

## Уроки здоровья

По данным психологов, агрессивное поведение подростков непосредственно связано с низкой самооценкой. Отрицательное отношение к самому себе приводит к тому, что дети и подростки испытывают чувство вины и стыда. Психологи считают, что связь между этими чувствами и агрессией зависит от степени неодобрения своего собственного «Я». Иными словами, чем чаще люди в процессе общения с другими испытывают чувство стыда, тем выше их склонность к гневу и агрессивному реагированию. При изучении особенностей лиц с агрессивным поведением выявились следующие: отсутствие необходимых социальных навыков, неумение выражать свои отрицательные эмоции в социально приемлемых формах, незрелость взглядов, неуверенность в себе.

Зависит от уклада школьной жизни.

В школе агрессия может проявляться не только при общении детей и подростков друг с другом. Конфликты возникают между учеником и учителем, между учителями, учителями и администрацией. Агрессия, проявляемая в школе на различных уровнях, непосредственно зависит от уклада ее жизни, то есть организации всех элементов учебно-воспитательного процесса.

Для того чтобы узнать, какая атмосфера царит в вашей школе, попросите своих учеников (лучше старшекласников) написать в столбик несколько слов, которыми, на их взгляд, характеризуется жизнь школы. Если большинство учащихся напишут такие слова, как «доброта», «понимание», «уважение», «сотрудничество», следовательно, создана комфортная атмосфера. Но может случиться и по-другому: ваши ученики подберут совсем другие слова, обозначающие страх, чувство вины, тревогу. И это уже серьезный повод для школьной администрации задуматься о существующем стиле жизни.

Для сокращения количества проявлений агрессии в школах специалисты дают следующие рекомендации. Очень полезным может стать формулирование в письменном виде тех сторон школьной жизни, вокруг которых наиболее часто возникают конфликты. Например, правила поведения учащихся, требования к ученикам и родителям. Следующим шагом в этом направлении должно быть информирование. Родители должны четко знать требования школы, а учащиеся — правила своего поведения, а, кроме того, и правила поведения учителей. Обычно школьники очень любят критиковать учителей и вообще все, что связано со школой. Это порождает большое количество разнообразных конфликтов. Известный детский психиатр Франсуаза Дальто рекомендует позволить детям открыто критиковать свою школу. В одной из канадских школ все дети имеют возможность один раз в месяц

написать свои замечания и претензии. Затем все написанное рассматривается педагогическим коллективом и подвергается общему обсуждению. Это способствует совершенствованию работы всего педагогического коллектива, а, кроме того, позволяет свои отрицательные эмоции на бумаге и почувствовать себя хозяевами школы, что придает им большую уверенность и снижает уровень агрессии.

Еще одна рекомендация: создание ученического комитета, в обязанности которого помимо текущих дел, должно входить об суждение проблем, возникающих между учениками.

#### Специальные тренинги

Школьные драки, увы, случаются даже при самом благоприятном психологическом климате. Иногда дети или подростки в результате разрешения конфликта получают серьезные травмы. Всего этого можно избежать, если школьники будут получать правильное воспитание. Культурное поведение, по мнению психологов, следует тренировать так же, как решение арифметических задач или умение грамотно писать. К сожалению, в современной школе на предметы эстетического цикла, на которых можно развивать эмоциональную сферу ребенка и подростка, отводиться не так много времени. Специалисты рекомендуют проводить в школе специальные тренинги по предупреждению агрессии. Такие занятия в первых-четвертых классах включают в себя несколько направлений

Первое - создание чувства безопасности. Его недостаток является одной из причин агрессивного поведения. Потребность в безопасности и защите - одна из основных потребностей человека, и ее отсутствие, чувство страха, вины, стыда в свою очередь вызывают защитные реакции в виде готовности к агрессии;

Второе - формирование позитивного отношения к самому себе. Позитивное самоотношение тесно связано с удовлетворением такой потребности, как потребность в признании и оценке окружающих. Для нормального психического развития у каждого ребенка должно быть сформировано положительное отношение к самому себе, чувство собственной ценности и чувство собственного достоинства;

Третье - развитие умения устанавливать и поддерживать дружеские отношения. Агрессивные дети обычно отвергаются сверстниками и испытывают чувство вынужденного одиночества и изоляции. Они объединяются с такими же детьми в группы, что усиливает агрессивные тенденции. Поэтому очень важно научить детей заводить и поддерживать дружеские отношения со своими сверстниками;

Четвертое - формирование умения ставить цели. Детей необходимо учить адекватно ставить перед собой цели. Для этого очень важно своевременно поощрять инициативу, интерес к работе других, исследование всего нового. Для развития

инициативы важно признание взрослыми прав ребенка на любознательность и творчество;

Пятое - развитие навыков правильного поведения и адекватного разрешения конфликтных ситуаций.

Несколько упражнений

Для предотвращения проявлений агрессии и конфликтных ситуаций в школе специалисты рекомендуют следующие упражнения.

«Коробочка с предложениями».

Необходимо дать возможность учащимся высказать свои предложения о том, как правильно вести себя. Некоторые идеи можно записать на доске. Список правил следует переписать на листок и вклеить в дневник. Поставьте «Коробку с предложениями» на видное место в классе и объявите, что любое предложение будет учтено. Положите рядом стопочку бумажек, чтобы все могли написать свои предложения и бросить в коробку.

«Тетрадь достижений».

Цель - фиксация внимания на позитивных достижениях. Пусть каждый ученик заведет тетрадь, в которой будет регулярно отмечать свои достижения в течение года. При этом детям надо объяснить, что необязательно отмечать только самые большие «подвиги», важно фиксировать и небольшие успехи в любой деятельности. Следует начать заполнение тетради со своих прошлых достижений, а затем примерно раз в неделю добавлять новые. Время от времени учитель просит детей заглядывать в тетрадь, чтобы поразмыслить над такими вопросами: что мне помогло в достижении этого успеха? Кто мне помог? В каких областях мои способности более развиты? Желательно раскрасить обложку этой тетради яркими цветами и большими цветными буквами написать название.

«Волшебная подушка».

Цель - развивать у детей способности мечтать и ставить свои цели. Надо дать детям почувствовать, что их желания выслушиваются окружающими. Для этого нужна небольшая подушка, чтобы усадить на нее одного ученика. Учитель усаживает детей в круг и говорит примерно такие слова: «У меня есть волшебная подушка, и каждый, кто на нее сядет, сможет рассказать нам о своем желании». Рассказчик сам по своему усмотрению отдает подушку следующему. Учитель должен проследить, чтобы очередь дошла до всех. Возможные вопросы: слушали ли тебя остальные ребята? Почему ты так считаешь? Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания? Есть ли у тебя желания, которые могли бы исполнить учитель или

одноклассники?

«Проигрывание ситуаций».

Цель - развитие сплоченности группы, умения разрешать конфликтные ситуации. Обсудите с детьми реально возникший конфликт или расскажите сами о какой-то ссоре и предложите им дать рекомендации, как «погасить» этот конфликт. Предложите игру «Ты поссорился с другом и хочешь помириться». В ходе этой ролевой игры можно использовать следующие приемы: создание соответствующей обстановки (какие-то декорации, костюмы и др.); обмен ролями (дети во время игры могут меняться ролями, что дает возможность прочувствовать другую точку зрения); прием зеркала (дети как можно точнее стараются изобразить позу, мимику и типичные выражения изображаемого персонажа).

«Сказка по кругу».

Цель — развитие умения спокойно выслушивать собеседника. Дети выбирают основную тему для сказки и потом, сидя в кругу, по очереди сочиняют историю. Каждый говорит по две-три фразы и передает эстафету другому. В конце следует провести обсуждение. Понравилась ли сказка? Что вы чувствовали, говоря по кругу? Хотелось ли вам поправить другого «соавтора»? Как это сделать? Если дети затрудняются в выборе сюжета для рассказа, можно предложить им набор открыток или картинок.

Все эти упражнения не сложны для реализации, не требуют больших финансовых затрат и просты в проведении. Их использование будет способствовать снижению агрессивных проявлений в вашей школе.