

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 99
Имени дважды Героя Советского Союза Бориса Сафонова

**Игры, как профилактика буллинга и агрессивного
поведения школьников**

Автор:
педагог-психолог
Батура А.А.

КРАСНОДАР, 2022

Пояснительная записка.

Игры, как профилактика буллинга и агрессивного поведения младших школьников.

В данной работе рассмотрены такие понятия как буллинг, агрессивное поведение детей как дома, так и в школе.

Актуальность выбранной темы обусловлена масштабностью, многолетним исследованиям агрессивности среди школьников разных возрастов, приводит к тому, что проблему буллинга необходимо рассматривать с позиции возникновения первостепенной причины «травли» одних детей и превосходство других.

Жестокие отношения между учениками в наше время дело обычное. Наверное, в каждой школе страны найдется хотя бы один класс, где можно наблюдать это. К сожалению, никто не может точно сказать, откуда у детей берется друг к другу такая агрессия.

Активные исследования причин агрессивного поведения у подростков ведутся с середины прошлого века. Особую актуальность эта проблема приобретает в настоящее время.

Агрессивные дети — это та категория детей, которая наиболее осуждается и отвергается взрослыми. Непонимание и незнание причин агрессивного поведения приводит к тому, что агрессивные дети вызывают у взрослых открытую неприязнь и неприятие в целом. Взаимодействие со взрослым, готовым понять и принять его, дает агрессивному ребенку бесценный опыт (возможно, первый в его жизни). Он понимает, что взрослые бывают разные, а мир не так плох, что может положительно сказаться на базовом доверии ребенка к людям и миру в целом.

Агрессия — это модель поведения, а не эмоция или мотив. Хотя агрессия часто ассоциируется с негативными эмоциями — такими как злость; с мотивами — такими как стремление навредить или оскорбить. Конечно, эти факторы оказывают огромное влияние на агрессивное поведение, но их наличие не является необходимым условием для подобного поведения.

Объект исследования: школьная агрессия.

Предмет исследования: школьная агрессия как социальная проблема.

Цель работы: выявить сущностные характеристики школьной агрессии и разработать методические пути ее преодоления.

Задачи работы:

- ✓ изучить сущностные характеристики школьной агрессии;
- ✓ определить социальные проблемы школьной агрессии;
- ✓ игра, как методический путь преодоления школьной агрессии.

Место применения: игры, как профилактика буллинга и агрессивного поведения младших школьников могут применяться как отдельной формой коррекционно-развивающей работы с детьми педагогами на уроках любой

направленности, психологами, классными руководителями, так и включаться в коррекционные-развивающие программы в работе педагога-психолога.

Возрастные группы обучающихся: 1-11 класс и старше.

Ожидаемые результаты: низкий уровень гнева, враждебности и агрессивности у школьников, подростков и взрослых людей целом.

Введение

На протяжении многих лет исследуется проблема насилия и агрессии. Масштаб данных явлений не перестает удивлять. На проблему насилия среди учеников все чаще обращают внимание учителя в школе. Эта жесткость принимает различный характер и схожа с такими проблемами, как «дедовщина» в армии. У нас «дедовщину» в школе называют травлей. В США этому явлению дано определение буллинг.

Буллинг – таким новым термином окрестили старое, можно сказать, вековое явление: детская жестокость. К сожалению, в новом веке это явление приобрело особую актуальность. Проблема насилия в детских коллективах серьезно тревожит педагогов различных стран мира.

Проблема буллинга долгое время умалчивалась, о ней было не принято говорить, не было даже специального научного термина, так как слово «травля» едва ли можно отнести к терминам.

Первые публикации на тему школьной травли появились довольно давно, еще в 1905 г.

Постоянно нам говорят о том, как дети издеваются над одноклассниками и учителями. То, что нам показывают по телевизору или пишут в газетах только вершина айсберга. Основная его часть остается не доступной массам или появляется только в интернете. Стоит ввести в поисковой строке, например «драки в школе» как нашему вниманию предстает результат в 6 миллионов страниц. При этом выскакивает довольно много роликов, где показано, как дети избивают друг друга или учителей. Эта проблема хоть и довольно широко освещается, но реальных действий к ее предотвращению не наблюдается.

Часто буллерами становятся дети, которые подвергаются в семье насилию, переживают эмоциональные стрессы в прошлом. Причиной может стать тоска, одиночество, обида.

Профилактика буллинга в школе заслуживает широкого освещения по многим причинам. Во-первых, такая форма агрессивного поведения глубоко травмирует психику ребенка. Во-вторых, в условиях экономической нестабильности, бедности, роста агрессии в повседневной жизни, стрессов повышается риск распространения этого явления.

В последнее время стала появляться психологическая и юридическая литература (как переводная, так и отечественная), прямо или косвенно касающаяся этого вопроса, но, к сожалению, лишь незначительно ориентированная на социальную практику, особенно на педагогическую деятельность.

Объект исследования: школьная агрессия.

Предмет исследования: школьная агрессия как социальная проблема.

Цель работы: выявить существенные характеристики школьной агрессии и разработать методические пути ее преодоления.

Задачи работы:

- ✓ изучить сущностные характеристики школьной агрессии;
- ✓ определить социальные проблемы школьной агрессии;
- ✓ игра, как методический путь преодоления школьной агрессии.

Содержание

1. Что такое буллинг?
2. Откуда берется детская жестокость?
3. Как бороться с детской агрессией?
4. Профилактика буллинга в образовательной организации.
Игры и упражнения для профилактики буллинга.

«Взрослые забыли о своих случаях школьной травли. Они не помнят как это, когда дети между собой договариваются не дружить с тобой или стараются обидеть побольнее. Через серию нехитрых игр напомним родителям, что школьная травля никуда не делась, и нам нужна помощь родителей»

1. *Что такое буллинг?*

Буллинг переводится как «запугивание», «издевательство», «травля» — это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил и жертва показывает, как сильно её это задевает.

Буллинг — серьезная проблема современных школ.

Буллинг не всегда выражается в физическом нападении. Чаще происходит психологическое насилие в форме:

- ✓ словесной травли (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки и прочее);
- ✓ распространения слухов и сплетен;
- ✓ бойкота (одна из самых опасных форм буллинга, так как чаще остальных приводит к суициду).

Кто такой буллер?

Буллеры — это дети, которые выступают агрессорами. Хотя в процессе буллинга они находятся в позиции силы, на деле буллерам тоже приходится несладко. Причиной такого поведения чаще всего являются проблемы в семье.

Кто участвует в школьном буллинге?

Буллинг наиболее распространён в начальной и средней школе. К 10–11 классам на фоне процессов созревания мозговых структур и способности у подростков к саморегуляции он постепенно сходит на нет.

Главные компоненты буллинга:

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется регулярно.
3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
4. Это поведение является умышленным.

Существуют следующие виды буллинга:

1. Физический школьный буллинг – применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). В крайних случаях применяется оружие, например нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом

физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

2. *Психологический школьный буллинг* – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- *вербальный буллинг* – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;
- *невербальный буллинг* – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
- *запугивание* – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
- *изоляция* – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, напечатыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;
- *вымогательство* – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
- *повреждение и иные действия с имуществом* – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
- *школьный кибербуллинг* – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально "жертвой" или насильником может стать любой ребёнок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники - это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

В ситуации травли всегда есть:

"*Агрессор*" – человек, который преследует и запугивает жертву.

"*Жертва*" – человек, который подвергается агрессии.

"*Защитник*" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

«Агрессята» - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

"Сторонники" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

"Наблюдатель" – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

2. Откуда берется детская жестокость?

Агрессия - мотивированное, эмоционально окрашенное жесткое целенаправленное нападение, форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающего подобного обращения. Агрессия - это вид действий или состояние, а агрессивность - черта характера, привычка и склонность реагировать на все агрессивно. Агрессивное поведение — одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и т.д.

Проявления у детей агрессии, злости - естественны, хотя и пугают многих родителей. Ребенок не может быть злым от природы, за этим стоят какие-либо причины, и проявление агрессии - естественное следствие каких-либо внутренних или внешних событий. Часто агрессия - отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг ребенка события. Но если вовремя не помочь ребенку справиться с этим состоянием, агрессия может стать устойчивой формой поведения, переходя со временем в негативное качество личности. Прежде чем запрещать или подавлять проявления злости и агрессии, нужно разобраться в причинах, их вызывающих.

Часто основной причиной является семья. Если в семье ребенка ему демонстрируют агрессивное поведение (папа бьет маму или мама обижает самого ребенка и т.д.), ребенка обижают и унижают, в конце концов, эта модель поведения закрепляется в сознании малыша и приводит к агрессивным проявлениям вне дома.

Дети проявляют Агрессию, если:

- ✓ Если ребенка часто оскорбляют, унижают, ставят в ситуации, травмирующие его (отбирают его игрушки, бьют...);
- ✓ Ребенок проявляет злость, если он, например, плохо себя чувствует, а к нему пристают с различными заданиями или просьбами...;
- ✓ Вы не обращаете на него внимания (пример: вы разговариваете по телефону, играете в компьютере...), он сердится и проявляет злость;
- ✓ Ребенок копирует поведение взрослого, думая, что так можно вести себя и ему (например: грубить, швырять вещи, не убираться....);
- ✓ Если ребенок пережил травмирующее событие (развод родителей, смерть одного из любимых близких, насилие, сильный страх, переезд, сильный испуг, рождение другого ребенка в семье...);

- ✓ Если ребенку внушили, что он "плохой". Он будет болезненно воспринимать критику в свой адрес и проявлять агрессивное поведение

Дети проявляют Агрессию, как:

- ✓ В Словесной форме: крик, обзывательства, угрозы, оскорбления, угрожающе смотрит (строит ужасные гримасы)...;
- ✓ В Физической форме: нападает на других детей или взрослых (часто на родителей), дерется, толкается, ломает игрушки другим детям, кусается...;
- ✓ В действиях "За спиной": игнорирование, ябедничает, провоцирует сверстников, пока никто не видит, манипулирует другими...

Если ребенок проявляет гнев по вполне объяснимым причинам, постарайтесь не реагировать на это, у него есть на это право, но объясните, как лучше поступить или как можно по-другому отреагировать на тот или иной раздражитель. А далее, переключите его на что-то иное.

3. Как бороться с детской агрессией?

Существует определенная схема поведения для родителей, желающих перевоспитать свое слишком агрессивное чадо.

Быстродействие.

Никогда не жди пока ребенок успокоится сам, потому что при реальной агрессии — это само собой не произойдет. Всегда давай ребенку знать, что он поступает неправильно — сразу же после проступка.

Игра по сценарию.

Старайся реагировать на агрессивное поведение ребенка ровно и одинаково каждый раз. Пусть он знает, что если плохо себя поведет — будет методично наказан, без лишних сцен и драм.

Обсуждение проблемы.

После того, как ребенок придет после очередного приступа в норму — обсуди с ним подробно данную ситуацию, уточни зачем и почему он совершил этот поступок и считает ли его справедливым.

Ответственность за свои поступки.

Приучай чадо осознавать последствия своих ошибок и брать за них ответственность. Это один из главных советов. Ведь тогда ребенок поймет, что за него не будут решать его проблемы, это станет для него неожиданностью, но и важным жизненным уроком.

Заглаживание вины.

Даже если для того, чтобы ребенок извинился его придется вести к обиженному за руку — делай это, как бы ни было неловко. В противном случае твой сорванец может никогда не измениться в лучшую сторону.

Чтобы ребенок умел правильно выражать свои чувства, родителям необходимо научить их этому. Но чтобы учить, нужно и самому обладать данными знаниями и применять их в жизни.

Рецепт избавления от гнева для родителей в Приложении 1.

В Приложении 2 можно ознакомиться с рекомендациями учителям по профилактике агрессивного поведения подростков.

4. Профилактика буллинга в образовательной организации. Игры и упражнения для профилактики буллинга.

Классный час.

Можно использовать для бесед время классного часа. Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Такой ритм — еженедельное краткое обсуждение темы — очень эффективен. Ученики постоянно ощущают, что учитель, родители и школа не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату. Ученики заметят, что педагогу, в сущности, все равно, и создается лишь видимость того, что все в порядке, что его легко провести. Это на руку преследователям, а жертве становится еще тяжелее.

Внутриклассные правила.

Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с учащимися. Это можно сделать различными способами. Можно каждому дать задание письменно сформулировать правила, затем разделить учеников на группы, в которых они отберут, скажем, по три правила. Группы выносят свое решение на общее обсуждение, и правила выбираются путем голосования. Список правил вывешивается в классе.

Правила могут действовать в течение определенного времени, но их необходимо подкреплять и соблюдать. Их следует документально зафиксировать, важно также, чтобы директор и учителя придавали им значение.

Просмотр фильмов.

Многие учителя, посмотрев фильм с классом, и обсуждая с учениками тему буллинга, с помощью фильма могли проиллюстрировать, о чем шла речь. Ученики, как правило, узнают показанные в фильме приемы, а последующее обсуждение дает им названия и помогает повысить уровень осознания.

Большинство учащихся проникаются чувствами жертвы буллинга, когда видят происходящее на экране. Тогда учитель имеет возможность дать ученикам высказаться и сам дает необходимые пояснения.

В последние годы был выпущен целый ряд различных по качеству фильмов и телевизионных передач о буллинге. Главное, чтобы учитель выбрал фильм на основании своей профессиональной оценки и посмотрел его вместе с учениками. Такой видеоматериал также подходит для просмотра в учительском коллективе и на встречах с родителями.

Постановки.

Школа или класс могут самостоятельно поставить спектакль о буллинге. Правильный выбор актеров, хорошая подготовка и соответствующее исполнение помогут донести до зрителей принципы, за которые борется школа. Актеры и сами могут многому научиться, а в дальнейшем стать хорошими ролевыми моделями для остальных. Сотрудники школы способствуют закреплению принципов, помогая ученикам подготовить и провести спектакль.

Сочинение.

Ученикам дается задание написать небольшое сочинение о буллинге, можно дополнительно пояснить, какие вопросы должны быть в нем отражены. Задание можно выполнить в школе, а можно дать на дом (в этом случае ученик при желании сможет обсудить задание с родителями). Процесс написания сочинения дает более глубокое понимание темы. Нередко в сочинениях всплывает важная для учителя информация, о которой ученик не может говорить прямо. Кроме того, сочинение может отразить склонности автора. Не исключено, что среди авторов есть жертва буллинга, преследователь или популярный ученик. Это дает учителю дополнительные возможности.

Комбинирование форм работы.

Литература, фильмы, постановки, сочинения и беседы способствуют профилактике буллинга. Такие формы работы можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом. Это не потребует больших временных затрат, но продемонстрирует позицию школы, даст учащимся повод задуматься и послужит систематическим напоминанием. Если учитель пользуется доверием учеников, то эти профилактические меры бывают весьма эффективными.

Как психолог может помочь "жертве" буллинга?

- Уверить ребенка, что он не виноват в ситуации буллинга.
- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.
- Дать понять ребенку, ставшему "жертвой" буллинга, что его ценят. Очень часто такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться.
- Глядя в зеркало, научить ребенка спокойно и уверенно говорить "нет" или "оставь меня в покое". Таким образом, "агрессор" ищущий в "жертве" признаки слабости, получает решительный отпор.
- Помочь ребенку научиться ходить, держа себя прямо, уверенно, решительно, вместо того, чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т. п.
- Научить ребенка использовать юмор. Отвечать на агрессию при помощи шуток, смешных стишков, анекдотов. Очень трудно обидеть того человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.

- Помочь ребенку избавляться от плохих привычек, являющихся причиной буллинга (например, привычке ковыряться в носу, ябедничать, скидывать с парты вещи других детей и т.п.).
 - Поддержать школьника, опираясь на его положительные личностные качества характера и способности. Можно, например, дать такому ученику какое-то поручение в классе, с которым он хорошо справится, чтобы повысить его уважение к себе и получить признание со стороны других ребят.
- Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся.

Использование игр и упражнений позволит:

- ✓ снизить агрессивные и враждебные реакции подростков;
- ✓ оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения;
- ✓ сформировать навыки конструктивного реагирования в конфликте;
- ✓ -развить толерантность и эмпатию.

Упражнение «Рассмотри предмет».

Участникам предлагается выбрать из предложенных ведущим или найти какой-либо небольшой предмет, который их заинтересует своим внешним видом, и взять его в руки. «Сядьте удобно, расслабьтесь и просто внимательно посмотрите на тот предмет, который находится у вас в руках. Сконцентрируйтесь на нем. Сейчас для вас существует только этот предмет, все остальное отошло на задний план...

Чем вас заинтересовал этот предмет?.. Разглядите, каковы его цвет, форма?.. Каков он на ощупь?.. Осмотрите его со всех сторон, во всех деталях... Сконцентрируйтесь на минуту-другую на этом предмете, заметьте такие его особенности, которые не видны на первый взгляд...»

Смысл упражнения «Вот видите, как много интересного можно обнаружить даже в самой простой вещи, если на нее внимательно посмотреть! Мы куда-то бежим, тревожимся, суетимся и просто отвыкли глядеть на то, что нас окружает. Хотите расслабиться, почувствовать себя спокойно и уверенно — остановите на минуту свою суету, откройте пошире глаза и просто внимательно разглядите то, что находится вокруг. И вы наверняка увидите много интересного и необычного...»

Обсуждение.

Каждый участник демонстрирует свой предмет и рассказывает, что интересного ему удалось заметить при его детальном рассмотрении.

Упражнение "Правда или ложь?"

(атмосфера открытости, групповая сплочённость)

Игра усиливает групповую сплоченность и создает атмосферу открытости.

Подготовка

Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

1. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.
2. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные

пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

Упражнение «Фруктовый салат»

Вся группа сидит в кругу. Тренер просит всех рассчитаться на «яблоки», «бананы», «мандарины» и «апельсины».

После того как это будет сделано, тренер говорит «поменяться местами всем «бананам» — и все «бананы» должны встать и найти себе новое место.

Пока все меняются местами, тренер может занять чье-то место, и этот человек становится новым водящим, который просит поменяться местами все «яблоки», «мандарины» и т.д.

Если ведущий говорит «фруктовый салат», то местами меняются все.

Упражнение «Ладонка»

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

Упражнение «Тест на доверие»

На середину круга положите, какой либо предмет, например вазу или книгу. Объясните учащимся, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый из них должен встать на определенном расстоянии (каждый участник расстояние определяет самостоятельно) от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе.

Чем слабее у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние. Попросите участников поэкспериментировать с разными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно. Когда каждый из участников найдет свое место, предложите всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию (кто, как, где стоит, где находится сам участник). Далее попросите каждого участника кратко объяснить, что он хотел выразить своим выбором места. Выбранное положение и высказывания других членов группы можно комментировать. Вывод, к которому необходимо подвести подростков: доверие в группе — не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может заставить другого проникнуться доверием.

С одной стороны, доверие завоевывается медленно и в связи с конкретным опытом. С другой — доверие легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травм. И для этого люди часто

прибегают к простому средству — не подпускают слишком близко других людей.

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

Упражнение «Безмолвный крик»

Организуя деятельность по профилактике школьного буллинга, научите детей даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Данное упражнение поможет подростку ощутить себя хозяином положения, понять, что он может одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хорошая основа для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция учащимся: «Закройте глаза, трижды глубоко вдохните и с силой выдохните. Представьте, что вы идете в тихое и приятное место, где никто вас не потревожит. Вспомните о ком-нибудь, кто действует вам на нервы, злит или причиняет вам какое-либо зло. Представьте, что этот человек еще сильнее раздражает вас.

Пусть ваше раздражение усиливается. Определите сами, когда оно станет достаточно сильным — таким, что больше терпеть невозможно. Тот человек тоже должен понять, что дальше раздражать вас уже нельзя. Для этого вы можете кричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал, т. е. кричать нужно про себя. Откройте рот и закричите про себя так “громко”, как только сможете. Закричите еще раз и в этот раз — “еще громче”!.. А теперь снова вспомните о человеке, который осложняет вам жизнь. Представьте, что каким-то образом вы мешаете ему злить вас. Придумайте в своем воображении, как вы сможете сделать так, чтобы он больше не мучил вас (1 мин). А теперь откройте глаза и расскажите, что вы пережили». Вопросы для обсуждения:

Получилось ли в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

Кого вы представили в образе своего злого духа?

Что вы кричали?

Что вы придумали, чтобы остановить этого человека?

Игра «Король»

Слово педагога-психолога:

«Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять». Игроки определяют короля. Остальные участники — слуги, они

должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказывать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д. Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- ✓ Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
- ✓ Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
- ✓ Что ты чувствовал, когда был слугой?
- ✓ Легко ли тебе было выполнять желания короля?
- ✓ Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?
- ✓ Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

Заключение

Сегодня вопрос о причинах агрессивного поведения встает особенно остро в связи с тем, что с каждым годом увеличивается число агрессивных детей и подростков.

Непременным условием развития, отклоняющегося и в том числе агрессивного поведения является избыток свободного времени, отсутствие положительно формирующих личность увлечений. У многих детей отмечается неполная семья с нарушенными функциональными связями. С другой стороны, гиперопека. Реакции, вызванные чрезмерным контролем и нудными поучениями, и наставлениями, находят своё выражение в виде уходов из дома и бродяжничества, агрессивности.

В среде современных детей довольно часто встречается агрессивное поведение, нередко принимающее враждебную форму (драки, оскорбления). Для некоторых детей участие в драках, утверждение себя с помощью кулаков является устоявшейся линией поведения. Ситуация усугубляется нестабильностью общества, межличностными и межгрупповыми конфликтами. Снижается возраст проявления агрессивных действий. Всё чаще встречаются случаи агрессивного поведения у девочек.

Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков не может ограничиваться лишь мерами индивидуального воздействия. Большую важность также имеют навыки совместной работы, поэтому этому следует уделять особое внимание, в частности в рамках школы. Ведущая роль в предупреждении и коррекции агрессивности у детей и подростков принадлежит семье, родителям. Однако велико значение и педагогов, и служб сопровождения.

Список используемой литературы:

1. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н.М. Платоновой. - СПб, 2006. – 335 с.
2. Берковиц , Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль / Л. Берковиц. - М. : Владос, 2001. - 512 с.
3. Бреслав Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности : учеб. пособие для специалистов и дилетантов / Г. Э. Бреслав. - СПб. : Речь, 2004.
4. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог №№30,31, 2003.
5. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: «Романов», 2001.
6. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги. СПб.: Речь, 2009 г.);
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2001.
8. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001.
9. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.М Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.

Приложения.

Приложение 1.

Шесть рецептов избавления от гнева родителям.

Содержание	Пути выполнения
1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал с вами себя спокойно и уверенно	- слушайте своего ребенка; - проводите с ним как можно больше времени; - делитесь с ним опытом; - рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах; - если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	- отложите совместные дела с ребенком; - старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	- говорите детям о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Побудь, пожалуйста, в соседней комнате»
4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	- примите теплую ванну, душ; - выпейте чаю; - послушайте любимую музыку
5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	- не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите; - не позволяйте выводить себя из равновесия; научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией
6. К некоторым	- изучайте силы и возможности своего ребенка;

особо важным событиям следует готовиться заранее	- если вам предстоит сделать первый визит куда-либо, отрепетируйте все заранее
--	---

Приложение 2

Рекомендации учителям по профилактике агрессивного поведения подростков:

1. Старайтесь быть спокойными, не поддаваться провокациям.
2. Старайтесь не применять наказания, стыдить ребенка при группе.
3. Создать доверительную обстановку с каждым ребенком отдельно, а так же с группой.
4. Что именно вы говорите или не говорите не так важно, как то, как вы это говорите. Следите за своей интонацией.
5. Сосредоточьте внимание. Вслушивайтесь в чувства. А не только в факты конфликта.
6. Не думайте, что вам нужно что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание даст каждому из вас время подумать.
7. Дайте возможность ребенку найти собственные ответы, решение из конфликтной ситуации. Если ответа не последует, ваша роль заключается в том, чтобы оказать поддержку, проявить понимание и подсказать выход.
8. Постарайтесь создать комфортные условия для каждого ребенка.