

Рекомендации для родителей по профилактике агрессивного поведения детей

*Ребенка можно сравнить с зеркалом.
Он отражает, а не излучает любовь.
Если ему дать любовь, он возвращает ее.
Если ничего не дать, ничего в ответ и не получишь.*
Р. Кэмпбелл

Введение

Семья - это первая общественная ступень в жизни человека. Она с раннего детства направляет сознание, волю, чувства детей. Под руководством родителей ребёнок приобретает свой жизненный опыт, элементарные знания об окружающей действительности, умения и навыки жизни в обществе. Впечатления детства оставляют след на всю жизнь человека. Детские переживания влияют на весь дальнейший уклад, на всю дальнейшую работу человека, хотя часто они и остаются в области подсознательной. Человек может забыть о них, но они, помимо его воли, часто определяют его поступки.

Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьей. В ней закладываются основы личности ребенка.

Семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания.

Поведение в детстве позволяет, по мнению многих исследователей, достаточно надежно предсказывать поведение в зрелые годы. Следовательно, коррекция ранних проявлений агрессивности, научение адекватным социальным навыкам межличностного общения является одной из важнейших задач практической психологии.

Одной из главных функций семьи является воспитание детей. Семья призвана обеспечить правильную организацию жизни ребёнка. Именно эта роль делает семью необходимым звеном комплексного подхода к воспитательной работе.

Уровень нравственности родителей, их жизненные планы, идеалы, опыт социального общения имеют решающее значение в формировании моральных качеств растущего человека.

Одна из причин влияния семьи на детей - в устойчивости первых впечатлений ребёнка от окружающей жизни. Их ребёнок получает в семье, на их основе формируется характер.

Сила семьи в том, что её влияние осуществляется постоянно, длительное время и в самых различных условиях и ситуациях. Привычки, сложившиеся в семье, так сильны, что, даже осознавая порой их отрицательное влияние, человек не может от них освободиться.

Главная особенность семейного воспитания в том, что оно эмоционально по своему содержанию и предполагает любовь родителей к детям и ответное чувство детей к родителям. Теплота

домашнего микроклимата, комфортность состояния в домашней атмосфере стимулируют ребёнка к восприятию бытующих в семье правил, манеры поведения, взглядов и устремлений. Сила влияния родителей - в вере в них ребёнка, в его убеждении, что близкие, любимые им люди всегда правы, а решения и поступки их справедливы. Дети желают быть похожими на своих родителей и бессознательно им подражают. Это желание делает пример родителей сильнейшей движущей силой семейного воспитания. Ничто не действует на детей так разительно, как сила примера родителей. Образ жизни родителей - основа их авторитета у детей. Требования к детям не должны расходиться с собственным поведением. Все действия родителей находятся под постоянным, непосредственным контролем детей. Это налагает на родителей особую ответственность, обязывает их анализировать своё собственное поведение при детях.

1. Общие представления об агрессии и причинах её формирования.

Детская агрессивность, что это? Любой родитель обязательно знаком с каким-либо проявлением агрессивного поведения, но при этом беспокойство взрослых может быть вызвано совершенно разными явлениями: малыш толкается или дерется со сверстниками, отбирает у друзей игрушки, кричит и топает ногами в самых неподходящих ситуациях, замахивается на взрослых, бранится, визжит, кусается, пинает своего любимого мишку, ломает свои и чужие игрушки, рвет книжки, обзывается, кричит и проч. Почти каждый родитель в описанной ситуации озадачен и растерян, потому что такие проявления в детях неприятны не только мамам и папам забияки, драчуна или крикуна, но и почти всегда осуждаются другими взрослыми.

Что означает такое поведение ребенка и откуда оно берется? Надо ли обращаться к специалистам для того, чтобы «воспитать» агрессора? Как научить своего ребенка безопасно для себя и других проявлять недовольство и гнев? Именно об этом мы хотим рассказать вам в этот раз...

Есть особая категория «трудных» детей. Они балуются, не слушаются взрослых, нападают на сверстников без видимых причин, громко говорят, нередко перебивают, дразнят и провоцируют других детей, пытаются доминировать. Взрослые считают такое поведение агрессивным. Однако здесь не все так просто, как кажется на первый взгляд.

Действительно, в какой-то период многим детям свойственна агрессивность. Детская жизнь полна разочарований, которые кажутся взрослым мелкими. Но именно эти разочарования, вызванные лишениями и ограничениями, становятся травмирующими для ребенка. И самым простым решением для него может оказаться агрессивная реакция. Особенно, если у малыша ограничены способности к самовыражению или он лишен возможности другим способом удовлетворить насущную для него в данный момент потребность. Вообще надо отметить, что агрессия может возникать в двух случаях:

как крайняя мера, когда ребенок исчерпал все другие возможности для удовлетворения своих потребностей;

как «выученное» поведение, когда малыш ведет себя агрессивно, следуя образцу (образцом могут выступать родители, другие значимые лица, литературные или кинематографические персонажи).

Отсюда следует, что ребенку в раннем возрасте неизбежно присуща определенная агрессивность.

Уже в отчаянном плаче грудного младенца нетрудно распознать злость и возмущение. Причина проста: ему что-то не позволяют или в чем-то отказывают, что собственно его и раздражает. В первую очередь, это касается физиологических потребностей, которые у малыша проявляются с такой же силой, как и у взрослого. Однако должно пройти немало времени, прежде чем кроха научится самостоятельно удовлетворять или откладывать их.

С самого рождения ребенок целиком и полностью зависит от родителей, особенно от матери. Причем положение его не меняется в течение многих лет. Даже если взрослые с пониманием относятся к его потребностям, в силу целого ряда различных причин они порой вынуждены уделять детям меньше внимания, чем следует, и навязывать им то, что их сердит и злит. Родители стараются по мере возможности помочь ребенку освоиться в окружающем мире, но он все равно чувствует себя подавленным.

Маленький человечек пока не способен управлять своими побуждениями и желаниями, он не может еще их контролировать. Возникшие одновременно чувства голода и усталости, например, неизменно становятся для него причиной гнева и раздражения.

Ребенку часто приходится страдать от ограничений и лишений. Не проходит ни дня, чтобы какое-нибудь его желание или какая-либо потребность не были подавлены. И если сначала плач был призывом о помощи, то постепенно он превращается в отчаянный, гневный протест. Так и рождается агрессивность.

Агрессивная реакция по своей сути — это реакция борьбы, за выживание, попытка ребенка изменить положение вещей. Она — результат неудовлетворенности, протеста, злости или явного насилия. Все это совершенно нормально. Агрессия в ряде случаев, безусловно, предпочтительнее, чем хныканье, жалобы, покорное повиновение, бесплодное фантазирование и другие проявления ухода от действительности. Если же гнев и возмущение ребенка постоянно подавляются, они, как уже отмечалось, могут накапливаться и проявляться нередко лишь в зрелом возрасте. В этом случае бывает очень сложно выяснить истинные мотивы агрессивности, поскольку она уже выливается в иные формы поведения, психосоматические симптомы или становится причиной различных заболеваний (например, ревматического артрита, крапивницы, прыщей, псориаза, язвы желудка, эпилепсии, мигрени, гипертонии).

Ребенок не становится агрессивным неожиданно. Он не может быть мягким и воспитанным пай-мальчиком или девочкой, а спустя минуту начать кричать, драться со сверстниками. Процесс, как правило, происходит постепенно. До определенного момента ребенок выражает свои потребности в более мягкой форме. Но взрослые обычно не обращают на это внимания до тех пор, пока не столкнутся с явными нарушениями поведения. То поведение, которое воспринимается взрослыми как агрессивное или асоциальное, часто в действительности является отчаянной попыткой удовлетворить потребности, восстановить эмоциональное состояние или социальные связи. Просто ребенок не в состоянии пока выразить свои истинные чувства никаким другим способом. Он делает то единственно возможное, что может себе представить, чтобы продолжить борьбу за выживание в окружающем мире. Вместе с тем, наблюдая за агрессивным ребенком, можно определить направленность его реакций (на кого он нападает, в каких обстоятельствах и как часто это случается без какой-либо провокации). Внимательные наблюдения помогут взрослым выявить тревожные симптомы грядущей бури.

Поскольку причиной агрессии являются лишения и ограничения, то крайне редко удается полностью освободить ребенка от его агрессивности. Но даже если бы такое было возможно, не следует стремиться к этому. Бесспорно, агрессивность имеет свои положительные и отрицательные, здоровые и болезненные стороны. Она может проявляться в предприимчивости и активности или, напротив, в непослушании и сопротивлении. Агрессивность способна развить дух инициативы или же породить замкнутость и враждебность, может сделать человека упорным либо безвольным. И это лишь некоторые из альтернатив.

Речь должна идти не о том, чтобы полностью исключить агрессивность из характера детей, а о необходимости ограничивать и контролировать ее, а также поощрять те ее проявления, которые не приносят вреда личности и обществу.

Вопрос о том, является ли агрессия врожденным качеством, спорен. В настоящее время имеется большое количество информации о гендерных (половых) различиях в агрессии. Принято считать, что мужчины более агрессивны, чем женщины. Эти различия относят за счет генетических или социальных факторов.

Процесс половой идентификации завершается в возрасте 3-4 лет, однако несколько больше времени требуется для того, чтобы понять физическую основу половых различий. Считается, что на усвоение половой роли влияют как биологические факторы, так и психологические. Последние исследования показали, что в одном случае важную роль играет циркуляция половых гормонов в течение внутриутробного периода, а в другом, что ключевым фактором является способ воспитания.

В целом у мальчиков агрессивность с возрастом увеличивается заметнее, чем у девочек. Стереотипы агрессивности усиливаются активно после 6 лет вместе с послероловыми стереотипами поведения. Сама культура воспитания детей различного пола такова, что мальчикам чаще прощаются, а девочкам запрещаются агрессивные действия. Но случается так, что девочка ведет себя довольно агрессивно, потому что лучше усвоила мальчишеский тип поведения, а мальчик менее агрессивен, поскольку под влиянием воспитания у него возникли девичьи черты и повадки.

Среди биологических факторов наиболее важную роль в формировании агрессивного поведения играет центральная нервная система. Достаточное количество фактов, свидетельствующих о существовании связи лобной доли с агрессивным поведением, получено в ряде исследований, в ходе которых рассматривались косвенные показатели дисфункций или повреждения головного мозга.

Если лица с подобными дисфункциями проявляют ненормальную агрессивность, то это подтверждает существование связи между нарушениями функции коры головного мозга и формированием агрессивного поведения.

Следовательно, на основе изложенных фактов можно сделать вывод о наличии неразрывной взаимосвязи между природой и воспитанием, между биологическими и социальными факторами в становлении агрессивного поведения у детей.

Дети черпают модели поведения из различных источников, важнейшим, из которых является семья именно она может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать его закрепление.

Именно в лоне семьи 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. Реакции родителей на неправильное поведение ребенка, характер отношений между родителями и детьми, уровень семейной гармонии или дисгармонии, характер отношений с родными братьями или сестрами - вот факторы, которые могут предопределять агрессивное поведение ребенка в семье и вне ее, а также влиять на его отношения с окружающими в зрелые годы.

Поведение ребёнка существенно зависит от эмоционального климата в семье и прежде всего от того, как складываются его отношения с матерью. У 68 % годовалых детей, привязанных к матери, позже проявляется больше дружелюбия, они лучше учатся, меньше конфликтуют со взрослыми, больше уверены в себе. Если же мать относится к воспитанию ребёнка халатно, то дети страдают, у них проявляются частые вспышки гнева, а впоследствии формируется стойкое агрессивное поведение (многие преступники не были привязаны к матери в раннем возрасте).

Агрессивные дети обычно вырастают в семьях, где ими мало интересуются, предпочитают физическое наказание терпеливому объяснению. Но наказание эффективно лишь тогда, когда оно адекватно поступку, последовательно и сопровождается доброжелательным, терпеливым объяснением правил поведения. В качестве наказания могут быть использованы лишение поощрений, временная изоляция от сверстников, а не физическое наказание и демонстрация враждебного отношения.

В целом, детская агрессия является обратной стороной незащитности. Незащищённость порождает страх. Стараясь справиться со своими страхами, ребёнок прибегает к защитно-агрессивному поведению.

Агрессивное поведение детей – это своеобразный сигнал «сос», крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах.

Одной из главных функций семьи является воспитание детей. Семья призвана обеспечить правильную организацию жизни ребёнка. Именно эта роль делает семью необходимым звеном комплексного подхода к воспитательной работе.

Семья - это первая общественная ступень в жизни человека. Она с раннего детства направляет сознание, волю, чувства детей. Под руководством родителей ребёнок приобретает свой жизненный опыт, элементарные знания об окружающей действительности, умения и навыки жизни в обществе. Впечатления детства оставляют след на всю жизнь человека. Детские переживания влияют на весь дальнейший уклад, на всю дальнейшую работу человека, хотя часто они и остаются в области подсознательной. Человек может забыть о них, но они, помимо его воли, часто определяют его поступки. Уровень нравственности родителей, их жизненные планы, идеалы, опыт социального общения имеют решающее значение в формировании моральных

качеств растущего человека.

Одна из причин влияния семьи на детей - в устойчивости первых впечатлений ребёнка от окружающей жизни. Их ребёнок получает в семье, на их основе формируется характер.

Сила семьи в том, что её влияние осуществляется постоянно, длительное время и в самых различных условиях и ситуациях. Привычки, сложившиеся в семье, так сильны, что, даже осознавая порой их отрицательное влияние, человек не может от них освободиться.

Главная особенность семейного воспитания в том, что оно эмоционально по своему содержанию и предполагает любовь родителей к детям и ответное чувство детей к родителям. Теплота домашнего микроклимата, комфортность состояния в домашней атмосфере стимулируют ребёнка к восприятию бытующих в семье правил, манеры поведения, взглядов и устремлений. Сила влияния родителей - в вере в них ребёнка, в его убеждении, что близкие, любимые им люди всегда правы, а решения и поступки их справедливы. Дети желают быть похожими на своих родителей и бессознательно им подражают. Это желание делает пример родителей сильнейшей движущей силой семейного воспитания. Ничто не действует на детей так разительно, как сила примера родителей. Образ жизни родителей - основа их авторитета у детей. Требования к детям не должны расходиться с собственным поведением. Все действия родителей находятся под постоянным, непосредственным контролем детей. *Это налагает на родителей особую ответственность, обязывает их анализировать своё собственное поведение при детях.*

Существует непосредственная связь между проявлениями детской агрессии и стилями воспитания в семье. Если родители строго наказывают ребенка за любое проявление агрессивности, то он учится скрывать свои эмоции в их присутствии, что не гарантирует в свою очередь ее отсутствия в любой другой ситуации. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью во взаимоотношениях, не чувствуют себя в полной безопасности и тоже становятся агрессивными. Попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт. Дети часто используют агрессию и непослушание, чтобы привлечь к себе внимание близких. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего.

Стиль семейного воспитания, реакция родителей на неправильное поведение ребенка, характер отношений между родителями и детьми, уровень семейной гармонии или дисгармонии - это те факторы, которые могут предопределить агрессивное поведение в семье и вне её.

Воспитывая в ребёнке главную «добродетель» - послушание, взрослый, не обладая способностью к полному эмоциональному общению с ребенком и выбору адекватных средств самовыражения, формирует у детей «изуродованную эмоциональность», провоцируя протестное поведение. «Он выводит ребенка на дорогу непослушания, как бы подозрительно желая поддержать в своем представлении образ плохого ребенка, носителя зла, с которым непременно нужно бороться».

Формирующаяся под воздействием тоталитарного сознания взрослых двойная идентификация ребенка (когда есть разделение «я для себя» и «я для семьи») оказывается мощной основой для

внутреннего отчуждения ребенка от семьи. По существу речь идет о трансляции внутриличностного конфликта и агрессивных побуждений, о деформации психики ребенка.

Можно добавить, что «строгий стиль» воспитания, ориентированный на воспитание детского послушания, приводит к возникновению у ребенка повышенной эмоциональности, делая для него маловероятными размышления о своих действиях или восприятие новой информации о моральных принципах.

«Строгий стиль» воспитания в качестве основного средства воздействия на личность подразумевает наказание. Проблеме наказания посвящено немало исследований, которые обращают внимание на недостаточную эффективность наказания как метода воспитания. Бандура А. говорит о том, что при определенных обстоятельствах применение наказания может способствовать обучению агрессии, которую взрослый пытается подавить с помощью наказания.

Наказание способствует проявлению агрессивных побуждений за пределами той ситуации, где оно имело место. По мнению Завражина С.А. подобного рода травмирующие переживания требуют выхода. Они могут выливаться в качестве ответной агрессивной реакции, а так как субъект агрессии, как правило, табуирован, то агрессия переносится на доступные объекты (члены семьи, игрушки и т.д.).

В настоящее время, подавляющее большинство исследователей признает, что применяемое по отношению к детям физическое наказание выступает как модель агрессивного поведения. Во многих случаях наказание не осуждается окружающими. В результате оно способствует не столько преодолению агрессии, сколько вызывает ее трансформацию и побуждает ребенка к поиску приемлемых оправданий совершенных агрессивных действий. В то же время наказание заставляет ребенка раз за разом переживать озлобленность, обиду, мстительность, враждебность, создает условия для формирования агрессивности как устойчивой черты личности.

Изучение взаимоотношений родителей к детям выявило, что жестокие наказания связаны с высоким уровнем агрессивного поведения у детей, а недостаточный контроль и присмотр за детьми коррелирует с высоким уровнем ассоциальности, зачастую сопровождающимся агрессией.

Говоря о причинах агрессивного поведения у детей. Нельзя не учитывать такой факт как насилие в семье. Статистика показывает, что люди, ставшие в детстве свидетелями сцен физического насилия между родителями, были более склонны к агрессивному поведению со своими супругами и детьми, чем те, кто никогда не был свидетелем родительских драк.

Дети из семей, где физическая агрессия родителей по отношению друг к другу не редкость, острее реагируют на гневные интонации взрослых, чем дети из благополучных семей, и склонны вести себя во взаимоотношениях с окружающими агрессивно.

Очевидным фактом является то, что адекватное воспитание детей возможно лишь тогда, когда родителями движут какие-либо достаточно сильные мотивы: чувство долга, симпатия, любовь к ребенку, потребность «реализовать себя в детях», «продолжить себя».

Тогда как нарушение в семейном воспитании связано в большей степени с незрелостью

родительских чувств. Причиной неразвитости родительских чувств может быть отвержение данного лица в детстве его собственными родителями, то, что он сам в свое время не получил родительского тепла.

При относительно благоприятных условиях жизни семьи неразвитость родительских чувств обусловит эмоциональное отвержение. При трудных, напряженных, конфликтных отношениях в семье на ребенка часто перекладывается доля родительских обязанностей - тип воспитания «повышенная моральная ответственность» либо к нему возникает раздражительно-враждебное отношение. Типичные высказывания родителей содержат жалобы на то, насколько утомительны родительские обязанности, сожаление, что эти обязанности отрывают их от чего-то, более важного и интересного. Для женщин с неразвитым родительским чувством довольно характерны эмансипационные устремления и желание любым путем «устроить свою жизнь».

Обусловливаемые нарушения воспитания - эмоциональное отвержение, жестокое обращение. Причиной такого воспитания нередко бывает то, что в ребенке родитель как бы видит черты характера, которые чувствует, но не признает в самом себе. Это могут быть: агрессивность, склонность к лени, влечение к алкоголю, негативизм, протестные реакции, несдержанность и т. д. Ведя борьбу с такими же, истинными или мнимыми, качествами ребенка, родитель (чаще всего отец) извлекает из этого эмоциональную выгоду для себя. Борьба с нежелательным качеством в ком-то другом помогает ему верить, что у него самого данного качества нет. Родители много и охотно говорят о своей непримиримой и постоянной борьбе с отрицательными чертами и слабостями ребенка, о мерах и наказаниях, которые они в связи с этим применяют. В высказываниях сквозит неверие в ребенка, нередко инквизиторские интонации с характерным стремлением в любом поступке выявить «истинную», то есть плохую причину. В качестве таковой чаще всего выступают черты, с которыми родитель неосознанно борется.

Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания. Обусловливаемые нарушения воспитания - противоречивый тип воспитания - соединение потворствующей гиперпротекции (потворствующего супер-покровительства) одного родителя с отвержением либо подавлением другого. Конфликтность во взаимоотношениях между супругами - нередкое явление, даже в относительно стабильных семьях. В подобных условиях воспитание превращается в «поле битвы» конфликтующих родителей. Здесь они получают возможность наиболее открыто выражать недовольство друг другом, руководствуясь «заботой о благе ребенка». При этом разница во мнениях чаще всего бывает диаметральной: один настаивает на весьма строгом воспитании с повышенными требованиями, запретами и санкциями, другой же родитель склонен «жалеть» ребенка, идти у него на поводу. Характерное проявление вынесения конфликта - выражение недовольства воспитательными методами другого супруга.

Сдвиг в установках родителей по отношению к ребенку в зависимости от пола ребенка (предпочтение мужских качеств или предпочтение женских качеств). Нередко отношение родителя к ребенку обуславливается не действительными особенностями ребенка, а такими чертами, которые родитель приписывает его полу, то есть «вообще мужчинам» или «вообще женщинам». Так, при наличии предпочтения женских качеств наблюдается неосознаваемое неприятие ребенка мужского пола. В таком случае приходится сталкиваться со стереотипными суждениями о мужчинах вообще; «Мужчины в основном грубы, неопрятны. Они легко поддаются животным побуждениям, агрессивны и чрезмерно сексуальны, склонны к алкоголизму. Любой же

человек, будь то мужчина или женщина, должен стремиться к противоположным качествам - быть нежным, деликатным, опрятным, сдержанным в чувствах». Именно такие качества родитель с предпочтений женских качеств видит в женщинах. Примером проявления установки предпочтений женских качеств может служить отец, видящий массу недостатков у сына и считающий, что таковы же и все его сверстники. В то же время этот отец «без ума» от младшей сестры мальчика, так как находит у нее одни достоинства. Под влиянием предпочтений женских качеств в отношении ребенка мужского пола в данном случае формируется тип воспитания «эмоциональное отвержение». Возможен противоположный переко с выраженной феминистской установкой (пренебрежением к матери ребенка, его сестрам). В этих условиях по отношению к мальчику может сформироваться воспитание по типу «потворствующей гиперпротекции»

(потворствующего супер-покровительства).

Неприятие детей родителями. Это одна из базовых причин агрессивности, кстати, не только детской (отсутствие «базового доверия к миру», в терминологии Э.Эриксона).

Статистика подтверждает такой факт: нередко приступы агрессивности проявляются у нежеланных детей. Такие дети стараются любыми средствами доказать, что имеют право на существование, что они хорошие. Они пытаются завоевать столь необходимую им родительскую любовь и, как правило, делают это довольно агрессивно.

Безразличие или враждебность со стороны родителей. Очень тяжело бывает детям, родители которых безразличны, а то и враждебны по отношению к ним. Разрушение эмоциональных связей в семье.

К повышенной агрессивности ребенка может привести разрушение положительных эмоциональных связей как между родителями и ребенком, так и между самими родителями, когда супруги сосуществуют в постоянных ссорах, их семья напоминает жизнь на дремлющем вулкане, извержения которого можно ждать в любую минуту. Жизнь в такой семье становится для ребенка настоящим испытанием, особенно если родители используют его как аргумент в споре между собой. Часто в меру своих сил ребенок пытается примирить родителей, но в результате он сам может попасть «под горячую руку». В итоге ребенок либо живет в постоянном напряжении, страдая от нестабильности в доме и конфликта между двумя самыми близкими ему людьми, либо черствеет душой и приобретает опыт использования ситуации в своих целях, дабы извлечь из нее как можно больше выгоды для себя. Нередко такие дети вырастают прекрасными манипуляторами, полагающими, что весь мир им должен. Соответственно, любая ситуация, в которой они сами должны что-то сделать для мира или чем-то пожертвовать, воспринимается ими в штыки, вызывает резкие проявления агрессивного поведения.

Неуважение к личности ребенка. Агрессивные реакции могут быть вызваны некорректной и нетактичной критикой, оскорбительными и унижительными замечаниями - в общем, всем тем, что способно пробудить не только гнев, но и откровенную ярость у взрослого, не говоря уже о ребенке. Неуважение к личности ребенка и пренебрежение, высказанное публично, порождает в нем глубокие и серьезные комплексы, вызывает неуверенность в себе и в своих силах.

Чрезмерный контроль или полное отсутствие его. Чрезмерный контроль над поведением ребенка (гиперопека) и его собственный чрезмерный контроль над собой не менее вредны, чем полное отсутствие такового (гипоопека). Подавляемый гнев, как джинн из бутылки, в какой-то момент

обязательно вырвется наружу. И его последствия, с точки зрения стороннего наблюдателя, будут тем страшнее и неадекватнее, чем дольше он копился.

Одной из причин подавляемой до поры до времени агрессии бывает жестокий характер матери или отца. Жестокосердные, чрезмерно властные родители стремятся во всем управлять своим ребенком, подавляя его волю, не допуская никакого проявления его личной инициативы и не предоставляя ему возможности быть собой. Они вызывают у ребенка не столько любовь, сколько страх. Особенно опасно, если в качестве наказания практикуется моральная изоляция, лишение ребенка родительской любви. Результатом такого воспитания станет направленное на окружающих (детей и взрослых) агрессивное поведение «угнетаемого» ребенка. Его агрессия - это завуалированный протест против существующего положения вещей, неприятие ребенком ситуации подчинения, выражение несогласия с запретами. Ребенок пытается защитить себя, отстоять свое «Я», и формой защиты он выбирает нападение. Он смотрит на мир настороженно, не доверяет ему и защищается даже тогда, когда никто и не думает на него нападать.

Избыток или недостаток внимания со стороны родителей.

*Когда в семье ребенку уделяется чрезмерное внимание, он становится избалованным и привыкает к тому, что его капризам всегда потакают. Такое часто случается в семьях, где, как говорится, «и мамки и няньки». Родители с пеленок приучают малыша к мысли, что он - небесное создание, которому все готовы служить. Только проснулся - вот тебе тапочки, чтобы ножки не застудить, только за игрушкой потянулся - держи, мы ее тебе в ручку вложим. Стремление родителей угодить малышу и предугадать каждое его желание оборачивается против них. Если родители не исполняют очередной каприз такого дитяти, они получают в ответ вспышку агрессии. Не купили мне игрушку - я на пол упаду и буду орать назло вам до посинения, не дали мне папиным ножом поиграть - я вам ножницами занавески порежу. Диаметрально иная природа возникновения агрессии - *агрессия детей вечно занятых родителей*. Их агрессия - это способ привлечь к себе любые, пусть даже негативные проявления родительского внимания, в котором дети так нуждаются. Они действуют по принципу: «Лучше пусть отчитает, чем не заметит».*

«Взрослое» восприятие мира очень отличается от детского. То, что представляется нам пустяком, может показаться нашему ребенку катастрофой вселенского масштаба. Мы, взрослые, иногда смеемся над тем, что происходит в детских душах, не верим им, считаем, что они притворяются или балуются. Нередко случается, что мы не обращаем внимания на страдания детей, на настоящую душевную боль, но при этом придаем огромное значение тому, что для них кажется пустяками. В результате у ребенка может сложиться ощущение или даже убеждение в том, что взрослые совершенно не способны его понять. Не способны понять - значит, не способны и помочь. Вокруг ребенка сгущается атмосфера одиночества и безысходности, он чувствует себя напуганным, незащищенным и беспомощным. И как результат - неадекватные, агрессивные реакции.

Часто вспышки агрессивного поведения ребенка напрямую спровоцированы установками или запретами взрослых. Если ребенок целый день не имел возможности открыто проявлять свои эмоции, как положительные, так и отрицательные, не мог физически разрядиться, то его агрессия будет обусловлена накопившимся переизбытком энергии, которая, как известно, не имеет свойства исчезать бесследно. Поэтому если и попытаться поставить ребенка по стойке «смирно», он, скорее всего, станет не только агрессивным, но и совершенно неуправляемым, и дело закончится неконтролируемой длительной истерикой. Ведь был нарушен главный закон поведения ребенка: его энергия обязательно должна найти выход.

Отказ в праве на личную свободу. Как только ребенок начинает осознавать свое «Я», он начинает делить мир на «своих» и «чужих», соответственно и окружающие предметы очень четко

разделяются им на свои и чужие. Начиная с этого момента ему требуется свое место под солнцем и уверенность в неприкосновенности всего того, что принадлежит лично ему. Если у родителей есть возможность, нужно выделить ребенку отдельную комнату или отгородить его персональный уголок в общей комнате шкафом или ширмой. Важно, чтобы родители никогда без спроса не брали вещи ребенка, так как его реакция на нарушение внешних и внутренних границ будет, скорее всего, достаточно бурной. Многие родители совершенно ошибочно полагают, что у ребенка не может быть от них секретов, забывая о том, что им самим такое вмешательство вряд ли понравилось бы. Ребенку необходима свобода, чтобы он научился самостоятельно принимать свои решения и отвечать за них. Но не меньше свободы ему нужны определенные нравственные нормы и границы, чтобы он сумел выстроить свой внутренний моральный кодекс.

Методические рекомендации для родителей по профилактики и коррекции агрессивного поведения у детей.

Чувство любви к ребенку в нашем сердце может быть весьма сильным. Но этого недостаточно. Видит ли ребенок по нашему поведению, что мы любим его? Свою любовь к ребенку мы раскрываем своим поведением, тем, что мы говорим и что делаем. Но то, что мы делаем, значит больше. На ребенка гораздо большее впечатление производят наши действия, чем слова.

Р. Кэмпбелл.

Наказание и агрессивность детей.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего чада. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а напротив, взращивают его, развивая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия – агрессию. Родители, наказывающие детей, фактически могут оказаться для тех примером агрессивности. По сути дела, наказание заставляет скрывать внешние проявления нежелательного поведения, но не устраняет. Кроме того, существует мнение, что, если малыш растет в атмосфере грубости, нетерпимости, жестокости, если для доказательства своей правоты родители прибегают к насилию, в ребенке формируется агрессивное начало. Поведение родителей с ребенком и друг с другом – это самый первый и значимый образец для ребенка. Зачастую в гневе ребенок может ответить взрослому его же словами и действиями.

Если же родители вовсе не обращают внимания на агрессивные реакции своего ребенка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастут в привычку действовать агрессивно.

Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.

Хотя наказание и дает порой нежелательные эффекты, тем не менее, порой оно может оказаться действенным средством изменения поведения. Результаты экспериментов и исследовательских программ свидетельствуют, что наказание может вызывать устойчивые изменения в поведении, если применяется в соответствии с определенными принципами. 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. «Чистое наказание убеждает в большей степени, чем наказание, к ощущениям от которого примешивается удовольствие от совершенного проступка».

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 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. И, наконец, предлагая альтернативу поведению, за которое ребенок был наказан, вы закладываете фундамент будущих поощрений. Вдобавок, разъясняя, какой поступок повлек за собой наказание и рассматривая возможные альтернативы поведения, вы не создаете барьеры, которые могут помешать осуществлению каких-либо действий вообще и желаемых в частности. Ребенку должно быть четко разъяснено, почему в качестве наказания выбрана именно временная изоляция - например. Эта процедура дает ребенку понять, что отклоняющееся поведение не поощряется и не принимается и что пока он не научится себя вести, ему нельзя будет общаться с другим.

И наконец, любое наказание требует разъяснения, оно должно занимать определенную нишу в системе эмоциональных отношений между родителями и ребенком.

Мы отмечали, что слова и поступки членов семьи и сверстников ребенка, оказывающих мощное, хотя обычно и нецеленаправленное, воздействие на его агрессивность, влияют на становление его агрессивного поведения. Например, когда один из родителей наказывает ребенка, он хочет лишь «преподать урок», не желая, разумеется, научить его агрессивному поведению. Таким образом, слова и поступки членов семьи и сверстников, способствующие проявлениям агрессии, часто неумышленны.

Агрессоры также могут наказывать самих себя, осуждая собственное поведение. Люди, усвоившие такую общественную ценность, как неодобрение агрессивного поведения, видимо, чувствуют себя виноватыми, демонстрируя подобные действия. Так, дети, испытывающие чувство вины перед родителями или просящие у них прощения за свое непослушание, менее агрессивны по сравнению с не столь совестливыми детьми.

Здесь мы рассмотрим еще один вид такого неумышленного влияния - *личный пример*, а особое внимание уделим вопросу, может ли наблюдение за крайне агрессивным поведением выработать сходную модель поведения у наблюдателя?

Всю сумму влияния, которое оказывает наблюдение насильственного поведения на свидетеля, обычно можно разложить на четыре важнейших слагаемых.

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. Такое обучение посредством наблюдения - хорошо изученный феномен, которому давно отводится главная роль в объяснениях воздействия примеров насильственного поведения. *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 позволительно то же самое. Этот эффект снятия запретов может увеличить вероятность проявления агрессивных действий со стороны наблюдателя, более того, *постоянное наблюдение сцен насилия способствует постепенной утрате эмоциональной восприимчивости к агрессии и к признакам чужой боли. И, наконец, постоянное наблюдение агрессии может изменить индивидуальный образ реальности. Это означает, что люди, часто наблюдающие насилие, склонны ожидать его и воспринимать окружающий мир как враждебно настроенный по отношению к ним. Такое искажение может легко привести к обостренному ощущению угрозы и к склонности реагировать агрессивно.*

Таким образом, мы видим, что главным источником живых примеров агрессивного поведения для большинства детей является семья.

Как вести себя родителям, если ребенок агрессивен?

Для начала необходимо точно определить причину и истоки агрессивности вашего сына или дочери. Если вы можете сделать это самостоятельно, хорошо, если нет, проконсультируйтесь с семейным психологом. На прием в таком случае должна прийти вся семья, так как, только наблюдая ребенка в кабинете и слушая рассказ одного из членов семьи, специалист вряд ли сможет восстановить объективную картину возникновения расстройства. Ведь в кабинете психолога ребенок, скорее всего, никакой агрессивности не проявит. После того как причина установлена, начинайте действовать. Если причиной агрессивности ребенка является его чрезмерная избалованность или непоследовательность в воспитании, соберите "семейный совет" и выработайте единую тактику борьбы с проблемой.

Эта тактика непременно должна включать:

систему семейных табу, то есть что в вашей семье нельзя делать ни под каким видом и ни при каких условиях. Для агрессивного ребенка в список табу обязательно должен входить пункт: "нельзя поднять руку на члена семьи", "нельзя ударить собаку, кошку";

Единый способ реагирования на нарушения табу. Ребенка в этом случае не бьют и даже не ругают. Нет ни чего, кроме отчуждения. Это архаическое и необыкновенно сильное наказание за нарушение табу - отчуждение от рода. Трех-четыре таких эпизодов обычно бывает достаточно, чтобы ребенок от двух до четырех лет накрепко усвоил урок;

Единый способ воспитания. Здесь каждому придется пойти на какие-то компромиссы, но ситуация, когда у бабушки это можно, а у отца - категорически нельзя, в нашем случае совершенно недопустима, так как провоцирует агрессивность ребенка. Люди, воспитывающие ребенка, могут придерживаться совершенно разных педагогических позиций, и дедушка, к

примеру, может обожать Макаренку, папа зачитываться Руссо, а мама являться поклонницей доктора Спока. Речь идет только о тактике. Можно ли одному выходить на балкон? Всегда ли надо надевать резиновые сапоги, когда на улице мокро? Можно ли снимать подушки с дивана и класть их на пол? Вот здесь вполне можно договориться, и, когда молодые родители запальчиво говорят мне, что нашу бабушку, мол, не перевоспитаешь, я всегда пытаюсь объяснить им, что речь о "перевоспитании" бабушки совершенно не идет. Иногда полезно даже составить список достигнутых договоренностей и положить или повесить его на видное место, чтобы потом кто-нибудь из членов семьи не мог отпереться, ссылаясь на свою якобы неосведомленность;

Поскольку причиной агрессии являются лишения и ограничения, то крайне редко удастся полностью освободить ребенка от его агрессивности. Но даже если бы такое было возможно, не следует стремиться к этому. Бесспорно, агрессивность имеет свои положительные и отрицательные, здоровые и болезненные стороны. Она может проявляться в предприимчивости и активности или, напротив, в непослушании и сопротивлении. Агрессивность способна развить дух инициативы или же породить замкнутость и враждебность, может сделать человека упорным либо безвольным. И это лишь некоторые из альтернатив.

Речь должна идти не о том, чтобы полностью исключить агрессивность из характера детей, а о необходимости ограничивать и контролировать ее, а также поощрять те ее проявления, которые не приносят вреда личности и обществу.

В случае, когда родители обращаются за помощью к психологу по поводу агрессивного поведения их детей, наилучший совет таков — как можно меньше реагировать на ссору или драку своих детей. За исключением, конечно, каких-то особых, крайних случаев, когда дети могут причинить друг другу серьезные увечья. Очень часто братья и сестры самостоятельно решают свои проблемы и, как правило, забывают про свои ссоры, а через некоторое время уже мирно и дружно играют. Но стоит вмешаться родителям, как один из детей, а то и оба, непременно почувствуют себя ужасно несчастными — либо потому, что их накажут (и тогда достанется обоим), либо потому, что их не поняли и обидели напрасно. Однако отрицательный эффект родительского вмешательства совершенно в другом — драка приобретает значение важного события. Ребенок, которого лишь слегка ударили, принимается кричать так, будто ему причинили нестерпимую боль. При этом у «обиженного» возникает повод вести себя инфантильно, по-детски. Зато «обидчик» получает возможность немножко приврать. И то, и другое гораздо хуже самой потасовки.

Американский психолог Дж. Лешли считает, что родителями, которые особенно нетерпимы к дракам, движет обычно отнюдь не стремление сохранить братскую любовь своих детей. Их недовольство вызвано, прежде всего, шумом и явным непослушанием, недисциплинированностью. И все же чем быстрее родители вмешаются в ссору, тем громче дети будут орать при следующей драке. Самое полезное, что могут предпринять взрослые (помимо того, что сделают вид, будто ничего не слышат и не видят) — развести детей как можно дальше друг от друга, как боксеров на ринге — в разные углы. А утешать их и разбираться, что случилось, следует только после того, как дети совсем успокоятся.

Точно так же не стоит придавать значения драке детей "вне дома" (со сверстниками).

Обращение с детьми до вспышки агрессивности

- 1) В большинстве случаев детей лучше оставить, чтобы они разобрались сами. Они способны к самостоятельному разбору некоторых споров, и, если взрослые контролируют события, дети приобретают полезный опыт. Они приходят к выводу, что могут обойтись и без взрослых в качестве арбитров.
- 2) Если взрослые считают, что лучше «не доводить до греха», можно сориентировать ребенка на другой тип поведения. При этом целесообразно предложить ему ли такую игрушку, которую он мог бы безбоязненно пинать или кусать.
- 3) Иногда помогает отвлечь малыша каким-то интересным для него занятием.
- 4) В том случае, когда юного скандалиста невозможно отвлечь и нападение вот-вот состоится — попробуйте отвести руку обидчика или удержать его за плечи. Ваши действия подкрепите резким «Нельзя!». Если взрослый находится поодаль, оклик тоже может остановить ребенка, знающего из прежнего опыта, что такие выходки ему не позволены.

Обращение с детьми после агрессивного нападения

Есть немало случаев, когда агрессивность невозможно предупредить. Тогда придется действовать после события, дабы преподать ребенку урок, что такого рода поведение неприемлемо.

- 1) Резкое слово драчуну и забияке и участливое отношение к жертве могут очень ясно показать ребенку, что он проигрывает в такой ситуации. Конечно, важно, чтобы в обычное время виновник пользовался таким же вниманием. Принуждать ребенка к извинению почти бесполезно. Некоторые дети быстро заучивают формулу «Прости, прости», чтобы взрослые поскорее оставили его в покое.
- 2) Иногда взрослые предпочитают отослать агрессивного ребенка в тихий угол поостыть. Это хорошо подчеркивает факт инцидента и выражает большее неодобрение его поведения. Этот прием также полезен и родителям. Иногда, удаляя ребенка ненадолго из комнаты, взрослый сам успокаивается. Однако подобная мера теряет эффект, если длится более, чем минуту-две. Дети помладше вряд ли поймут связь между своим поступком и удалением. Лучше крепко взять ребенка за руки и, строго глядя на него, твердо сказать: «Драться нельзя» или: «Не кусаться!» Внимание, уделяемое агрессивному ребенку должно быть ограниченным и негативным, а жертву необходимо ласково утешить.

В идеале при каждом инциденте взрослые должны высказать свое отношение и постараться побыстрее прекратить неприятную ситуацию. Длинные объяснения или обвинения малоэффективны. Даже если ребенок может понять родителя, маловероятно, что он будет долго слушать его.

- 3) В том случае, когда за агрессивные действия виновника лишают любимых игрушек или привилегий, лучше не растягивать наказание на целый день, а осуществить его как можно скорее. Ребенок быстро забудет причину — все его мысли будут сфокусированы на том, что ему не дают

заниматься любимым делом, или выставляют в другую комнату, или срамят перед другими как «шалопада».

4) Наименьший эффект приносят действия, когда взрослые отвечают агрессивностью на агрессивность. Во-первых, они тем самым побуждают детей к новой агрессии. Реплики «Иди и дай сдачи» вполне достаточно, чтобы ребенок воспринял ее как разрешение лупить забияку или со смаком давать сдачу по любому поводу. Во-вторых, серьезные недостатки есть и в угрозе взрослому: «Вот я укушу тебя, будешь знать!» Подобное высказывание, адресованное ребенку любого возраста, содержит угрозу того же самого агрессивного действия, за которое упрекают ребенка. У этого метода есть большой минус. Он заключается в том, что если взрослый начнет кусаться в ответ, это может не сработать уже в первый раз. Тогда ему придется решать, что делать при последующих инцидентах — кусать сильнее, кусать дважды за один укус ребенка или может шлепать в придачу? Есть вероятность, что ответная агрессия взрослого станет опасным каналом для излияния гнева.

В отношении агрессивности, как и других проблем, важно соблюдать постоянство относительно пределов дозволенного и недозволенного. Незамедлительные действия взрослых после агрессивной выходки ребенка будут более правильными и эффективными, если их обдумывать в спокойное время, ибо при разворачивании событий размышлять уже некогда.

Родителям следует помнить, что сознательно отвергать факт наличия агрессии у ребенка или не рассматривать его вообще нельзя. В ответ же на вопрос о том, что произойдет, если мы признаем его, можно сказать, что от этого он не станет больше и ужаснее, и уж точно не исчезнет от наших попыток его не замечать. Если внутри вашей крохи все-таки завелся динозаврик, попытаемся его умирить.

«Я — Терминатор!» — закричал четырехлетний Тарас и ринулся на группу девочек, оживленно рассматривающих разукрашку. «Тарас, не толкайся!» Но «Терминатор» словно не слышал и толкнул Дарину, которая была ближе всех. Девочка упала, а остальные с криком разбежались. Мальчик попытался их догнать, круша все на своем пути. «Тарас, почему ты толкаешь девочек? — спросила воспитательница — Разве так можно?» «Можно, вчера в кино Терминатор — он там самый главный — всех убил и победил! А я сейчас Терминатор....»

До боли знакомая ситуация, в очередной раз подтверждает тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности.

Научите ребенка освобождаться от агрессии

Для того, чтобы помочь ребенку избавиться от агрессивных форм поведения, нужно научить его выражать или выплескивать свои эмоции. Сдерживая свою агрессию, ваш малыш «загоняет» ее внутрь. В этом случае постепенно накапливаются отрицательные чувства, которые со временем будут способствовать возникновению стресса. Не отреагировав сразу, ребенок рано или поздно почувствует необходимость выплеснуть все «накопившееся» из себя. Но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернется» под руку, кто слабее и не сможет дать отпор.

Внешне спокойный ребенок не станет открыто выражать свое неудовольствие после неприятного разговора с мамой, он может просто промолчать, а гораздо позже вдруг начнет капризничать в самом неподходящем месте (в очереди, в гостях и т. д.). Такой ребенок может специально, исподтишка, сломать игрушку, может вызывающе одеваться, чтобы шокировать учительницу, изо дня в день «забывать» записывать домашнее задание в дневник и т. д.

Пассивно-агрессивного ребенка нужно учить прямо заявлять о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям. Если малыш, который делал все втихаря, вдруг открыто заявляет о своих чувствах, для родителей это сигнал — работа идет в правильном направлении.

Ребенок, который выражается в грубой форме, используя ругательства и подобные способы, все-таки уже шагнул на ступеньку выше. В такие минуты следует установить с ним зрительный контакт, спокойно посмотреть на ребенка и дать ему возможность выговориться. При этом попытаться выяснить причину агрессии и устранить ее в кратчайший срок. После этого надо рассказать малышу, как можно выразить подобные эмоции по-другому — в позитивной форме.

Чтобы добиться результатов, взрослый должен сам подавать положительный пример и демонстрировать образцы зрелого поведения. Другие способы выражения агрессии, — перенос чувств на неопасные объекты — в основном подходят для маленьких детей, которые не всегда могут вербализовать свои мысли и, тем более, чувства. С такими детьми в арсенале взрослого должны иметься резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», кусок мягкого бревна, спортивный инвентарь и т. д. Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал его в игровой форме. Такой способ особенно будет полезен для работы с робкими, неуверенными в себе детьми, но, в тоже время, недопустим для чрезмерно открытого ребенка.

Учите детей прямо заявлять о своих чувствах, а отрицательные эмоции выражать с помощью игровых приемов.

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств. Задача родителей — научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. С этой целью можно обсудить с малышом наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации. Например, как поступить, если ребенку нужна игрушка, в которую кто-то уже играет. Иногда дети поступают так или иначе не потому, что им это нравится, а из-за того, что не знают, как можно сделать по-другому. Предложите малышу конфликтную ситуацию из любой знакомой сказки, к примеру, про двух упрямых медвежат, и дайте возможность высказать свой вариант выхода из конфликта. Довольно часто дети предлагают агрессивные способы выхода из создавшейся ситуации: закричать, ударить, отобрать, припугнуть и т.д. В этом случае не надо критиковать и давать оценку предложению ребенка. В процессе его обсуждения ребенок, как правило, сам убеждается в неэффективности такого подхода к проблеме.

Научите ребенка в момент агрессии расслабляться и улыбаться

С ребенком можно и нужно говорить о том, что такое агрессия и каковы ее разрушительные действия, каким злым и некрасивым становится человек в порыве гнева. Поэтому важно работать над собой, управлять и владеть своими эмоциями. Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Для таких деток будут полезны любые

расслабляющие упражнения. Например, в карман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак «Стоп». Как только агрессивного ребенка начнут одолевать незванные мысли и желания, он может достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести: «Стоп». Для того, чтобы данный прием начал работать, необходима многодневная тренировка.

Чтобы приучить ребенка в момент «неприятной ситуации» не стискивать челюсти, а расслаблять мышцы лица, можно использовать релаксационные упражнения. Например, в игре «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение ветра» дети с закрытыми глазами представляют себе теплый чудесный день. Над их головами проплывает серое облачко, на которое они поместили все свои горести и заботы. Ярко-голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца помогают расслабить мышцы не только лица ребенка, но и всего тела.

Другая игра — «Улыбка» — способствует расслаблению мышц лица. Выдыхая воздух и многократно улыбаясь лучу солнца, дети становятся чуть-чуть добрее. В неприятных жизненных ситуациях они могут вспомнить свои ощущения, отработанные в этих и других подобных играх, и вернуться к ним, заменяя негативные эмоции на нейтральные или положительные.

Устраняем вспышки агрессии у ребенка

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. К сожалению, многие родители пока еще и сами не умеют управлять собственными эмоциями. Следствием этого будет то, что их дети вряд ли когда-либо в процессе воспитания усвоят навык адекватного выражения агрессии.

Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно. Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.

Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. Отложите или отмените совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев. Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.

Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), проиграйте ситуацию заранее или проговорите ее. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. п.

Для того чтобы устранить нежелательные вспышки агрессии у ребенка, родителям стоит уделять больше внимания своим детям, стремиться к установлению теплых отношений с ними, а на определенных этапах развития сына или дочери проявлять твердость и решительность.

Рекомендации родителям по предупреждению агрессивного поведения детей.

Для предупреждения агрессивного поведения детей существует широкий спектр возможностей. Специалистами (психологами, педагогами) разработаны специальные рекомендации для взрослых по работе над агрессивным поведением детей. Эти правила позволяют в конфликтной ситуации с детьми и подростками обеспечить её позитивное разрешение конфликта и установить партнёрские отношения.

Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

Следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.

Адекватно оценивайте возможности своего ребенка и не ставьте перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.

Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

проводите вместе с ним как можно больше времени, установите семейные традиции, совместные дела, игры, совместное чтение интересных книг, совместные прогулки, совместные покупки, совместные развлечения и отдых, совместное приготовление пищи;

делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;

если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно;

Контролируйте собственные негативные эмоции. Демонстрируя свою агрессию, ребёнок проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность. При общении с агрессивно настроенным ребёнком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но взрослый, должен уметь сдерживаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в обращении со встречной агрессией, и сохраняйте партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества. Старайтесь:

не повышать голос, не кричать, не устрашать;

не демонстрировать свою власть: "Будет так, как я скажу";

не принимать агрессивные позы и жесты (сжатые челюсти, пальцы в кулаки);

не смеяться над ребёнком, не передразнивать его;

не оценивать личность ребёнка или его друзей;

не использовать физическую силу, не угрожать;

не читать нотации, проповеди;

не оправдываться, не пытаться защищать себя или подкупать ребёнка.

Зачастую агрессивное поведение детей связано с желанием вызвать гнев взрослого, тем самым показав его слабость. Если взрослые попадают на эту "удочку" - они теряют свой авторитет в глазах детей и возможность устанавливать партнёрские отношения. Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены: скажите себе «стоп» и посчитайте до 10; не прикасайтесь к ребёнку; лучше уйти в другую комнату; отложите совместные дела с ребёнком (если это возможно); в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленно; дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью;

если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии, говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, используя «я – сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:

«Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим.»;

«Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»;

«Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни при чем и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».

- в те минуты, когда вы расстроены или разгневаны: сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить;

примите теплую ванну или душ;

выпейте чаю;

послушайте любимую музыку;

просто расслабьтесь лежа на диване;

используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка.

Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности ситуации, которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв:

не позволяйте выводить себя из равновесия;

умейте предчувствовать собственный эмоциональный срыв и не допускайте этого – управляйте собой;

скажите себе «стоп» и посчитайте до 10;

напрягайте и расслабляйте кисти рук; дышите медленнее и глубже;

переключите мысль, подумав о чем-то хорошем, удерживайте это в сознании некоторое время;

положительный пример поведения взрослого это и есть коррекция агрессивности;

говорите ребенку больше добрых и красивых слов;

хвалите ребенка;

при необходимости попросите у ребенка прощение;

советуйтесь с ребенком, пусть он почувствует, что вы нуждаетесь в его совете, в нем самом;

делитесь своими радостями и проблемами.

Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и устранив их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята;

Давайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать портрет его врага, и вы увидите, что уровень его агрессивности и ее проявления в реальной жизни снизились;

Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева, нелестных, злых высказываний о других людях, проявлений желания отомстить кому-нибудь за обиду;

Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите его, цените и принимаете таким, какой он есть. Не стесняйтесь его лишний раз приласкать, пожалеть. Пусть он видит, как он нужен и важен для вас;

Не забывайте, что агрессивная реакция – естественная реакция человека. Важно уметь управлять своей агрессивностью, выражать и снимать ее приемлемыми способами.

Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

При общении с ребенком необходимо использовать «Я-послания» Отправителю такого послания может грозить опасность: когда он открывает себя другому (особенно ребенку), это может быть расценено, возможно, как знак слабости. Преимущества. Я- посланий очевидны: они действуют менее угрожающе, и не загоняют ребенка в угол, ему не нужно сразу оправдываться, обороняться и «наносить ответный удар». Я-послания способствуют большей честности и открытости в отношениях (табл1.).

Таблица 1.

Ты-послания	Я-послания
Ты поступил плохо	Я думаю, что...
Ты не смеешь	Я недоволен тем, что...
Ты не должен	Мне не нравится, что...

Ты виноват

Я очень расстроился, когда увидел, что ты получил двойку

Почему ты получил двойку

Мне кажется, что в данной ситуации ты не прав

Если ты не сделаешь этого, то ты будешь наказан

Также важно, чтобы коммуникация велась посредством «языка принятия». Такой язык поясняет, что другой человек принимается таким, какой он есть. Принятие и уважение могут быть переданы различным образом: без слов (жесты, положение тела, мимика), невмешательство, пассивное слушание или вербально сообщаемое принятие (взаимоотношения через коммуникацию, активное слушание). Родители, которые активно слушают своих детей, замечают, что активное слушание помогает справиться с отрицательными чувствами, переживаниями. Разговаривая на равных с родителями, дети привыкают к тому, что им не нужно оправдываться и бояться своих собственных чувств. Активное слушание побуждает активно думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом. Конечно, как отмечают психологи, всегда есть ситуации, в которых «язык принятия» и метод «без поражения» не помогают. Но все-таки они являются хорошей возможностью для повышения коммуникативной культуры и могут использоваться в профилактических целях.

Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня, могут помочь ребенку рационально распределять нагрузку и отдых. Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка. Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере. Внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок. Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики. Для ребенка необходимо рациональное чередование сна и отдыха, учителям известен «синдром понедельника», когда вследствие нарушения режима дня в выходные дни дети и педагоги приходят в школу невыспавшиеся и раздраженные.

Игнорируйте незначительную агрессию. Когда агрессия детей не опасна и объяснима, взрослому целесообразно реагировать на поведение ребёнка следующим образом:

просто "не замечайте" реакцию ребёнка (подростка);

выражайте понимание чувств ребенка: "Я понимаю, что тебе обидно";

переключайте внимание ребёнка на что-то, например, предложите выполнить какое-либо задание (поиграть);

позитивно обозначьте его поведение: "Ты злишься потому, что устал".

Поскольку установлено, что агрессия накапливается у всех людей, то взрослый, видя и понимая ситуацию, может просто внимательно выслушать ребёнка и постараться переключить его на что-то другое. Внимание взрослого - необходимость для ребёнка и подростка. Часто именно недостаток такого внимания и ведёт к агрессивному поведению. Помните, что игнорирование агрессии - мощный способ изменения нежелательного поведения.

Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребёнка. В момент агрессии опишите поведение ребёнка при помощи следующих словесных вариантов:

"Ты ведёшь себя агрессивно" (констатация факта);

"Ты злишься?" (констатирующий вопрос);

"Ты хочешь меня обидеть?", "Ты демонстрируешь мне силу?" (раскрытие мотивов агрессора);

"Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит" (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению);

"Ты нарушаешь правила поведения" (апелляция к правилам).

Проговаривая одно из высказываний, взрослому нужно проявлять спокойствие, доброжелательность и твёрдость. Акцент делайте только на поступке, чтобы ребёнок (подросток) не услышал в тоне голоса, что вы против него. Ни в коем случае не вспоминайте аналогичное поведение в прошлом. После того как ребёнок успокоится, нужно обсудить с ним его поведение подробно и объяснить, почему его поступок неприемлем. Делайте акцент на том, что агрессия больше вредит ему самому, чем окружающим. Подумайте вместе (без свидетелей) какое поведение в данном случае было бы более приемлемо.

^ *Сохраняйте положительную репутацию ребёнка. Ребёнку, как и некоторым взрослым, очень трудно признать свою неправоту. Публичное обсуждение может его больно ранить и, как правило, приведёт только к усилению агрессивного поведения в дальнейшем. Чтобы сохранить ребёнку положительную репутацию, используйте следующие варианты поведения с ним:*

"Ты, возможно, неважно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть" (публично минимизируйте вину ребёнка);

позвольте выполнить ваше требование частично, по-своему;

предложите ребёнку договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении, можно спровоцировать новый взрыв агрессии. Если позволить подчиниться "по-своему", инцидент будет исчерпан скорее.

Демонстрируйте неагрессивное поведение. В результате конфликта обе стороны теряют контроль. Вы должны помнить, что чем меньше возраст ребёнка, тем более доброжелательным должно быть ваше поведение в ответ на агрессию. Поведение взрослого должно быть противоположно плохому поведению ребёнка. Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов:

выдерживайте паузу (выслушивайте молча);

тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве);

внушайте спокойствие жестами, мимикой;

шутите ("Ты сейчас выглядишь круче Шварценегера")

Дети довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения. Но главное условие - искренность взрослого и соответствие тона его голоса, жестов, мимики, пантомимики высказанной им мысли.

Так же родителям необходимо помнить, что на начальной стадии агрессивного поведения (при первых незначительных признаках) лучше всего использовать следующие методы борьбы с агрессией:

игнорирование;

переключение внимания;

"изящный уход".

Изящный уход - это дипломатический манёвр, позволяющий всем участникам спокойно выйти из конфликтной ситуации. Любая оригинальная или нестандартная реакция взрослого на агрессивное поведение ребёнка помогает уладить проблемную ситуацию лучше, чем угрозы и физические меры.

Переключить внимание ребёнка можно на игру. Игра - самый лучший способ весёлого и занимательного времяпрепровождения, а также это лучший способ снять эмоциональное напряжение, тревоги, страх. На смену агрессии в игре приходит уверенность в себе, развивается позитивная самооценка, укрепляется эмоциональная сфера ребёнка.

Игры и упражнения для детей и подростков, склонных к агрессивному поведению.

Эти игры освобождают ребёнка от накопившейся негативной энергии. Конечно, всякая другая игра, например подвижная, также снимает агрессию, но часто у родителей после тяжёлого рабочего дня нет сил бегать по квартире с ребёнком или пойти с ним на улицу. Данные игры минимизируют деятельность взрослого в игре с детьми, не требуют много места и особого оборудования. Предлагайте ребёнку поиграть, если вы видите, что для него "всё не то и не так", когда он зол или скучает, или когда он сам просит вас поиграть с ним.

Играя, соблюдайте следующие правила:

Всякий раз обязательно хвалите ребёнка: "Хорошо!", "Молодец!", "Умница!", "Как у тебя здорово получается!", "Смотри, как нам интересно!"

Атмосфера в процессе игры должна быть обязательно положительной. Наслаждайтесь игрой сами! Она снимет напряжение, раздражение, усталость.

Даже самые неожиданные и странные ответы ребёнка - хорошие! В игре нет "правильного" или "неправильного". Хорошо то, что оригинально и нестандартно.

«Ласковые лапки»

Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребенка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть: взрослый объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

«Да и Нет»

Цель: снять у ребёнка состояние апатии, усталости, пробудить жизненные силы.

Оборудование: небольшой колокольчик.

Самое замечательное, что в игре задействован только голос. Вы с ребёнком должны будете вести воображаемый бой словами. Решите, кто начнёт и скажет слово "да", а другой будет говорить слово "нет". Весь ваш спор будет состоять из двух этих слов. Начать нужно очень тихо, вполголоса и далее увеличивать громкость до тех пор, пока кто-то из вас двоих не решит, что громче уже некуда. Тогда он возьмет колокольчик и позвонит. Звон колокольчика - сигнал к тому, что нужно замолчать и почувствовать, как приятно побыть в тишине.

Если захотелось поиграть ещё, можно продолжить, поменявшись словами.

«Кляксы»

Цель: снять у ребёнка страх и состояние агрессии.

Оборудование: чистые листы бумаги, жидкая краска (можно гуашь).

Вы предлагаете ребёнку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть "кляксу" на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы "клякса" отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа полученная двухсторонняя "клякса".

Агрессивные или подавленные дети выбирают тёмные цвета и видят в своих "кляксах" агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение "страшного рисунка" агрессия ребёнка выходит, он освобождается от отрицательной энергии. Родители должны брать для своей "кляксы" обязательно светлые краски и придумывать приятные, спокойные ассоциации (бабочки, сказочные цветы, деревья и т. д.)

«Повторяй за мной»

Цель: снять у детей усталость, агрессию.

Оборудование: карандаши.

Вы выстукиваете карандашом по столу ритм какой-то песни. Затем просите ребёнка повторить этот ритм. Если ритм повторён правильно, вы с ребёнком его простучите вместе. Затем ребёнок задаёт свой ритм, и вы его повторяете. Можно задание усложнить, попросив определить, какая это песня.

«Определи игрушку»

Цель: переключить внимания детей с агрессии на игру, развивать мышление и речь.

Оборудование: игрушки.

Предложите ребёнку принести 5- 6 разных игрушек, разложить их перед вами и придумать загадку про какую-нибудь из них. Вы разгадываете, какая это игрушка. Если отгадаете правильно, ребёнок её убирает. И так далее. Придумывать загадки можно по очереди, меняясь местами. Это очень интересно. Дети 6--7 лет любят придумывать загадки.

"Рубка дров"

Цель: дать возможность детям почувствовать свою агрессивную энергию и выбросить её через движение.

Предложите взять ребёнку в руки воображаемый топор. Покажите, как топором рубят дрова. Попросите ребёнка показать, какой толщины кусок бревна ему бы хотелось разрубить. Скажите, что нужно поставить бревно на пень, поднять топор высоко над головой и опустить его на бревно, громко вскрикнув "Ха!". Затем поставьте чурку перед ребёнком и предложите рубить её 2--3 минуты. В конце он должен сказать, сколько чурок перерубил.

Можете рубить дрова вдвоём, втроём, то есть всей семьёй. Тогда каждый должен сказать, сколько дров он нарубил.

"Тух-тиби дух"

Цель: снять у детей негативные эмоции.

Ход игры

Вы говорите: "Вижу, у тебя плохое настроение. Я знаю одно волшебное заклинание против дурного настроения. Нужно сделать вот что. Ходи по комнате и сердито-пресердито произноси: "Тух-тиби-дух!" Затем подойди ко мне и тоже сердито-пресердито произнеси это заклинание, затем к маме (папе). Есть один запрет: нельзя смеяться. Повторять заклинание до тех пор, пока оно не подействует".

"Пословицы"

Цель: снять у детей усталость, раздражение, развивать воображение, речь, мышление.

Ход игры

Вы предлагаете ребёнку либо показать, изобразить простую пословицу, либо объяснить, как он понимает её смысл.

Например, пословицу "Тише едешь - дальше будешь" дети интерпретируют так: надо ехать тихо, тогда быстрее приедешь домой.

Пословицы:

"Семь раз отмерь, один - отрежь"

"Дело мастера боится"

"На все руки мастер"

"Картошка поспела - берись за дело"

"Без труда не выловишь и рыбку из пруда"

"Больше дела - меньше слов"

"Горе есть - горюй, дело есть - работай"

"Заработанный хлеб сладок"

"Без работы пряников не купишь"

"Чтобы не ошибиться, не надо торопиться"

"Будешь книги читать, будешь всё знать"

"Ученье свет, а неученье - тьма"

"Дом без книги, что без окон"

"Разрывание бумаги"

Цель: снизить напряжение, уровень тревоги у детей (дошкольники, младшие школьники), выбросить негативные эмоции.

Оборудование: старые газеты.

Предложите ребёнку рвать бумагу на кусочки разного размера и бросать их в центр комнаты. Вы может тоже рвать бумагу вместе с ним. Когда куча в центре комнаты станет большой, пусть ребёнок поиграет с ней, подбрасывая кусочки вверх, разбрасывая их или прыгая на них.

И самое главное - любите своего ребёнка за то, что он есть у вас, а не за какое либо поведение или поступок. Ведь так как родитель его никто и никогда любить не будет. Пусть ребенок почувствует свою важную роль в вашей жизни, одарит вас взаимной любовью и украсит вашу жизнь счастливыми моментами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПУТИ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ
АГРЕССИВНО-ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ

КОРНИ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ МИРОВОГО ТЕРРОРИЗМА
(материал для дискуссии со старшими подростками)

В настоящее время на первое место среди мировых проблем вышла борьба с терроризмом. Ему объявлена тотальная война до победного конца, с подключением спецслужб и армий всего мира, всей экономической, политической, дипломатической и другой мощи. Однако подспудно все уверены: на смену одним террористам придут десятки новых, более жестоких. Терроризм не появляется сам по себе, ему предшествуют самые различные негативные процессы, протекающие в обществе. И вот несколько фактов, подтверждающих это положение.

Кажется, ведется борьба с наркоманией, но тем не менее от нее погибают школьники, на ней наживаются миллионы. Соответствующие организации и ведомства пытаются искоренить проституцию вообще и подростковую проституцию в частности, но с каждым годом этим промыслом уродуется все больше девочек и мальчиков. Социальные службы доблестно сражаются с беспризорностью, но беспризорников уже миллионы. Как в сказках о драконах: срубают одну голову, вырастает три новые.

Все это очевидно не только для взрослых, но и для подростков. Таким образом, педагог, проводящий дискуссионные занятия со старшими школьниками, оказывается в затруднительном положении: как сказать ученикам правду и в то же время не углубить их душевный кризис, неверие в победу добра над злом? Ответ дать трудно, но возможно.

Предложите ученикам поискать корни проблемы. Но их, кажется, и так ищут, возможно, возразят вам ученики.

Вот и остановитесь в процессе дискуссии на самом феномене поиска.

Где корни? Может, не там ищут? Не знают, где искать? Может быть, так проще и выгоднее?

Начнем с самой животрепещущей темы, с темы терроризма.

Вопрос: кто главный террорист? Тот, кто убивает тела? Либо тот, кто сначала убивает душу человека, делая бездушных людей послушным оружием в своих руках, оружием, готовым убивать тела?

Есть давний религиозный и литературный спор: сатана провоцирует нормального человека на свое убийство — убей меня, дьявола, и зло исчезнет. Вроде бы логично: убери причину, и исчезнет следствие. Но как только человек решается это сделать, даже в мыслях, душа его уже отдана сатане. Благими намерениями вымощена дорога в ад. Кстати, из этого становится ясно, кто такие камикадзе.

Предложите этот тезис подросткам и обсудите проблему.

Война добра и зла — в чем ее смысл? Может ли она иметь место? Можно ли войной победить зло? Ведь для зла война является питательной средой. Зло растет на человеческой крови, как на дрожжах.

Что можно противопоставить злу? Любовь, любовь в самом широком, философском ее значении. Всем известно, где добро, любовь, там нет места злу. Любящие люди думают о хорошем. Им некогда даже подумать об агрессии, насилии, мести.

Обсудите с подростками, какой смысл они вкладывают в понятие «любовь». Наверное, было бы разумно на первое место в борьбе с терроризмом выдвинуть развернутую пропаганду добра, любви, а войну с терроризмом вести параллельно.

Всеми уже признано, что общество деморализовано и агрессивно: пьянство, наркомания, проституция, бандитизм, коррупция захватывают все больше стран. Но в то же время считается, что модели позитивного развития общества отработаны, и никто их менять не собирается. Есть много моделей. Каждая страна или сообщество защищает свою. Но действенны ли эти модели? Применимы ли в глобальном масштабе?

Спросите у подростков: какие модели реорганизации миропорядка им известны? Какие модели они считают наиболее перспективными? Какие формы сосуществования кажутся им самыми приемлемыми и почему? (Этнические объединения, межгосударственные блоки, религиозные союзы, глобальные организации и пр.) Попросите привести примеры. Разобрав эту тему, снова вернитесь к проблеме терроризма.

Практика показывает, что для осуществления теракта нужны немалые средства и организация, координирующая действия. Средства террористов — это всегда так называемые черные, теневые, укрытые от налогов деньги. Значительная часть из них — доходы от наркобизнеса, торговли оружием, порнобизнеса. Таким образом, прежде чем будет убито даже несколько тысяч человек, как это было в Нью-Йорке и Вашингтоне 11 сентября 2001 г., когда с разницей в несколько минут три самолета протаранили офисные здания, множество душ погибнет через наркотики, проституцию, алкоголизм и пр.

Одним из центров мирового терроризма осенью 2001 г. был во всеуслышание назван Афганистан, а самым главным организатором мирового террора — Усама бен Ладен. Производство наркотиков приобрело в Афганистане широкий масштаб, и это всем давно и хорошо было известно. Куда продают наркотики и куда идут деньги от них, тоже известно.

Может возникнуть вопрос: стоит ли поднимать в подростковой аудитории темы, которые обсуждают серьезные политики и военные, государственные деятели, вершители судеб? Что могут предпринять подростки в обсуждаемой ситуации? Что от них зависит? Конечно, от подростков в современном мире не зависит решение проблемы борьбы с терроризмом. Но как часто именно молодые люди становятся исполнителями чужой злой воли. Достаточно вспомнить, что мальчишки-самоубийцы, взрывающие на своем теле смертоносные снаряды, были сначала крепко распропагандированы взрослыми террористами. Своевременно объяснить истинные цели этих «пропагандистов» — задача педагога.

Обсудите это с подростками. Попросите у подростков спрогнозировать пути развития различных течений по борьбе с терроризмом, определить в этом процессе место России.

Идеи, идеологи, образы правят миром. Вот где основной фронт борьбы со злом в защиту человека. Вот через что можно и нужно вытянуть всю цепь: избавиться от терроризма, наркомании, насилия, войн, проституции и т. п.

Не нужно впадать в оптимистическую ошибку: уйдем террористов и заживем счастливо и спокойно. Необходимо срочно заменять идеологию насилия, войн, рабства, зла, подчинения золотому тельцу.

Обсудите с подростками понятие «система ценностей». Что они вкладывают в это определение? Попросите расставить по местам пять понятий: например, труд, честь, любовь, здоровье, карьера. Проведите обсуждение.

Террористы давно поняли, что идеи правят миром. В основе их действий лежит идеология. Ведь камикадзе взрывает себя не за деньги и не за материальные блага. За идею! И он идет на смерть, полностью уверенный в своей правоте. Идеологическое «производство» камикадзе получило распространение у ортодоксальных представителей различных идеологических направлений, в том числе и религиозных, в частности у исламских экстремистов. Если запрещается смотреть телевизор, слушать радио, читать газеты, если человек лишен права выбора источников информации, то его голову весьма просто заполнить чем угодно.

Нужно убрать причины терроризма человеческих душ и тел, его питательную среду, корни. Только тогда можно говорить об эффективной борьбе или даже войне с терроризмом. В противном же случае, срезая верхушки, общество только укрепляет корни. Сама природа это давно доказала.

Национальная идея, принятая большинством общества, всегда делала государство могучим и процветающим. И наоборот. Идеологи могут извращать идею со всеми вытекающими последствиями. На основе идеи они могут создавать разные образы, которые будут править регионами, странами, миром.

Обсудите с подростками проблему национальной идеи. Поинтересуйтесь, как они представляют себе национальные идеи сильнейших стран мира — США, Японии, Германии, какой видят национальную идею России.

С детства мы сталкиваемся с образами. Образ мамы, отца, родных, близких, учителей, врачей, ученых, правителей. Один и тот же человек может быть и очень хорошим, и очень плохим. Все зависит от того, как мы его представляем и с кем сравниваем. Но если близких мы воспринимаем лично, своими чувствами, которые порой трудно обмануть, то о людях, которых мы не знаем персонально, судим по созданным образам. И в зависимости от количества и качества полученной информации меняется мнение, причем, как правило, в худшую сторону.

Попросите подростков привести примеры низвержения кумиров. Обсудите механизм создания культа личности и процесс его развенчания. Правители были всегда уверены: получив власть, они «вобьют» в головы народа любые идеи и идеологии. И на коротких отрезках времени им это удавалось.

Обсудите с подростками проблему: возможно ли всеобщее братство? Если нет, то почему? Какое значение для развития мировой цивилизации имеет личность каждого человека, его агрессивность, эгоизм?

Все способности заложены в нас до рождения. Примеров тому множество. Даже вроде бы не очень способный человек, начиная работать над проблемой в любой области с желанием, добивается хороших результатов. И наоборот — способный человек, не развивая свои способности либо используя их во вред людям, природе, теряет их. Надо просто дать возможность развиваться способностям. А потребности он сам сбалансирует. Ведь не будет же он носить сразу 10 костюмов или съедать 10 ананасов. Давно замечено, что чем больше у человека способностей, тем меньше у него материальных потребностей. Могут убедить в этом жизнеописания многих богатых и великих людей. Богатство человека определяется не количеством имеющихся у него вещей, а количеством вещей, без которых он может обходиться. С развитием производственных сил таких вещей с каждым годом становится все больше, меняется качество жизни, возрастает культура быта. Водопровод, электричество, центральное отопление, безвредные в химическом отношении и по бактериальным показателям продукты, удобная одежда, лишенная сословных ограничений, и многое другое —

неотъемлемые детали нормального быта современных людей. Но это вовсе не значит, что люди должны превращать свою жизнь в гонку потребителя.

Если человек, общество не заботятся о духовном развитии, они обречены на вымирание. Свято место пусто не бывает. Если нет стержня, идеи, то это место заполняется уродливыми формами. Что мы и видим: наркомания, алкоголизм, проституция, гомосексуализм, сопровождаемые СПИДом, катастрофами, войнами, эпидемиями, суицидами, т. е. ускоренным вымиранием, уничтожением, казалось бы, материально благополучных людей. И как крайняя форма заполнения духовного вакуума — терроризм.

Подросткам станет понятен пример взаимосвязи духовного и материального, если обратиться к боевым искусствам. Стоило исчезнуть духовной составляющей из бокса, борьбы вольной и классической, самбо, как тут же стали «сворачиваться» эти виды спорта. Начали бурно развиваться восточные единоборства, наполненные духовной составляющей. Однако бурный рост привел к появлению множества секций и тренеров, но не учителей, наличие которых — основа восточной культуры вообще и культуры единоборств в частности. Эти тренеры тоже стали делать ставку на кулаки, и начался закат. В этом смысле русский стиль борьбы как боевое искусство бессмертен и является лучшим из известных в мире боевых искусств. Не зря телохранители японских императоров были бойцами русского стиля. Мощная духовная составляющая плюс настоящие учителя — залог успеха в любом деле.

Есть хорошие предложения по формированию концепции духовного оздоровления нации. Это труды наших ученых, философов, публицистов и просто россиян. Идеи витают в воздухе. Хотелось, чтобы они основывались на любви к человеку, Родине, малой и большой, природе, миру.

Миром правят идеи и образы, составленные на их основе. Россия близка к возрождению. У нее есть все объективные и субъективные предпосылки. Есть богатая история, опыт, могучий народ, перспективная молодежь.

Обсудите с подростками, как они видят свое место во взрослой жизни.

ГНЕВ И АГРЕССИВНОСТЬ

(материал для беседы с подростками)

Гнев — это прежде всего результат неумения справиться с самим собой. Мир и люди в нем не всегда соответствуют нашим требованиям и желаниям. Если это происходит, мы пытаемся изменить ситуацию так, как нам кажется более правильным. Не удается — мы гневемся. Но от нашего гнева, как правило, тоже ничего не меняется, разве что еще больше ухудшается настроение. Мы становимся агрессивны.

Агрессия — это индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба либо на уничтожение другого человека, группы людей.

Что такое агрессия?

Приведите примеры агрессии.

Вы согласны, что если вовремя подавить приступ гнева, то можно снизить агрессивность?

Очень часто, особенно в подростковом возрасте, человек сердится на самого себя. И чаще всего зря. Вам кажется, что вы должны быть сильнее, выносливее, более умелыми. Конечно, стремиться к лучшему — нормальная человеческая потребность, однако в подростковом возрасте достижения человека могут быть ограничены прежде всего тем, что рост и развитие организма еще не закончились.

Но уже сейчас вы можете научиться некоторым упражнениям, которые помогут вам владеть собой в трудных жизненных ситуациях, не поддаваться сиюминутным приступам гнева, снижать агрессивность.

Агрессивность может проявляться и каждым человеком в отдельности, и группой людей. Однако групповая агрессивность вырастает из суммы агрессивного поведения отдельных личностей.

Каждый из вас — личность. У каждой личности есть биологические и индивидуальные свойства, которые определяют ее поведение в обществе. Это называется социальными свойствами личности.

Приведите примеры индивидуальных, биологических и социальных свойств личности человека.

Вы согласны с тем, что всеми этими свойствами обладает каждый из вас?

Поднимите руки те, кто хочет укрепить свои личностные качества в противостоянии приступам гнева.

Спасибо, опустите руки. Я попытаюсь вам помочь. Сейчас каждый из вас должен представить, что мы в классе вдвоем. Я буду обращаться к каждому из вас в отдельности, не называя имен. Итак, начали.

(Педагог меняет тембр голоса, переходит на более мягкие интонации.)

Сделаем упражнение, которое можно назвать «Застывшее фото». Оно очень простое и короткое. Положите ладонь на стол и попробуйте согнуть указательный палец. Причем так, чтобы согнулся только он и в этот момент не работали другие мышцы. Получилось? Нет. Не расстраивайтесь, для того чтобы овладеть этим на первый взгляд нехитрым упражнением, нужно потратить несколько лет. Только тогда ваше тело останется совершенно спокойным при сгибании одного-единственного пальца.

Повторите это упражнение и попробуйте прочувствовать, какие именно мышцы были включены в работу. Умение прислушиваться к их движениям — начало работы по освоению власти над самим собой. Не кулаки и бранные слова у владеющего собой человека управляют его жизнью, а, наоборот, он сам может отдать любой приказ своему телу. Потому и выполняется этот приказ куда лучше, чем произвольные действия.

Вот еще прием, который используют люди, занимающиеся бодибилдингом. Сожмите кулак правой руки, согните ее в локте и напрягите бицепс. Получилось? Пощупайте бицепс. Крепкий? Конечно, потому что ему помогали напрягаться мышцы-синергистры (помощники). В данном случае помощниками бицепса были кистевые мышцы. А теперь попробуйте напрячь бицепс руки, висящей вдоль туловища с распрямленной ладонью. Очень слабо получилось, да? Трудно без помощников. А теперь попробуйте прочувствовать изменения в бицепсе в разных положениях руки. Прислушайтесь к левой руке, проследите за изменениями в ней. Задержите напряжение в правой руке на 3 с,

отдохните, задержите на 5 с и снова отдохните. Во время отдыха прислушайтесь к своему телу, и вы вдруг с удивлением обнаружите, что усталость появилась в самом неожиданном месте, например в языке. А ведь вы проделывали упражнения молча. В чем дело? А просто организм подсказал, где на сегодняшний день у вас самое слабое место. Постепенно благодаря всем этим упражнениям вы научитесь справляться с трудностями. Главное — учитеесь слушать свое тело.

Используйте напряжение мышц для снятия гнева. Не позволяйте энергии уходить на пустую злобу, переключайте ее на накопление мышечной массы. Почувствовали, что разозлились, сделайте силовые упражнения. Это лучшая и самая полезная разрядка. Меньше неприятностей, и тело красивее. Постепенно, снижая свой гнев, вы сможете навсегда избавиться от тех зачатков агрессивности, которые получены вами от природы.

ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Проблемой полноценной социализации молодежи занимаются самые различные организации: многочисленные клубы по месту жительства, клубы по интересам и библиотеки. Среди методик, которые они практикуют, большое место принадлежит тренингам общения. Доказано, что эти тренинги хорошо снижают агрессивность и повышают толерантность подростков.

Культура общения — живой, развивающийся организм, напрямую связанный с экономической и духовной жизнью общества, живо отзывающийся на те изменения, которые происходят в общественном сознании вслед за изменениями жизненных реалий. Но есть в ней и практически неизменные компоненты, которые не зависят от правил поведения и стереотипов, бытующих в том или ином обществе. Эти компоненты — духовность и направленность на самораскрытие и самореализацию личности.

Культура общения не сводится только к правилам хорошего тона. Она — показатель взаимоотношений личности и общества, эту личность окружающего. Формируя принципы общения подростка, мы можем воздействовать на становление его личности. В любом обществе, при любых социальных условиях, как бы жестоки порой они ни были, существуют островки подлинной культуры человеческого духа. Обучая подростка не только навыкам эффективного общения, но и навыкам эффективного слушания других, навыкам понимания, сочувствия, мы делаем его более самостоятельным, свободным от воздействия разного рода манипулятивных технологий, захлестнувших сегодня наше общество. Интерес к книге, к культуре, раскрытие творческих возможностей, расширение возможностей жизненного выбора — вот к какому результату мы должны стремиться в работе с молодежью.

Каждый возрастной этап характеризуется определенным положением человека в системе общественных отношений, т. е. каждый ребенок, достигнув определенного возраста, попадает в систему определенных прав и обязанностей. Для каждого возраста существует своя специфическая «социальная ситуация развития», т. е. определенное соотношение условий социальной среды и внутренних условий формирования личности.

Подростковый, отроческий возраст охватывает период от 11 до 15 лет и является переходным в биологическом смысле как фаза полового созревания. В социальном плане он характеризуется продолжением учебной деятельности, в психологическом — появлением большого количества новообразований, касающихся самосознания и эмоциональной сферы. Чувство взрослости, развитие самосознания и самооценки, интерес к себе как к личности и, с другой стороны, невозможность

фактически изменить социальную ситуацию являются источником тех негативных тенденций, о которых мы так много сейчас говорим.

Юношеский возраст охватывает период от 14 до 18 лет и характеризуется завершением физического созревания и первичной социализации (учебы). Наряду с учебной появляется и трудовая деятельность, происходит увеличение числа и расширение диапазона социальных ролей. Главная социальная задача этого возраста — выбор профессии. Промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет его психические особенности: еще остро волнуют проблемы, унаследованные от подросткового этапа, в том числе право на автономию от старших, но в то же время решается задача социального и личностного самоопределения, осознания своего места в мире взрослых.

Поздняя юность охватывает период от 18 до 25 лет и характеризуется сменой учебной деятельности на трудовую и дальнейшим утверждением в личностном самоопределении, которое проверяется практикой и становится прочным.

В процессе взросления оказывается, что внутреннее «Я» не всегда совпадает с внешним поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Не случайно жалобы на слабую волю, отсутствие целеустремленности — довольно распространенная форма подростковой и юношеской самокритики. Главная задача психолога в этом случае — помочь открыть в себе те движущие силы, которые способны привести подростка на путь самосовершенствования и позитивного отношения к себе.

Вместе с осознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества. Это порождает острую потребность в общении и одновременно повышает его избирательность. Не случайно в подростковом возрасте начинается поиск референтной группы, т. е. тех людей, мнение которых об окружающем мире близко к собственному и значимо для подростка. Одной из главных неосознаваемых функций юношеской дружбы является поддержание самоуважения. Юношеская дружба иногда выступает как своеобразная форма «психотерапии», позволяя выразить бушевающие молодых людей чувства и найти их подтверждение у того, кто разделяет их сомнения, надежды и тревоги. В силу индивидуальности свойств человеческой личности поиск друга, т. е. человека, близкого по духу, зачастую оказывается процессом, растянутым во времени, и может закончиться разочарованием. Для поддержания внутреннего равновесия такой человек нуждается в более частых посещениях психолога, что обычно и происходит.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ОБЩЕНИЯ*

Методические рекомендации. Программа тренинга общения включает в себя следующие темы:

знакомство с психологическими характеристиками личности (с обсуждением примеров из художественной литературы);

теория ролевого поведения, виды и уровни общения, обучение позитивному мышлению, навыки публичного выступления, диалогическое и монологическое общение, доверительность в общении, проблема манипулятивного поведения, выбор имиджа и стиля поведения, контроль над эмоциями.

Занятия включают в себя как теоретический, так и практический материал и рассчитаны на группы в 8—9 человек одного возраста. Продолжительность одного занятия около 3 ч. Занятиям предшествует индивидуальное собеседование, на котором определяется состояние психики будущего участника, круг его интересов, проблемы, его ожидания от участия в группе. Оценка, хотя бы грубая,

психического состояния обязательна, так как психолог не должен брать на себя ответственность за участие в групповой работе психически неустойчивого человека.

Первое занятие. Знакомство участников группы друг с другом, с проблемами, которые испытывают окружающие. Некоторое время необходимо на то, чтобы участники почувствовали себя в кругу друзей, имеющих сходные интересы и трудности.

Возникновению доверия способствует упражнение «*Падаем в кругу друзей*». Вся группа становится в круг, один из участников находится внутри круга и начинает спиной падать на подставленные руки участников. Это происходит до тех пор, пока он не почувствует поддержку всех членов группы. После этого в центр круга встает другой участник.

Далее начинается обсуждение целей групповых занятий, особенностей позиции психолога: он не всегда высказывает свое мнение, предоставляя право решать группе, провоцирует участников на нужные реакции, может говорить неприятные вещи, которые действуют как горькое лекарство, он никого и ни за что не осуждает, оценивает не личность участников, а только выполняемое в рамках группы задание. При этом психолог гарантирует позитивные сдвиги в сфере общения каждому из участников и делает это очень убедительно, так как именно психолог является подлинным центром группы и заражает ее своей уверенностью в положительных результатах.

После любого упражнения необходим разговор о чувствах, испытанных каждым из участников. Именно чувства, а не теоретический материал являются основой приобретения жизненного опыта. Далее следует работа по теме «*Описание своих достоинств и недостатков*». Каждый член группы немного рассказывает о том, каковы сильные и слабые стороны его личности. Как правило, на первом занятии участники описывают себя всего в трех-четыре категории, причем у некоторых описание недостатков возможно будет преобладать. Поэтому психолог может попросить других членов группы дать кому-либо из таких участников положительную характеристику из того, что сразу бросается в глаза. Это способствует сплочению группы и повышает самооценку тех, кто нуждается в этом.

Разговор о самоуважении — первый шаг к тому, чтобы принять себя таким, каков ты есть. Любовь к себе — основа любви к другим людям. Только человек, внутренний мир которого достаточно гармоничен, может объективно оценивать других людей, терпимо относиться к их недостаткам, прощать себе мелкие ошибки, развивая отношения с другими. Самоуважение — это надежный щит от разного рода манипуляторов, использующих наши слабости и комплексы неполноценности для достижения своих целей. Если мы чувствуем себя задетыми чьими-то неуважительными словами, то начинаем оправдываться, защищаться. Очень часто это выглядит жалко. Лучшая защита в этом случае — умение отшутиться, не показать, как глубоко мы задеты сказанным. Поэтому вырабатываем защиту от негативных воздействий: упражнение на обмен критикой и ответами.

Обсуждение проработанного с точки зрения контроля над эмоциями покажет, насколько глубока связь нашего мнения о себе с нашим эмоциональным состоянием.

Работа по теме «*Почему я себе не нравлюсь*» дает возможность оценить ситуативный аспект самооценки. Участники группы должны припомнить, в каких случаях они чувствовали себя успешными и удачливыми, а когда — никчемными неудачниками. Общение с кем привело их к такой мысли? Кто был хозяином ситуации? Что помешало достижению успеха? Надолго ли сохранилось в памяти воспоминание об этой ситуации?

Темы первого занятия заставляют многих участников группы задуматься о роли других

в их личностном самосознании, и это является первым шагом на пути к умению вставать на точку зрения другого, к принятию того факта, что логика другого человека не всегда совпадает с твоей собственной, что мнение о себе может оказаться проекцией чужого, а личность человека рождается, существует и развивается только в обществе.

Все это является базой для первого домашнего задания: составить перечень своих психологических качеств.

Второе занятие. Обсуждается роль общения в повседневной жизни и необходимость специальной работы, обучение навыкам эффективного общения. Рассматриваются уровни и позиции в общении.

Занятие начинается с упражнения «Падаем в кругу друзей». Затем проводится обсуждение домашнего задания с точки зрения полноты списка психологических качеств, перечисленных участниками, уровня самооценки, качеств, которые являются положительными в их глазах. При этом психолог держит в руках собранные домашние задания и, не называя имен, прочитывает ответы, которые затем обсуждаются.

От качеств, присущих разным людям, переходим к уровням общения по А. Б. Добровичу: примитивный, манипулятивный, игровой, деловой, духовный.

Обсуждаются примеры, приводимые участниками из своего опыта.

В каких ситуациях используются преимущественно низшие уровни общения?

Выполняют ли они какую-нибудь полезную функцию?

В чем преимущества высших уровней общения?

Обсуждение позиций в общении может быть предварено каким-либо литературным примером из произведений А. Н. Островского, А. П. Чехова, А. С. Грибоедова, т. е. цитатой, близкой той или иной аудитории. Теоретическое обоснование выделения позиций Ребенка, Родителя и Взрослого можно найти в книгах Э. Берна и А. Б. Добровича (см. ранее). Участники группы приводят примеры разных соотношений этих позиций. Обсуждается неизбежность конфликта при сочетании позиций Родитель — Взрослый, Родитель — Родитель, Ребенок — Ребенок и, соответственно, смена позиций при необходимости найти эффективное его разрешение.

Далее следует проигрывание конфликтных ситуаций, которые предлагают участники группы. Они сами распределяют роли, которые хотят играть, и в течение приблизительно 5—8 мин продумывают реплики. Затем происходит проигрывание сцен, и после каждых двух-трех проводится обсуждение:

Что ведет к разрешению конфликта, а что заводит ситуацию в *тупик*?

При проработке этой темы полезно вернуться к проблеме манипуляции, так как, сознательно управляя позициями в общении, легко заставить человека выйти из себя, оттянуть решение конфликта, причинить боль другому. Перед участниками группы ставится нравственная задача: обеспечить достойное применение полученных знаний. Кроме того, данная информация, по существу, является жизненно важной для лиц со слабым типом нервной системы, эмоциональных, зависимых и легко управляемых.

Третье занятие. Занятие посвящено теме общения как ролевого поведения. Занятие начинается с упражнения «Падаем в кругу друзей». Затем проводится обсуждение стереотипов поведения в различных жизненных ситуациях.

Стереотипы поведения — это роли, которые мы играем во взаимоотношениях с другими людьми. Например, в отношениях друзей поддержка друга не есть поддержка правого мнения; в отношениях родитель — ребенок хорошая мать обязана проявлять заботу, осуществлять контроль над поведением, следить за школьными оценками, материально обеспечивать, не обязана быть подругой своему ребенку, поэтому доверительные отношения между отцами и детьми воспринимаются как привлекательная редкость. Отношения начальник — подчиненный, покупатель — продавец, преподаватель — студент, учитель — ученик, библиотекарь — читатель — все это примеры стереотипов поведения, т. е. сложившихся в обществе требований по отношению к поведению тех или иных его членов.

Затем проводят обсуждение функций стереотипов и спрашивают мнение участников.

Маски — более примитивные образования, они менее структурированы и больше связаны с контекстом ситуации: маска сочувствия, маска клоуна, маска дружелюбия, маска волка или зайца помогают нам достойно разрешить ту или иную ситуацию.

Выход за рамки ролевого поведения необходим в случаях кризиса: рано или поздно человек перерастает эти рамки; возможен конфликт между ролями, которые приходится играть одновременно.

Приведем примеры ролевого поведения и масок со стороны участников. Ролевые игры на осознание поведенческих стереотипов:

дочь собирается на позднюю вечеринку;

продавец предлагает некачественный товар;

альтруист обнаруживает, что его используют.

При обсуждении ситуаций следует обратить внимание на стереотипы поведения, предполагаемые ролью, вскрыть внутренний конфликт, найти пути выхода. Ролевые игры на конфликт между двумя или больше участниками:

любовный треугольник;

отцы и дети;

лидер и его команда.

Хорошо обсудить примеры из художественной литературы, кинофильмов. Следует обратить внимание на момент выхода за рамки роли, на выбор участника конфликта.

Домашнее задание — прочитать книгу Дж. Сэлинджера «Над пропастью во ржи».

Четвертое занятие. Занятие посвящено изучению механизмов эмпатии, невербального общения и контролю над эмоциями.

Эмпатия — это способность человека эмоционально отзываться на переживания других людей. Эмпатия предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, сочувствование его переживаниям. Участники должны осознать, что иногда для того, чтобы лучше понять другого человека, необходимо войти в его состояние, довериться своим чувствам.

Эмоции — особый класс связанных с инстинктами, потребностями и мотивами процессов и состояний, отражающих в форме непосредственного переживания (страха, радости, удовольствия и т. д.) значение для человека действующих на него явлений и ситуаций.

Чувства — устойчивые эмоциональные отношения к чему-либо. Исходя из этих определений, необходимо подчеркнуть разницу между эмоциями, рождающимися в ответ на какую-либо ситуацию в общении, и чувствами, имеющими более стабильную структуру. Для того чтобы управлять эмоциями, необходимо их осознавать. После осознания возможно отстранение от нежелательной эмоции, взгляд на нее как бы со стороны. Вместо непосредственного переживания вы можете сказать себе: «Меня охватила обида. Нужно ли мне это сейчас?» Затем возможен анализ своих чувств и действия, направленные на достижение истинных целей.

При обсуждении надо обратить внимание на чувства, возникающие во время выполнения упражнений.

Ощущается ли эмпатический контакт с партнером?

Удастся ли отказаться от своего мышления и без внутреннего сопротивления руководствоваться командами другого?

Какие эмоции возникают при этом?

Следует подробно остановиться на обсуждении этих эмоций.

Барьеры общения. Умение слушать и слышать. Работая над этими темами, психолог должен стремиться получить обратную связь — что из уже обсужденного было усвоено участниками тренинга.

Психолог должен рассказать участникам тренинга о ролевом характере общения, о его эмоциональной стороне, познакомить с языком поз и жестов, выражающим готовность партнеров к продуктивному общению, продемонстрировать защитные жесты, жесты собственнических и территориальных претензий, жесты социального статуса, жесты и сигналы, характерные для процесса ухаживания, различные способы искусственного повышения статуса, жесты — выразители агрессии.

Проведите обсуждение возникших ощущений. Часто ли мы выражаем свои чувства в обществе знакомых или незнакомых людей?

Упражнения на язык поз и жестов (защита, статус, собственничество и территория, ухаживание) в форме угадывания. Что означает тот или иной жест или поза? Отметим примеры защиты в негативных ситуациях.

1. Защита эмоциональной сферы:

«Розовый мешочек» — участникам предлагается представить оппонента помещенным в розовый мешочек, откуда раздаются его гневные тирады; «Стеклянная стена» — то же, но через стеклянную стену.

2. Элементы аутогенной тренировки: омовение водой (представить себя под душем) — ощущаем пульс в пальцах, греем руки и ноги (на холоде), избавляемся от головной боли (улучшение циркуляции крови).

Домашнее задание: продумать тему публичного выступления.

Пятое занятие. Занятие посвящено теме публичного выступления и отличиям диалогического и монологического стилей общения.

Первая часть занятия. Барьеры общения и их преодоление:

барьеры, связанные с аудиторией, — неготовность к общению, отсутствие общих интересов, разнородность аудитории;

барьеры, связанные с личностью выступающего, — страх аудитории, недостаточное владение материалом, неуверенность в себе.

Приемы, способствующие успешному выступлению, — структурирование материала, как можно более полное изучение темы выступления, выбор соответствующей формы подачи материала, план или частичный текст выступления, освоение литературы по ораторскому мастерству, виды начал выступлений.

Диалог и монолог — выбор стиля выступления, язык и адресность. Диалогический стиль общения в повседневной жизни и во время выступления — реальная возможность быть услышанным.

Контроль страха — выбор имиджа, роль опытного лектора, владение материалом, вспомогательные материалы.

Работа с воображением — добиться почти осязаемой картинки своего успеха во время выступления.

Практическое занятие — публичные выступления участников (не более 5—7 мин) по подготовленной теме.

Разбор выступлений нужно производить после выступлений каждого двух-трех участников.

Вторая часть занятия. Работа над психологическим портретом героя книги Дж. Сэлинджера «Над пропастью во ржи». Психологом ставится задача нарисовать как можно более полный психологический портрет Холдена Колфилда, так, будто он — один из членов группы, хороший знакомый каждого из участников тренинга.

Оценить широту и глубину получившегося описания. Обратить внимание участников на возможность мысленного общения с автором полюбившейся книги, как это происходит у главного героя. Обсудить значение художественной литературы в качестве индивидуальной психотерапии.

Темы пятого занятия внешне не связаны друг с другом. Однако любые публичные выступления связаны с анализом аудитории, перед которой делается выступление.

Описанная программа может быть использована в тренингах с молодежью пятнадцатилетнего возраста и старше, однако, работая с более юной аудиторией, следует особое внимание уделять практике и ее обсуждению.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ФОРМ АГРЕССИИ А. БАССА И Д. АРКИ

Многие ситуации (профессиональное ориентирование, подбор команд для участия в спортивных и иных соревнованиях, проведение групповых тренингов, в частности выездных многодневных тренингов, специальных тренингов) требуют определения уровня и формы реализации агрессии у подростка. Сложные диагностические методики доступны только профессиональному психологу, но во многих случаях столь глубокое исследование не является необходимым. Поэтому мы предлагаем простую и эффективную упрощенную методику А. Басса и Д. Арки (в адаптации А. К. Осницкого, 1954), с которой может работать любой педагог или социальный работник, а при желании — и родители подростков.

Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и Д. Арки (табл. 3) включает определение:

- 1) физической агрессии — агрессии, выражающейся в непосредственном физическом воздействии на людей (драки, нанесение телесных повреждений, убийство, терроризм);
- 2) вербальной агрессии — агрессии, выражающейся в брани, крике, сплетнях, клевете и т. д.;
- 3) косвенной агрессии — агрессии, перенесенной на неживые предметы, животных;
- 4) негативизма — чувства противоречия, отвержения, отторжения общественных стереотипов и принятых в обществе форм поведения;
- 5) раздражительности — скорости развития агрессивных и защитных реакций;
- 6) подозрительности;
- 7) обиды — внутреннего переживания ущемления собственных реальных или мнимых прав;
- 8) чувства вины — переживания собственного положения в качестве ущемляющего права иных лиц.

Таблица 3

Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и Д. Арки

№	Вопрос	Да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Нет
1	Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо				
2	Иногда могу посплетничать				

	о людях, которых не люблю				
3	Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь				
4	Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню				
5	Не всегда получаю то, что мне положено				
6	Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной				
7	Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать				
8	Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести				
9	Мне кажется, что я не способен ударить человека				
10	Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи				
11	Всегда снисходителен к чужим недостаткам				
12	Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его				
13	Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства				
14	Меня настораживают люди, которые относятся ко мне дружелюбнее, чем я ожидаю				
15	Часто бываю не согласен с людьми				
16	Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь				
17	Если кто-то ударит меня, я не отвечу ему				
18	В раздражении хлопаю дверьми				
19	Я более раздражителен, чем кажется со стороны				
20	Если кто-то корчит из себя начальника, я пойду ему наперекор				
21	Меня немного огорчает моя				

	судьба				
22	Думаю, что многие люди не любят меня				
23	Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной				
24	Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины				
25	Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку				
26	Я не способен на грубые шутки				
27	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются				
28	Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались				
29	Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится				
30	Довольно многие завидуют мне				
31	Требую, чтобы люди уважали мои права				
32	Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей				
33	Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу				
34	От злости иногда бываю мрачным				
35	Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь				
36	Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания				
37	Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть				
38	Иногда мне кажется, что надо мной смеются				
39	Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям				
40	Хочется, чтобы мои грехи были прощены				
41	Редко даю сдачи, даже если кто-				

	нибудь ударит меня				
42	Обижаюсь, когда получается не по-моему				
43	Иногда люди раздражают меня своим присутствием				
44	Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел				
45	Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам»				
46	Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю				
47	Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею				
48	Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь				
49	С десяти лет у меня не было вспышек гнева				
50	Часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться				
51	Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить				
52	Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать приятное для меня				
53	Когда кричат на меня, кричу в ответ				
54	Неудачи огорчают меня				
55	Дерусь не реже и не чаще других				
56	Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что ломал первую попавшуюся в руки вещь				
57	Иногда чувствую, что готов первым начать драку				
58	Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо				
59	Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю				
60	Ругаюсь только от злости				

61	Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть				
62	Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее				
63	Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу				
64	Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся				
65	У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить				
66	Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает				
67	Часто думаю, что живу неправильно				
68	Знаю людей, которые способны довести меня до драки				
69	Не огорчаюсь из-за мелочей				
70	Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня				
71	Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение				
72	В последнее время я стал занудой				
73	В споре часто повышаю голос				
74	Стараюсь скрывать плохое отношение к людям				
75	Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить				

Примечание. Даже если вы не сочтете возможным использовать предложенную методику целиком, вопросы, представленные в таблице 3, помогут вам при общении с подростками в трудных случаях.

Показатели по всем шкалам в норме не должны превышать 50 баллов. Высокий уровень физической агрессии в норме может встречаться у спортсменов, охотников, уровень физической агрессии у девушек в среднем ниже, чем у юношей. Настораживающими являются показатели физической агрессии более 70. Такому подростку необходима консультация психолога и психиатра.

Высокий уровень вербальной агрессии (ругань, выяснение отношений) чаще встречается у девушек, у юношей такой вид агрессии появляется в качестве компенсации при невротических расстройствах, нарушении половой идентичности, в частности при воспитании в семьях, лишенных

отцов, при низком уровне самооценки, невысоком рейтинге в группе. Такие юноши дистанцируются от группы, избегают контакта со сверстниками, склонны к совершению необдуманных, антисоциальных, brutальных (грубых) поступков.

Высокий уровень косвенной агрессии свидетельствует о фрустрированности (глубокая депрессия, связанная с нарушением планов) подростка и его попытках сдержать свои агрессивные проявления. Эти проявления в итоге переносятся на неодушевленные предметы (мальчик стоит в состоянии задумчивости и бьет прутом забор) и третьих лиц, как правило, лиц ближайшего окружения, например родителей, учителей (немотивированная грубость, отказ от исполнения обычных функций).

Негативизм свойствен подросткам в силу их психологических особенностей, однако высокий его уровень (более 70) должен настораживать, поскольку высокий уровень негативизма сопровождает эндогенные психозы и расстройства личности. И те и другие состояния — высокий риск по агрессивным и криминальным поступкам. Раздражительность не является показателем собственно агрессии, но отражает степень готовности к агрессивным действиям. В сочетании с высоким уровнем физической или косвенной агрессии это очень опасный показатель. Подозрительность, обида и чувство вины отражают невротические реакции, служат показателем общей нестабильности отношений индивидуума с окружающими. Их высокие показатели (особенно более 80) — повод для обращения к психологу и психиатру за консультацией.

Ключ к методике. При обработке данных в обычных условиях ответы «Да» и «Пожалуй, да» суммируются, «Нет» и «Пожалуй, нет» суммируются. Ответ на вопрос со знаком «—» регистрируется с противоположным знаком. Сумма баллов, умноженная на К, позволяет получить нормированные показатели (табл. 4).

Индекс агрессивности = («1» + «2» + «3») : 3.

Индекс враждебности = («6» + «7») : 2.

«1». *Физическая агрессия*, К = 11.

1 +, 9 —, 17 —, 25 +, 33 +, 41 +, 48 +, 55 +, 62 +, 68 +

«2». *Вербальная агрессия*, К = 8.

7 +, 15 +, 23 +, 31 +, 39 —, 46 +, 53 +, 60 +, 66 —, 71 +

73 +, 74 —, 75 —

«3». *Косвенная агрессия*, К = 13.

2 +, 10 +, 18 +, 26 —, 34 +, 42 +, 49 —, 56 +, 63 +

«4». *Негативизм*, К = 20.

4 +, 12 +, 20 +, 28 +, 36 —

«5». *Раздражение*, К = 9.

«6». Подозрительность, К = 11.

«7». Обида, K = 13.

«8». Чувство вины, К = 11.

8 +, 16 +, 24 +, 32 +, 40 +, 47 +, 54 +, 61 +, 67 +

Таблица 4

Бланк анализа результатов**

[illegible]

Индекс агрессивности =
Индекс враждебности =

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ИГРОВЫЕ МЕТОДИКИ

Методические рекомендации. Средняя продолжительность игры, включая объяснение учащимся правил и подведение результатов, занимает 45 мин. Цель игр — формирование у подростков в возрасте 12—13 лет социально приемлемых механизмов поведения в субъективно сложных жизненных ситуациях, криминогенных ситуациях и в условиях угрозы их жизни и благополучию.

ИГРА 1. «КОНСТРУКТОР»

Для игры необходимы: листы большого формата, наборы для рисования (по числу команд). Заранее подготавливаются задания. Задание представляет собой специально приготовленный текст или выдержку из книги, журнальной публикации, подробно описывающую сцену насилия (драка, избиение, издевательство). Таких заданий должно быть больше, чем играющих команд, поскольку иногда команды не могут справиться с одним из вариантов и его требуется срочно заменить. В заранее подготовленном тексте выделяются (шрифтом, маркером) ключевые слова, т. е. слова, несущие выраженный семантический оттенок агрессии (ударил, убил, выстрелил, проткнул и т. д.). В каждом задании число ключевых слов должно быть одинаково.

Группа делится на несколько команд по 6—9 человек (класс можно разделить по формальному признаку — по рядам. Прежде чем подростки войдут в класс, их просят сесть не на свои обычные места, а кто с кем хочет). Каждой команде вручается лист и все необходимые для работы принадлежности. По жребию команды получают задания, к выполнению которых они приступят по сигналу ведущего. Командам объясняют условия игры: они должны ознакомиться с содержанием текста и создать к нему иллюстрацию, заменяя ключевые слова противоположными им значениями. На выполнение задания командам отводится не более 15 мин. Затем все рисунки собираются, а каждая команда выбирает двух игроков, один из которых будет защищать свой «проект», а другой — искать изъяны в «проектах» других команд. Команда имеет право помогать своим представителям.

По очереди команды защищают свои проекты. Они должны доказать, что их рисунок полностью отражает содержание исходного текста и в нем заменены все ключевые слова. В ходе дискуссии представители других команд ищут в работе изъяны, а команде, защищающей проект, приходится экспромтом искать объяснения. На поиск объяснения отводится не более 1 мин. Потом подводится подсчет очков, набранных каждой командой: очки начисляются за каждое устраненное ключевое слово. Побеждает «проект», набравший больше очков.

ИГРА 2. «КОРЗИНКА»

Для игры необходима корзина (ваза, шляпа) или мешочек, откуда будет вытягиваться задание-жеребий. Задание представляет собой картинку, изображающую сцену насилия. Игрок, вытянувший картинку, получает от ведущего задание, в ходе выполнения которого должен так изменить ситуацию, чтобы насилие было исключено из контекста. Например, участник вытянул картинку, изображающую драку двух подростков, и продемонстрировал ее всем играющим; ведущий тут же дает ему задание: что надо сказать, чтобы ребята помирились? Участник отвечает: «Предложить им сыграть в футбол» — и передает ход следующему игроку. Когда очередной игрок не сможет быстро придумать решения, настанет его очередь тянуть задание из корзинки, а предыдущий игрок делается

ведущим.

Преимущества игры в том, что в нее можно играть и небольшими группами, она увлекательна и может продолжаться достаточно долго. Игра может выполнять функцию разминки в ходе большого тренинга. В ходе игры участвуют все подростки, из них легко выбрать наиболее активных, чтобы использовать в ходе тренинга. Игра также не подразумевает формальной оценки успешности играющих, что полезно для недавно сформированных групп.

ИГРА 3. «ТЕЛЕФОН»

Для игры необходим мяч или любой предмет, который можно легко перебрасывать друг другу. Играющие усаживаются в круг. Ведущий выбирает первого игрока (абонента), тот указывает, с кем он собирается «разговаривать по телефону» отходит в сторону и подбрасывает мяч так, чтобы он упал в середину круга. Игрок, поймавший мяч, становится «телефонной станцией». Абонент и «телефонная станция» отходят в сторону, и ведущий сообщает абоненту тему для разговора, например: «Вчера в нашем городе взорвали бомбу». Абонент должен сообщить на ухо «телефонной станции» подробности происшедшего, после чего «станция» жестами пересказывает историю собеседнику абонента. Если тот с трех попыток угадывает смысл сообщения, все трое остаются в игре, иначе — выбывают.

Задача игры — развить у подростков способности к коммуникации, эмпатии, сопереживанию, умению невербально передать свои чувства, выделить главные детали и дать им эмоциональную трактовку.

МЕТОДИКИ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ

МОДИФИКАЦИЯ МЕТОДИКИ В. В. БОЙКО «ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

Методические рекомендации. Предлагаемый тест поможет учителям, школьным психологам, воспитателям в проведении психологической диагностики и педагогической коррекции подростков. Встречаемый в тексте термин «работа» включает любой вид деятельности, в том числе и учебу. Для удобства участников опроса называют «курсантами».

Эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание — приобретенный стереотип эмоционального поведения. Это функциональный стереотип, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Эмоциональное выгорание часто имеет и неблагоприятные, дезадаптационные последствия, поскольку отрицательно сказывается на учебной деятельности или на исполнении профессиональных обязанностей и ухудшает отношения с одноклассниками и окружающими.

Инструкция по заполнению теста. На листе бумаги выписываются в столбик числа от 1 до 84. На вопросы даются ответы только «да» и «нет» без раздумий.

Обращение к курсантам. Примите во внимание, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей учебной или профессиональной деятельности — это

люди, с которыми вы ежедневно учитесь или работаете.

Чтение вопросов теста. Курсанты заполняют опросник. Обработка данных проводится курсантами индивидуально и самостоятельно в соответствии с инструкцией-«ключом» (прилагается 1 экз. на группу). Делается вывод, какие признаки и аспекты поведения личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное выгорание не наносило ущерба партнерам.

ТЕСТ

1. Недостатки в учебе (на работе) постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен результатами своей учебы (выбранной профессией) не меньше, чем в начале выбранного пути.
3. Я ошибся в выборе профиля обучения или профессии (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже учиться (менее продуктивно, некачественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с одноклассниками очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня мало зависит благополучие одноклассников.
7. Когда я прихожу домой, то некоторое время (часа 2—3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы друга (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать одноклассникам того, что они от меня ждут.
10. Моя учеба (работа) притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с учебой (работой).
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место учебы (работы), если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать однокласснику (партнеру) поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удастся предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с одноклассниками (деловыми

партнерами).

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю меньше внимания одноклассникам чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения в школе (на работе) вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с одноклассниками (партнерами) побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых одноклассниках (коллегах по работе или партнерах) у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с одноклассниками (коллегами) отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с одноклассниками (деловыми партнерами).

27. Обстановка в школе (на работе) мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с учебой (работой): что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.

29. Если одноклассник (партнер) мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении с одноклассниками (на работе) я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра — не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей учебе (работе).

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах учебы (работы).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к одноклассникам (партнерам) эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою учебу (работу).

35. Одноклассникам (партнерам по работе) отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о школе (работе) мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с преподавателями

(непосредственным руководителем).

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (как всегда) меня преследуют неудачи в учебе (работе).

40. Некоторые стороны (факты) моей учебы (работы) вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с одноклассниками (партнерами) складываются хуже, чем обычно.

42. Я оцениваю деятельность одноклассников (деловых партнеров) хуже, чем обычно.

43. Усталость от учебы (работы) приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности одноклассников (партнеров) помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу в школу (на работу) отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что учусь (работаю) автоматически, без души.

47. На работе (в школе) встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными людьми у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация в школе (на работе), в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за учебы (работы).

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнеров.

54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с одноклассниками (партнерами) я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто из школы (с работы) приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто учусь (работаю) через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к одноклассникам (партнерам), чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».
59. Иногда иду в школу (на работу) с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент одноклассников (партнеров), с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей учебы (работы) не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что в школе (на работе) у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими одноклассниками (партнерами) так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю одноклассников (партнеров), которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности одноклассников (партнеров) обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к учебе (выполняемой работе) выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя жизнь сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с учебой (работой).
77. Некоторых из своих постоянных одноклассников (партнеров) я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю людей, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая

о собственных интересах.

79. Моя усталость в школе (на работе) обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если представляется случай, я уделяю одноклассникам меньше внимания, но так, чтобы они этого не заметили.

81. Меня часто подводят нервы в общении с одноклассниками (с людьми на работе).

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит в школе (на работе), я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Примечание. Под партнерами подразумеваются как коллеги-педагоги, так и подростки, с которыми работает или учится тестируемый курсант.

«Ключ» к методике: диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.

Код: +1(2).

Пример расшифровки: 2 балла за ответ «да» на 1-й вопрос. Цифра перед скобками со знаком «+» или «-» означает номер вопроса и характер ответа на вопрос: «+» — «да»; «-» — «нет». Цифра в скобках означает количество баллов, например (2) — это 2 балла.

АНАЛИЗ ИТОГОВ ТЕСТА

Фаза 1. «Напряжение».

1. Глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств:

+ 1 (2), +13 (3), +25 (2), -37 (3), +49 (10), +61 (5), -73 (5)

2. Неудовлетворенность собой:

-2 (3), +14 (2), +26 (2), -38 (10), -50 (5), +62 (5), +74 (3)

3. «Загнанность в клетку»:

+3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), -75 (5)

4. Тревога и депрессия:

+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3)

Фаза 2. «Резистенция».

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

+5 (5), -17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация:

+6 (10), -18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), -78 (5)

3. Расширение сферы экономии эмоций:

+7 (2), +19 (10), -31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), -79 (5)

4. Редукция профессиональных обязанностей:

+8 (5), +20 (5), +32 (2), -44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10)

Фаза 3. «Истощение».

1. Эмоциональный дефицит:

+9 (3), +21 (2), +33 (5), -45 (5), +57 (3), -69 (10), +81 (2)

2. Эмоциональная отстраненность:

+ 10 (2), +22 (3), -34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10)

3. Личностная отстраненность от проблем других людей:

+ 11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

+ 12 (13), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5)

Показатель выраженности каждого симптома в структуре фаз эмоционального выгорания:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом;

10—15 баллов — складывающийся симптом;

16 и более баллов — сложившийся симптом.

Показатель сформированности фаз развития стресса:

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37—60 баллов — фаза в стадии формирования;

61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВРОЗА К. ХЕКА И Х. ХЕССА

ТЕСТ

1. Считаете ли вы, что внутренне напряжены?
2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легкоранимым.
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. Часто ли без особых причин у вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто ли вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя вы стараетесь от них избавиться?
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Бывает ли вам то радостно, то грустно без видимых причин?
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Легко ли изменить ваше настроение?
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать своей застенчивости.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Часто ли меняется ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?
22. Испытываете ли вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?

23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Беспокоитесь ли вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.
28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.
29. Большею частью я счастлив.
30. Я недостаточно уверен в себе.
31. Я страдаю от чувства неполноценности.
32. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.
33. Часто я чувствую себя просто скверно.
34. Я много копаюсь в себе.
35. Иногда у меня все болит.
36. У меня бывает гнетущее состояние.
37. У меня что-то с нервами.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
39. Самая тяжелая борьба для меня — это борьба с самим собой.
40. Чувствуете ли вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

Ключ к методике: 24 и более ответов «да» — надежная диагностика невроза (неврозоподобного состояния) у подростка.

Профилактика суицидального поведения детей и подростков

Самоубийство - это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Уровень подросткового суицида в России - один из самых высоких в мире. Каковы его причины и как предотвратить появление суицидальных мыслей у ребенка?

"Суицид - это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта" (А.Г. Абрумова, В.А. Тихоненко). Иными словами, его непосредственные причины обычно тесно связаны с проблемами в ближайшем окружении: с разводами родителей, с их повторными браками, алкоголизмом, конфликтами, с болезнью и потерей близких родственников. Сфера общения детей изменяется и вызывает сложный внутренний конфликт: потребность общаться остается, а реализовать ее в привычных формах уже нельзя. Не зная, как повлиять на членов семьи или окружающих, ребенок задумывает самоубийство. Суицид может быть и средством выхода самого человека из непереносимой ситуации.

Риску суицида подвержены дети и подростки с определенными психологическими особенностями:

эмоционально чувствительные, ранимые;

настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;

негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);

склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;

склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения;

пессимистичные;

замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

Классификация суицидальных проявлений

Суицидальные намерения включают в себя суицидальные мысли, представления, переживания, тенденции.

Степени выраженности суицидального поведения:

Первая степень - пассивные суицидальные мысли. Это представления, фантазии на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни как действия. Примером могут служить высказывания: "Хорошо бы умереть", "Заснуть и не проснуться", "Если бы со мной это произошло, я бы умер" и т. д.

Вторая степень - суицидальные замыслы. Это активная форма проявления суицидальности, стремления к самоубийству. Параллельно формируется план реализации. Продумываются способы суицида, время и место действия.

Третья степень - суицидальные намерения. Они вытекают из замыслов, при этом подкрепляются волевыми решениями, ведущими к поступку.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попытки их реализации исчисляется иногда минутами (острый пресуицид), иногда месяцами (хронический пресуицид).

Демонстративные и истинные попытки суицида

Специалисты разделяют суицидальные попытки:

на истинные;

демонстративные;

шантажные.

Число демонстративных попыток в 10-15 раз больше, чем завершенных. Задача демонстративных, шантажных попыток - добиться определенной цели, либо обратить на себя внимание, либо выразить протест против трудной ситуации. Нельзя сбрасывать со счетов и влияние сверстников. Подросток совершает суицидальную попытку "за компанию", его решение не обдуманно, а продиктовано готовностью поддержать друзей, стремлением быть "как все".

Следует помнить, что любые суицидальные попытки чрезвычайно опасны! Они могут действительно завершиться смертью; могут стать способом решения различных проблем (по сути, это манипулирование другими людьми) или же экстремальным "развлечением". Наконец, игры со смертью могут перерасти в стойкое саморазрушающее поведение, а это - употребление наркотиков, алкоголя, постоянное стремление рисковать.

Наиболее опасны истинные суицидальные попытки, это показатель тяжелых душевных переживаний, сильного стресса, выраженной депрессии.

Мотивы и поводы суицидального поведения

Основными мотивами и поводами для суицидального поведения (приведены в порядке уменьшения значимости) могут быть:

1. Личностно-семейные конфликты:

несправедливое отношение (оскорбление, унижение, обвинение) со стороны родственников и окружающих;

потеря близкого друга, болезнь, смерть родных;

препятствия к удовлетворению актуальной потребности;

несчастливая любовь;

недостаток внимания, заботы со стороны окружающих.

2. Психическое состояние. Две трети суицидов совершаются в непсихотических состояниях по вполне реальным мотивам и поводам, и лишь треть в состоянии психоза с бредовыми идеями.

3. Физическое состояние. Такое решение чаще всего принимают больные с онкопатологией, туберкулезом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. При этом суицид совершается на этапе неуточненного диагноза.

4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента:

боязнь наказания или позора;

самоосуждение за неблагоприятный поступок.

5. Конфликты в профессиональной или учебной сфере:

несостоятельность, неудачи в учебе или работе;

несправедливые требования к выполнению профессиональных или учебных обязанностей.

Эти мотивы редко служат причиной суицида.

6. Материально-бытовые трудности. Они также редко служат причиной суицида.

Целями суицида могут быть:

1. Протест, месть. Суицидальное поведение по типу "протеста" предполагает нанесение ущерба, мести обидчику, т. е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Действует принцип: "Вам будет хуже после моей смерти". Конфликт носит острый характер.

2. Призыв. Суицидальное поведение по типу "призыва" возникает остро, реализуется чаще всего через самоотравление. Основной смысл суицидальной попытки - получение помощи извне с целью изменения ситуации.

3. Избегание (наказания, страдания). Суицидальное поведение по типу "избегания" проявляется в ситуациях угрозы наказания и при ожидании психического или физического страдания, а смысл суицида заключается в попытках их избежать.

4. Самонаказание - определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины.

5. Отказ. Суицидальное поведение по типу "отказа" от жизни, где цель и мотивы полностью совпадают, встречается только у душевнобольных.

Постсуицидальный период

Постсуицидальный период начинается вслед за попыткой самоубийства. В нем прослеживаются те мотивы, которые привели к суициду:

конфликт и его значимость для субъекта;

принятие суицидального решения;

личное отношение к суициду.

Выделяют 4 типа постсуицидальных состояний:

1. Критический тип. Конфликт утратил актуальность. Человек испытывает чувство стыда. Повторение суицида маловероятно. Направление помощи - рациональная психотерапия.

2. Манипулятивный тип. Актуальность конфликта снизилась. Появилось отчетливое понимание того, что суицидальные действия могут служить способом достижения целей и средством влияния на окружающих. Имеется тенденция к превращению истинных покушений в

демонстративно-шантажные. Направление помощи - выработка негативного отношения к суициду, разрушение шаблона реагирования во избежание повторных суицидов.

3. Аналитический тип. Конфликт по-прежнему актуален. Человек испытывает раскаяние за содеянное. Но поскольку конфликт все еще в острой фазе, начинаются поиски выхода из ситуации, и если они не будут найдены, то вероятность повторного суицида велика, уже со смертельным исходом. Направление помощи - ликвидация конфликта с возможным привлечением к помощи юристов и других служб.

4. Суицидально-фиксированный тип. Конфликт актуален. Отношение к суициду положительное. Направление помощи - лечение в психиатрической клинике с назначением строгого надзора.

Максимальный риск повторного суицида - во временной промежуток от 1 месяца до 3 лет.

Возрастные особенности суицидального поведения детей и подростков

По данным ЮНИСЕФ, Россия остается одной из лидирующих стран в мире по количеству самоубийств среди подростков и молодежи. Количество суицидов в возрастной группе 15-19 лет в среднем в 4 раза превышает уровень самоубийств в европейских странах.

Формирование представлений о смерти проходит несколько этапов. Ребенок формально знаком с атрибутами ухода из жизни, но знания не соотносятся с собственной личностью или личностями близких. Конечность жизни представляется как длительное отсутствие. Привлекает возможность считаться умершим для окружающих, но наблюдать за ними со стороны и видеть раскаяние своих обидчиков. Страх смерти отсутствует, и при "игре в смерть" ребенок не испытывает отрицательных эмоций. Не осознавая серьезности последствий, он может совершать и опасные для жизни шалости, и покушения на самоубийство.

Со временем становится адекватным представление о смерти как о конце жизни. Формируется страх смерти, который носит чаще формальный характер и не связывается с ценностью собственной жизни. Некомпетентность детей лежит в основе использования ими в суицидальных целях "невинных" с точки зрения взрослых веществ (канцелярский клей, шампунь).

С другой стороны, дети прибегают к калечащим способам покушения на свою жизнь, не понимая их крайней опасности (падение с высоты, попытки к самоутоплению, самоповешению).

Подростки нередко "переигрывают" демонстрацию, когда, не имея целью лишить себя жизни, совершают суицидальную попытку, принимая таблетки в яркой упаковке, и т. д.

Необходимо иметь в виду, что конфликтная ситуация для ребенка или подростка может складываться из незначительных, мимолетных, по мнению взрослых, неурядиц. У подростка с его максимализмом, эгоцентричностью, неумением прогнозировать свою жизнь, создается ощущение безысходности, рождается чувство отчаяния, одиночества. Это совершенно неожиданно для окружающих его взрослых делает конфликтную ситуацию суицидоопасной для ребенка.

Становится понятна условность деления суицидального поведения в детском и подростковом возрасте на истинное и демонстративно-шантажное. Все суицидальные действия в этом возрасте следует расценивать как истинные и подвергать глубокому анализу каждый факт покушения на самоубийство.

Подростки чаще всего прибегают к демонстративному суициду, рассчитывая, что их вовремя спасут. Объясняют его "несчастной любовью", но действительная причина - уязвленное самолюбие, утрата ценного внимания, страх упасть в глазах окружающих, особенно сверстников. А возможно, и необходимость выпутаться из серьезной ситуации, избежать наказания, вызвать сочувствие, заполучить репутацию исключительной личности. Суицид, совершаемый перед школой, может свидетельствовать о серьезном конфликте с учителями или администрацией. Иногда "игра со смертью" является шантажом, спровоцированным наказаниями, несправедливыми, по мнению подростка, и окрашена чувством мести, желанием доставить обидчику большие неприятности. Истинное суицидальное поведение обычно возникает в тех случаях, когда жизнь ударяет подростка по "слабым местам" и порождает мысли о неполноценности. Совершается суицид под влиянием цепи неудач, разочарований; последней каплей может стать ничтожный повод.

Подростковый возраст настолько богат конфликтами и осложнениями, что его можно считать "сплошным затянувшимся конфликтом". Подросток по-своему реагирует на происходящее, что связано прежде всего с его личностным самоутверждением. Это выражается в стремлении освободиться от опеки, контроля, покровительства взрослых и распространяется на установленные ими порядки, правила, законы и ценности. Почти инстинктивно он объединяется со сверстниками, главным образом, с целью общения. Самоутверждение и общение чрезвычайно важны для подростка. Блокирование этих потребностей может вызвать тяжелый внутренний конфликт - причину суицида.

Причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, она сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться

столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением - правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю. Под влиянием психоактивных веществ повышается вероятность внезапных импульсов. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

Для многих склонных к самоубийству подростков характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков. Небольшие группы ребят даже объединялись с целью создания некой субкультуры самоубийств. Потенциальные самоубийцы часто имеют родственников, покончивших с собой.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины и (или) страха и враждебности. Подростки могут тяжело переживать неудачи в личных отношениях. Попытка самоубийства - это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Так ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда закончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии.

Депрессивные расстройства

Подростковые депрессивные состояния с высокой суицидальной опасностью подразделяют на: детский вариант депрессивного синдрома, девиантный, ипохондрический, астенический, вариант с преобладанием типично подростковых симптомов, а также типично-депрессивный вариант синдрома.

Детский вариант наблюдается у суицидентов в возрасте 6-12 лет. Депрессия выражена минимально. Дети становятся менее подвижными, жалуются на утомление, раздражительны, капризны. В играх наблюдается "погребальная" тематика (похороны игрушек и домашних животных; рисунки с изображением могил, гробов; фантазии на тему собственных похорон). Взрослые обычно не обращают на это внимание, и попытки самоубийства оказываются для них полной неожиданностью. Поводом служит незначительный конфликт. Суицидальные попытки травматичные и чаще всего завершённые. Повторные суицидальные попытки бывают тогда, когда отсутствует ранняя диагностика и лечение.

Девиантный вариант наблюдается в возрасте 10-14 лет. Отмечается обилие не свойственных ранее подростку различных нарушений поведения - от грубости и конфликтов с домашними до бродяжничества, алкоголизации и сексуальных эксцессов. Такое поведение создает почву для конфликтов с окружающими, служит поводом для наказания. Увеличивается суицидальная опасность. При своевременной диагностике и адекватной терапии не свойственное ребенку поведение довольно быстро исчезает, и появляется критическое отношение к суициду.

Ипохондрический вариант депрессии встречается чаще в возрасте 12-16 лет. Появляются жалобы на состояние здоровья. Аффект тревожно-тоскливый, с раздражительностью, ощущением покинутости, одиночества. Неприятные ощущения в теле рассматриваются как проявления неизлечимого заболевания. Под предлогом болезни запускается учеба. Затрудняется контакт со взрослыми. "Непонимание" окружающими их переживаний создает непереносимые, безвыходные, по мнению подростков, ситуации. Адекватная терапия и помощь психолога способствуют преодолению этих симптомов.

Астенический вариант депрессии характерен для подростков 12-16 лет. Первые признаки: затруднения в учебе, являющиеся причиной психической заторможенности. Исчезают прежние увлечения, интересы, появляется душевная вялость, безынициативность; подростки говорят о скуке и унынии. Может наблюдаться тревога. Сон достаточный, но у подростка ощущение бессонницы. Ребенок продолжает ходить в школу, пытается вести прежний образ жизни, но ему это не удается. Возникают конфликты, которые он принимает слишком близко к сердцу. Суицидальные попытки совершаются не в момент наивысшего эмоционального напряжения, а по прошествии некоторого времени. Риск возникновения повторных попыток очень велик.

Депрессивный синдром с преобладанием типично-подростковых симптомов свойственен подросткам возраста 16-18 лет. Размышления о смысле жизни и сущности смерти приобретает характер навязчивости, бесплодного, депрессивно окрашенного мудрствования. Суицидальное поведение с конфликтами не связано, а является длительным результатом размышлений о жизни и смерти. При неудаче суицид повторяется. Синдром может быть проявлением вялотекущей шизофрении.

Сюда же относится и неудовлетворенность собой, особенно у девочек, которая может быть иногда настолько сильно выражена, что приобретает депрессивную окраску, и незначительная психотравма может повлечь суицид.

Депрессивные состояния с типичной симптоматикой наблюдаются в возрасте 16-18 лет. Характерны тревога, страх, самоуничижение. Суицидальные попытки совершаются на пике психического напряжения - любым способом, удобным в ту минуту. После неудачи тревога и депрессия идут на спад, но это состояние обманчиво. При отсутствии адекватного лечения

попытка повторяется. Таким образом, нарушение поведения, снижение успеваемости, конфликтность, капризность, обидчивость бывают проявлением депрессивного синдрома. Взрослые такое состояние оценивают как лень, распушенность, следствие плохого воспитания. Подростков упрекают, стыдят, наказывают. Родители, объединившись с учителями, применяют различные меры воздействия на подростка.

Подобная неадекватная оценка душевного состояния депрессивного подростка создает тяжелейшие конфликтные ситуации и толкает на самоубийство.

Профилактика суицидального поведения детей и подростков

При разработке мер профилактики суицидов у детей и подростков нужно иметь в виду:

1. Граница между истинным и демонстративно-шантажным суицидальным поведением в детском и подростковом возрасте условна. Целесообразно все суицидальные мысли, тенденции, попытки ребенка рассматривать как реальную угрозу его жизни и здоровью.

2. Чем меньше возраст больного, тем острее протекают депрессивные состояния с высокой суицидальной опасностью.

3. Депрессия сама по себе не содержит суицидальных тенденций. Они появляются под действием конфликтных ситуаций, если не приняты адекватные меры профилактики, диагностики и лечения.

4. Психологические переживания часто переоцениваются подростками и недооцениваются взрослыми.

5. В структуре депрессивного состояния есть симптомы, наличие которых должно насторожить психолога.

6. При депрессивных состояниях у детей и подростков всегда высок риск повторений, что требует индивидуальной профилактической работы.

7. Как правило, суицидальные угрозы и намерения реализуются депрессивными детьми и подростками в истинные покушения на самоубийства.

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Как понять, что ребенок решился на самоубийство

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

1. Словесные признаки. Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:

прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить";

косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";

много шутит на тему самоубийства;

проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. Поведенческие признаки. Подросток может:

раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами;

демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;

- во сне - спать слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде - стать неряшливым;

- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

3. Ситуационные признаки. Подросток может решиться на самоубийство, если он:

социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);

ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

предпринимал раньше попытки суицида;

имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

слишком критически настроен по отношению к себе.

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах.

Рекомендации родителям

Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

Родителям можно рекомендовать:

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
- записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

Тест для родителей

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Подсчет результатов

Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

Занятие с элементами тренинга
«Профилактика суицидального поведения»

Занятие с элементами тренинга «Профилактика суицидального поведения»

Цель занятия: профилактика суицидального поведения.

Задачи: диагностика и коррекция самопринятия детей; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения подростков в сложных жизненных ситуациях.

Ход занятия

1. Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Цели: Диагностика и коррекция самопринятия подростков; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

Задание: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! (Метафорический кризис: неприятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики...», - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». (Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд).

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива! (Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»)

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ... (Бессознательные процессы)

В довершение всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела,

закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодились! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). (Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза) (Метафора: Вода и шторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... (Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. (Метафора: признание индивидуальности; придача «товарного вида»)

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда,

где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (Метафора: торжество)

Анализ впечатлений подростков. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Психолог: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению? (Ответы подростков с последующим обобщением психолога).

2. Игра «Выйди из круга».

Цель: Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Психолог говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать детям, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

3. Дискуссия на тему «Кризис, суицид».

Цели: Прояснение уровня информированности подростков по данной теме; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Вопросы подросткам: «Как вы считаете, какова тема нашей сегодняшней встречи?», «С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?» (Катастрофа, стресс, довели и т.п.)

В любом случае общим смыслом всех этих ассоциаций является неумение выйти из сложной жизненной ситуации, душевный кризис.

Кризисные ситуации. Под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для здоровья, эмоционального состояния человека. Кризис может наступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода из жизни близких людей, развода родителей и т.п. Часто к душевному кризису приводит участие в боевых действиях.

Не всякий стресс выливается в кризис, но психоэмоциональный стресс может привести к кризису.

Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (Ответы подростков).

При кризисе может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях): тревога Ш, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций (Ответы подростков).

Все мы знаем, что в особую исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды, некоторые люди, к сожалению, прибегают к самоубийству (суициду), т.е. к осознанному лишению себя жизни.

Дискуссия по методу Джеффа. Детям зачитываются различные утверждения, и предлагается обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под табличку «ЗА» в одном углу комнаты, или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу. Утверждения:

Судьба, определенно, не справедлива ко мне;

Лучше вообще не жить, чем жить плохо;

Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда;

Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой – пусть знают!

Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

В процессе выполнения упражнения психолог способствует обсуждению и анализу различных мнений ребят по каждому утверждению и нахождению реальных жизненных, литературных примеров. При этом строго соблюдается принцип безоценочности высказываний.

Как вы считаете, почему люди совершают этот шаг? Какими мотивами они руководствуются? (Размышления и ответы подростков)

Психология самоубийства есть: прежде всего, психология безнадежности, обиды, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир; психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.

Причин самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, от сильной страсти или не сложившейся семейной жизни; от бессилия и позора, бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от безнадежной болезни и страха, мучительных страданий. Психология суицида так странна, что бывали случаи, когда люди убивали себя из-за страха заразиться холерой. В этом случае они хотели прекратить невыносимое чувство страха, которое страшнее смерти. Самоубийство может совершаться по мотивам эстетическим, из желания умереть красиво (хотя, что уж там красивого?), умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Иногда самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности самоубийство не есть проявление силы человеческой личности, оно совершается нечеловеческой силой, которая совершает за человека этот чудовищный поступок. Верующие считают, что самоубийство есть малодушие, отказ проявить духовную силу, это измена жизни и ее Творцу.

4. Практикум «Тренинг разрешения проблемных ситуаций».

Цели: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (Вопрос для самоанализа).

Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

Последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; **употребление ПАВ** - это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не

ведет к разрешению проблемы.

Моделирование ситуации «Проблема». Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (второй участник) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдаляется (ведущий немного отодвигает стул-проблему). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (стул придвигается).

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (вопрос А)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла. Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов (в данном случае, наркотика) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы. В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (Варианты ответов записываются).

5. Упражнение «Похвались соседом».

Цели: повышение самооценки подростков; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Подростки по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

7. Рефлексия. Учащиеся высказывают свое мнение о занятии. Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?
- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.
- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан». О чем эта притча? (ответы подростков). Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта

лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода!

.