренинга, получение обратной связи.

**Время:** 10 мин.

**Материалы:** не требуются.

**Содержание:** участникам тренинга предлагается ответить на следующие вопросы:

Что понравилось и что не понравилось в занятии?

Что было наиболее интересно и полезно?

Что из того, что вы сегодня узнали, сможете применять?

**Комментарии для ведущего:** ведущий для оценки результативности проведенных занятий может воспользоваться анкетой (Приложение 5).

### **Список литературы, использованный при подготовке к тренингу**

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2006.
2. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб: Питер, 2001.
3. Земляных М., Заиченко Е. Жестокое обращение с детьми: диагностика, коррекция, профилактика. Методическое руководство для врачей, психологов, педагогов, социальных работников и студентов ВУЗов // <http://literatura.kg/articles/?aid=894>.
4. Классные часы. 11 класс. Изд. 2-е, переработанное / Сост. Н.И. Еременко. – Волгоград: ИТД «Корифей».
5. Лютова Е.К. , Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: «Речь», 2001.
6. Д. Майерс Социальная психология. – СПб.: Питер, 2010.

7. Практикум по возрастной психологии // Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко.- СПб.: Речь, 2001.
8. Столяренко Л.Д. Основы психологии.- М.: Феникс, 1997.
9. Фопель К. Как научит детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1. – М.: Генезис, 1998.
10. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - М, 1994.
11. Компасито – пособие по обучению детей правам человека/  
[www.eucb.coe.int/compasito/ru/](http://www.eucb.coe.int/compasito/ru/)



## **Заключение**

Проблема агрессивного поведения занимает одно из ведущих мест среди проблем, связанных с социализацией детей и подростков. В практике повседневного взаимодействия с несовершеннолетними необходимо обращать внимание на способы управления агрессией и выстраивать профилактическую работу, направленную как на предупреждение агрессивных поведенческих проявлений, так и на соответствующие методы управления агрессивным поведением.

С этой целью в методическом пособии рассмотрены причины становления агрессивного поведения, уровни профилактики и способы управления агрессией. Особое внимание уделено определению роли семейного фактора и особенностей общения со сверстниками в становлении агрессивных форм поведения.

В практической части пособия предложено содержание конкретных мероприятий, которые можно реализовывать с целью профилактики формирования агрессивного поведения, гармонизации детско-родительских отношений и отношений в подростковых группах.

Надеемся, что предложенный теоретический и практический материал позволит специалистам повысить уровень эффективности работы в данном направлении.

Желаем успехов!

### **Список литературы**

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М., 1993.
2. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. – М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2010.
3. Балабанова Л.М. Судебная психология. Д., 1998.
4. Бандура А. Теория социального научения. – Спб., 2000.
5. Бандура А. Уолтерс Р. Подростковая агрессия. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 1999.
6. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2001.
7. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.-: Питер, 2001.
8. Змановская Е.Б. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения). Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2004.
9. Лютова Е.К., Моница Г.В. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.- СПб.: «Речь», 2001.
10. Д. Майерс Социальная психология. – Спб.: Питер, 2010.
11. Мальцева О.А. Профилактика агрессивного и жестокого поведения в межличностных взаимоотношениях несовершеннолетних. Методические рекомендации. - Тюмень: ТОГИРРО, 2009.
12. Безруких М. М., Фарбер Д. А. Психофизиология. Словарь. – Спб.: Питер, 2003.
13. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М., 2004.

Анкета для родителей

1. Считаете ли вы проблему наказания и поощрения детей в семье важной и актуальной?

а) да; б) нет.

2. Как вы относитесь к поощрениям ребёнка в семье?

а) как к необходимому и значимому методу семейного воспитания;

б) как к родительской обязанности;

в) не задумывался (- ась) над этим.

3. Как вы относитесь к наказанию детей в семье?

а) как к необходимому в некоторых случаях методу семейного воспитания;

б) как к важному методу;

в) как к нежелательному методу семейного воспитания.

4. Наказывали ли вас в вашей семье?

а) да, регулярно;

б) иногда, если этого заслуживал (- а);

в) почти никогда.

5. Как вы поощряете своего ребёнка?

а) материально;

б) морально;

в) сочетаю различные формы поощрения.

6. Какие формы поощрения из приведённых ниже вы считаете наиболее значительными?

а) покупка одежды;

б) покупка предметов, связанных с интересами и увлечениями ребёнка;

в) денежное поощрение;

г) словесные формы поощрения;

д) объятия, поцелуи;

е) другие варианты

---

7. Какие формы наказания ребёнка вы считаете наиболее приемлемыми?

а) физическое наказание;

б) исключение общения с ребёнком;

в) лишение ребёнка чего-то;

г) другие варианты

---

8. Как вы думаете, чем может грозить родителям частое использование физического наказания по отношению к ребёнку?

- а) потерей контакта с ребёнком;
- б) проблемами с психикой ребёнка;
- в) агрессивностью и озлоблением ребёнка;
- г) изменением нравственной сферы личности ребёнка.

1. Высказываемся по очереди.
2. Выражаем мнение свободно, но кратко.
3. Терпеливо и внимательно выслушиваем мнение каждого.
4. Уважительно относимся к мнению каждого.
5. Не говорим "Вы не правы", а только – "Я не согласен".
6. Обсуждаем ситуации «здесь и сейчас».

### Содержание ситуации

Аня идет в школу. Ира догоняет и насккивает на нее...

Ира (агрессивно): «Эй, ты куда идешь?»

Аня (чуть испуганно): «В школу».

Ира: «А ну, иди сюда! Иди сюда!»

Аня неохотно, опустив глаза, подходит к Ире.

Ира: «Что у тебя в кармане?»

Аня испуганно: «Ничего...»

Ира: «Нет, у тебя там что-то есть! У тебя там деньги на завтрак! Они мне нужны! Отдавай!»

Аня (робко протестуя): «Но у меня нет...»

Ира (еще агрессивнее): «Я сказала, гони сюда деньги за питание! Быстро!- она хватает Аню, которая роется в кармане, и выдергивает у нее деньги - Это что такое? Здесь только полтинник? Да на полтинник ничего не купишь! А ну, давай остальные!»

Аня, грустно глядя на Иру, отдает ей остальные деньги.

Ира: «А теперь слушай, Аня. Договоримся. Ты мне каждую неделю, в понедельник, отдаешь деньги, которые тебе дают за питание на неделю. Поняла?»

Аня, грустно опустив голову: «Да...»

Ира: «Отлично! А теперь пошла отсюда, ты, тупая!» (Уходит)

Вася: «Нет, мы вместе. Я остаюсь с Аней».

Аня кивает.

Ира (недоверчиво): «Аня, ты что, не собираешься отдавать деньги?»

Аня: «Нет, и если ты не перестанешь, мы собираемся рассказать родителям и учителю про тебя! Не смей трогать детей!»

Ира (изумленная и огорченная): «Только этого не надо! Я не хочу твоих паршивых денег! Сопляки несчастные!»

**Вариант выхода из ситуации**

Аня (подходит к Василию): «Привет, Вася. Ты знаешь ту старшую девочку Иру?»

Вася: «Да, я ее знаю».

Аня: «Ну вот, она отобрала у меня деньги на завтрак и отбирает каждое утро по дороге в школу. Я хочу тебя спросить, ты можешь пойти со мной в школу сегодня, чтобы помочь мне сказать ей "Нет!"?»

Вася: «Конечно, Аня. У нее нет права отбирать твои деньги. И ни у кого другого тоже».

Аня и Вася отправляются в школу. Ира (заметив Аню, покровительственно кричит): «Эй, Аня! Давай сюда! Я тебя жду! Ты прямо вовремя! Давай-ка мои деньги!»

Аня (настойчиво): «Нет!»

Ира (сердито): «Что? Какое еще "нет"? У нас договор!»

Аня: «Договор кончился, Ира».

Ира: «Это как понять, кончился?»

Вася: «Точно, Ира, договор кончился. У тебя нет права забирать деньги у Ани».

Ира (указывая на Васю): «Это еще кто?»

Аня: «Это Вася. Он мой друг».

Ира: «Мне твои деньги не нужны, Вася. Шел бы ты в школу. Это наше дело с Аней».

Вася: «Нет, мы вместе. Я остаюсь с Аней».

Аня кивает.

Ира (недоверчиво): «Аня, ты что, не собираешься отдавать деньги?»

Аня: «Нет, и если ты не перестанешь, мы собираемся рассказать родителям и учителю про тебя! Не смей трогать детей!»

Ира (изумленная и огорченная): «Только этого не надо! Я не хочу твоих паршивых денег! Сопляки несчастные!»

**Экспресс-опрос «Что вызывает во мне агрессию»**

1. Я терпеть не могу,  
когда \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Я не могу  
слышать \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Я очень сильно раздражаюсь,  
когда \_\_\_\_\_
4. Когда я  
злюсь, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Для преодоления агрессии родители мне помогают таким  
советом или  
действием \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Для преодоления агрессии я использую (буду использовать)  
следующие приемы:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_