

**ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ ОСВІТИ
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ АГРЕСІЇ В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

матеріали обласної науково-практичної конференції
(11 червня 2009 року)

Черкаси–2011

Психологічні причини та шляхи подолання агресії в педагогічному середовищі: матеріали обласної науково-практичної конференції, Черкаси, 11 червня 2009 р. / Упорядники Г.Ю.Парходько, Т.Б.Артеменко. – Черкаси: ЧОІПОПП, 2009. - 90 с.

Рецензенти:

- 1. Т.К.Андрющенко**, завідувач кафедри освітнього менеджменту і педагогічних інновацій Черкаського ОІПОПП, кандидат пед. наук;
- 2. І.В.Євтушенко**, декан психологічного факультету ЧНУ імені Богдана Хмельницького, кандидат психол. наук.

Конфліктність, фрустрації, професійні деформації, неефективність навчально-виховного процесу, порушення соматичного та психологічного здоров'я учнів та педагогів – ось ті наслідки, до яких може призвести відсутність знань та практичних навичок щодо подолання агресивного поводження у педагогічному середовищі. Тема агресії досьгодні залишається актуальною та є предметом обговорення серед педагогічної спільноти. Матеріали конференції, представлені у збірнику, розкривають як сутнісний, так і практичний бік питання, винесеного на розгляд зібрання.

Адресується психологам та педагогічним працівникам.

Рекомендовано до друку вченою радою ЧОІПОПП.
Протокол №2 від 05.06.2009.

ЗМІСТ

Калашник І. В. До проблеми деструкцій психіки	4
Павенська О.В. Управління гнівом – шлях до здоров'я	7
Соломудра О.І. Психологічні характеристики вербальної агресії в педагогічному середовищі	9
Грицюк Т.В. «Агресивна дитина»: ярлик чи помилка у вихованні?	12
Шпак О.О. Дитяча агресивність: загальний підхід	14
Дудник Л.А. Психологічні особливості важковиховуваних підлітків.....	17
Фоменко Н.В. Типи сімей та дитяча агресія: погляд соціального педагога.....	20
Бондаренко Ю.В. Можливості подолання агресивності в педагогічному середовищі	22
Хоменко Л.П. Загальні принципи, завдання та стратегії роботи з агресивними дітьми..	25
Сугак В.В. Психодіагностика дитячої агресивності	28
Дегтяренко Л.В. Психокорекція дитячої агресивності	30
Брежко З.О. Практичні рекомендації в роботі з агресивними дітьми.....	33
Сердюк Л.М. Складнощі шкільного спілкування: стратегії роботи спеціаліста психологічної служби	38
Андрущенко О.І. Розвиток навичок позитивного спілкування дитини у школі-інтернаті.....	40
Жеребньова Л.В.	
ЗМІСТ	3
Калашник І. В.	3
ДО ПРОБЛЕМИ ДЕСТРУКЦІЙ ПСИХІКИ.....	5
УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ – ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я	8
ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЕРБАЛЬНОЇ АГРЕСІЇ В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	10
«АГРЕСИВНА ДИТИНА»: ЯРЛИК ЧИ ПОМИЛКА У ВИХОВАННІ?	13
ДИТЯЧА АГРЕСИВНІСТЬ: ЗАГАЛЬНИЙ ПІДХІД.....	15
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ.....	18
ВАЖКОВИХОВУВАНИХ ПІДЛІТКІВ	18
ТИПИ СІМЕЙ ТА ДИТЯЧА АГРЕСІЯ: ПОГЛЯД.....	21
СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА	21
МОЖЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ.....	23
В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	23
ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ, ЗАВДАННЯ ТА СТРАТЕГІЇ РОБОТИ З АГРЕСИВНИМИ ДІТЬМИ	26
ПСИХОДІАГНОСТИКА ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ.....	29
ПСИХОКОРЕКЦІЯ ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ	31
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ В РОБОТІ	34
З АГРЕСИВНИМИ ДІТЬМИ.....	34
СКЛАДНОЩІ ШКІЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ:.....	39
СТРАТЕГІЇ РОБОТИ СПЕЦІАЛІСТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ.....	39
РОЗВИТОК НАВИЧОК ПОЗИТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ ДИТИНИ У ШКОЛІ-ІНТЕРНАТІ	41
ЗОВНІШНІ ТА ВНУТРІШНІ ФАКТОРИ ВИНИКНЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	45
КОНСТРУКТИВНІ ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ АГРЕСІЇ.....	49
В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	49
ПРЯМІ ТА НЕПРЯМІ ПРОЯВИ АГРЕСИВНИХ.....	51
ТЕНДЕНЦІЙ ПЕДАГОГІВ	51
ПРИЧИНИ АГРЕСИВНОСТІ ПЕДАГОГІВ.....	53

БАГАТОЛИКА АГРЕСІЯ: СУТНІСТЬ І ШЛЯХИ ЇЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ В ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕКТИВІ.....	55
МОДЕЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ КОРЕКЦІЇ.....	58
АГРЕСИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	58
ЗМІНИТИ ІНШУ ЛЮДИНУ НЕМОЖЛИВО, МОЖНА.....	60
ЗМІНИТИ ТІЛЬКИ СЕБЕ.....	60
ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ТА КАЗКОТЕРАПІЇ.....	62
В РОБОТІ З ПЕДАГОГІЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ	62
КОНСТРУКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ - РІЧ РЕАЛЬНА.....	64
ПОДОЛАННЯ ПРОТИРІЧ У ДІЯЛЬНОСТІ КОЛЕКТИВУ	66
КОНСТРУКТИВНА АГРЕСІЯ ПЕДАГОГІВ	68
ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	71
ПЕДАГОГИ: ВІД АГРЕСИВНОСТІ ДО ТОЛЕРАНТНОСТІ.....	73
ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ В ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕКТИВІ.....	76
ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ «ЗДОЛАЄМО АГРЕСІЮ».....	78
ГУМОР ЯК ШЛЯХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ НЕКОНСТРУКТИВНИХ СТЕРЕОТИПІВ СПРИЙНЯТТЯ.....	81
РЕАЛЬНОСТІ У ПЕДАГОГІВ	81

ДО ПРОБЛЕМИ ДЕСТРУКЦІЙ ПСИХІКИ

Заявлена тема статті потребує розкриття впливу деструкцій психіки на дезадаптивну поведінку суб'єкта. Представлена проблема є недостатньо вивченою в контексті глибинної психології, оскільки значна увага приділяється соціальним, (а не глибинним) детермінантам деструкцій психіки та їхньому вияву у соціальному житті індивіда. Дослідження деструктивної поведінки у науковій літературі зводиться до констатації факту (суїцид, наркоманія, алкоголізм), не вказуючи на глибинні детермінанти таких дезадаптивних явищ.

У словнику практичного психолога [6, с.115], соціологічному словнику [8, с.382] поняття «деструкція» окреслюється як руйнування, порушення нормальної структури будь чого, знищення; руйнування системи та її функцій. У енциклопедичному словнику деструкція окреслюється як «руйнування вже існуючої структури, системи, явищ, процесів, що призводить до втрати їх функцій» [7, с.64]. Деструкція обумовлює порушення цілісності системи, її рівноваги та взаємозв'язків між її елементами. Боротьба та взаємодія різноспрямованих частин системи може порушуватись, що породжує її деструктування, а за тим і руйнацію.

У філософії поняттям «деструкція» характеризують розуміння буття суб'єктом, що передбачає не тільки руйнування розуміння світу, а й усієї філософської традиції [5]. Деструкція, визначається як спосіб відношення людини до світу, що впливає на сприйняття нею реальності, а саме: у вигляді абстрагування від унікальності речей та людей; втрати цілісності сприйняття світу; витіснення духовності тілесністю; відсутність здатності до творчості; прагнення до знищення того, що неможливо підкорити [12]. На універсальності деструкції (такої що охоплює світ в цілому) було наголошено філософом Г. Маркузе, який стверджує, що світ з самого початку має в собі руйнівний початок «страждання, насилля та руйнація є суттю категорії як природної, так і людської діяльності, безжального та безсердечного світу» [3, с. 497]. «...сама цивілізація яка має в собі зародок руйнування, перетворює добро у зло та навпаки» [3, с.109]. Г. Маркузе стверджує, що енергія є нейтральною сама по собі та має здатність до поєднання з силами відродження та руйнації, адже природа інстинктів життя та смерті передбачають володіння позитивними та негативними якостями водночас. Філософ пише: «некерований Ерос також може бути згубним, як і його двійник - інстинкт смерті» [3, с. 16]. Таким чином явище деструкції безпосередньо пов'язано із потягом до смерті. Деструктивність знаходить вияв у сприйнятті суб'єктом оточуючого світу та у відношенні до самого себе, що характеризується дезадаптованістю.

Феномен деструктивності у психоаналізі окреслено поняттям «деструдо», який означає руйнування статичної структури будь-чого (ця категорія є тотожною енергії Танатосу та аналогічною лібідо, але протилежною йому за напрямом та функцією) [3, с.207]. У психоаналітичній літературі проблема деструкцій була досліджена С. Шпильрейн [14], З. Фрейдом [10], Э. Фроммом [11], К Менінгером [4]. З.Фрейд стверджує, що елемент деструктивності властивий кожній живій істоті. Він спрямований на приведення її до попереднього «неорганічного стану» та знаходить вираження в агресії, ненависті та руйнівній поведінці. Такі деструктивні дії обумовлені енергією мортідо, яка базується на інстинкті смерті. Тенденція повернення до стану не-існування пов'язана з «вимушеним повторенням», вродженим прагненням повернення до стану не-існування» [10, с.103]. З. Фрейд стверджував, що в основі психічної життєдіяльності суб'єкта лежать потяги до смерті (Танатос), який підштовхує організм до знищення та руйнування, та до життя (Ерос), що слугує збереженню життя. Дію цих потягів дослідник окреслює так: «Ерос діє із самого початку життя як «інстинкт життя» на протигагу «інстинкту смерті», що виник в результаті

оживлення неорганічного» [10, с.30]. Існує співвідношення між цими інстинктивними силами та наявністю у фізіологічних процесах організму двох протилежних тенденцій – анаболізму та катаболізму, які пов'язані з двома типами клітин людського організму, що є потенційно вічними та водночас приреченими на смерть. З. Фрейд зазначає: «Інстинкт смерті підкорюється принципу ентропії (закону термодинаміки, згідно з яким кожна динамічна система прагне до рівноваги), тому «метою» кожного життя є смерть» [10, с. 86 – 87]. Цієї ж позиції дотримується С. Фанті, що окреслює потяг до смерті як тенденцію до повернення в порожнечу: «Ключовими елементами (відношення між Еросом та Танатосом) є те, що потяг до смерті базується на принципі постійності пустоти... це схильність до повернення в порожнечу» [9, с.103]. Таким чином для деструктивних тенденцій є характерною інертність, статичність, порушення цілісності системи, що призводить до її руйнації. Деструкція окреслюється як така, що є базовою у психіці суб'єкта, вона породжена інстинктом смерті та пов'язана із механізмом вимушеного повторення.

Внесок у дослідження витоків деструктивності психіки суб'єкта здійснено С. Шпильрейн [14]. Дослідниця стверджує, що у глибинах психіки суб'єкта є те, що спрямовує його до самопошкодження та саморуйнування, адже «Я» може реагувати на біль як на задоволення. Такий парадокс вона пояснює тим, що лібідний потяг має дві сторони - руйнацію та задоволення. Несвідоме живе водночас у теперішньому, минулому і майбутньому часі, для нього усе злите в одному місці зародження. У несвідомому існують протилежності, які є одним цілим, воно прагне до недиференційованого стану – первинного. С. Шпильрейн зазначає: «Все, що нами рухає (несвідоме) прагне бути єдиним, зрозумілим та відредагованим, і таке вираження воно знаходить у символічних формах» [14, с.210]. Деструктивні тенденції психіки можуть знаходити вияв у таких формах поведінки як аскетизм, алкоголізм, членушкодження, що й призводить до дезадаптації суб'єкта.

Е. Шнейдман наголошує на існуванні мотивів саморуйнівної поведінки, що є прихованими від суб'єкта. Мова йде про алкоголізм, наркоманію, садизм та антисоціальну поведінку, потяг до екстремальних видів спорту [13], де суб'єкт на несвідомому рівні спрямовує свій організм до смерті. Близької позиції дотримується К. Менінгер, він окреслює різні форми саморуйнівної поведінки, що є виявом деструктивних тенденцій психіки. До таких форм дослідник відносить самогубство та хронічне самогубство (аскетизм, мучеництво, неврастенія, алкоголізм, антисоціальна поведінка, психози), локальне самогубство (членушкодження, симуляція, поліхерургія, передбачувані нещасні випадки, імпотенція та фригідність), органічне самогубство (соматичні захворювання). К. Менінгер вказує на глибинні мотиви суїцидальної поведінки, зазначаючи, що обтяжений такими тенденціями поведінки суб'єкт продукує деструктивні імпульси, активізовані мортідною енергією, яка спрямовується на самого суб'єкта. Водночас із почуттям ненависті, образи, бажанням вбити, покарати «кривдника» існує почуття провини, ненависті до самого себе. Останнє знаходить вираження на поведінковому рівні, зокрема в аскетизмі, мучеництві, алкогольній залежності, антисоціальній поведінці, членушкодженні, навмисних нещасних випадках та ін.[4]. Такі прояви є символічними формами вираження внутрішнього самовідчуття суб'єкта: відчуття депресивності, покинутості, безперспективності, фатуму життя. Для перелічених станів характерне відчуття внутрішньої розщепленості, що знаходить відображення у прагненні покарати себе та оточення, алкогольній залежності, асоціальній поведінці та інше.

Е. Фромм стверджує що деструктивність виникає тоді коли людина «...нездатна творити ... вона постійно відчуває свою ізольованість та нікчемність, саме тоді особистість прагне до самоствердження за будь-яку ціну, навіть ціною варварського руйнування» [11 с.325]. Дослідник стверджує, що історія людства дає картину неймовірної деструкції, що кожного разу є все глибшою. Е. Фромм наголошував, що «Деструкція та жорстокість – це не інстинктивні потяги, а пристрасті, які корінням сягають в цілісну структуру людського буття. Вони відносяться до того, що дає сенс життю; їх немає і не може бути у тварини, так як вони за своєю природою є сутністю людини» [11]. Дослідником виділено типи деструкцій

(доброякісні і злякисні) та зазначено, що «основою злякисної деструкції і не людяності» (є жорстокість, садизм та некрофілія), а «найбільш важким патологічним станом» є «синдром розпаду» [11, с.322]. В основі найбільш небезпечної форми деструкції лежить синдром розпаду, що включає в себе любов до усього омертвілого, нарцисизм та симбіозно-інцестну фіксацію, все це є основою потягу суб'єкта до руйнування та ненависті. Дослідник пише: «Садистському характеру властиве підкорення усього живого, воно повинно бути під контролем... Людина стає садистом через те, що відчуває себе імпотентом, нездатним до життя та компенсує цей недолік владою» [11, с.369]. Подібний до садистського характеру є некрофілічний: «Для некрофілічного характеру характерне: тяжіння до всього мертвого, хворого, того, що розкладається; пристрасне бажання перетворення всього живого в неорганічне, як пристрасть до руйнації заради руйнування, як цікавість до всього механічного» [11, с.417]. Фромм виділяє наступні риси некрофілії: безживність при спілкуванні, холодність, малорухливий вираз обличчя, обожнювання техніки, часте вживання слів, пов'язаних з руйнуванням або з екскрементами, перевага темних тонів в одязі і тому подібне [11]. Так Е. Фроммом яскраво окреслив вияв деструкцій у світосприйнятті суб'єкта та відношенні до себе. Таке відношення знаходить вияв у садизмі, агресивності, патологічній залежності від оточуючих, алкогольної, наркотичної залежності, а також ненависті до всього живого, прагненні знищити та омертвити життя.

Г. Мюррей наголошує на схильності суб'єкта омертвляти життя, що є виявом деструктивності. Дослідник твердить: «Ми можемо бачити в'янення перших паростків життя індивіда, ніби він став порожнім чи повним у самому серці поза буттям. Прослідковуються короткочасна, поверхнева соціальна взаємодія, вихід та вхід знаходиться на мінімумі. Людина являє собою ізолятор. Для неї людський рід стає повністю непривабливим, ненависним, монотонним колообертом непотрібних подій... Емпатія в ній померла, вона інертна, як камінь, якого не зачіпають події та конфронтації» [див.: 2, с.340]. Дослідник також стверджує, що така форма омертвіння є специфічною формою життя, адже суб'єкт рухається до смерті заради нового життя. А. Адлер указує, що фундаментальним законом людського життя є прагнення до переваги. Таке прагнення може приймати як деструктивне, так і конструктивне спрямування. Деструктивне спрямування виявляється у людей із слабкою здібністю до адаптації, у тих, хто бореться за перевагу за допомогою егоїстичної поведінки і стурбований досягненням особистої слави за рахунок інших [1], що призводить до руйнування контактів з оточенням. Близької позиції дотримується Н.Е. Харламенкова: самоствердження, самореалізація пронизують все наше життя. Прагнення до переваги є могутньою силою, яка може діяти по-різному. «Вона може творити, створювати людину, підносячи її мало не до божественних висот, а може й руйнувати повністю, позбавляти людської зовнішності, скидати в безодні звіриного» [12]. Суб'єкт може знаходитися в ілюзії творчості (світлого початку), тим самим від нього залишається прихованим мортидний бік власної діяльності.

Таким чином, деструкція характеризується як руйнування статичної структури, що обумовлена стабілізацією, руйнуванням цілісності системи. Будь-яка жива система схильна до уникнення руйнування шляхом відчуження, втечі, маскування, що знижує напругу усередині неї та дозволяє адаптуватися (хоч і ілюзорним шляхом). Вираження деструкцій психіки знаходить відображення у сприйнятті суб'єктом оточуючого світу та у відношенні до самого себе. Деструктивні тенденції знаходять вираження у садизмі, мазохізмі, агресивності, алкогольної, наркотичної, гральної залежності, а також ненависті до всього живого.

Використані джерела:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Пер.с нем. - М.: За экономическую грамотность, 1995.– 296с.
2. Кристал Г., Кристал Дж. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006 – 800с.

3. Маркузе Г. Эрос и цивилизация. Одномерный человек: Исследование идеологии развитого индустриального общества. – М.: АСТ, 2003.– 526 с.
4. Менингер К. Война с самим собой / Пер. Ю. Бондарева. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 480 с.
5. Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов. – Мн.: Изд. В. М. Скакун, 1998. – 896 с.
6. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 1998. – 800 с.
7. Советский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1989 – 579 с.
8. Социологический энциклопедический словарь. - С. 382.
9. Фанти С. Микropsихоанализ. – М.: ЦПП, 1997. – 400 с.
10. Фрейд З. Мы и смерть. По ту сторону принципа наслаждения. Рязанцев С. Танатология - наука о смерти. – СПб.
11. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – Мн.: ООО Попурри, 1999. – 624 с.
12. Хоркхаймер, М., Адорно, Т. Диалектика Просвещения. Философские фрагменты. – СПб.: Медиум, Ювента, 1997. – 305 с.
13. Шнейдман Э. С. Душа самоубийцы / Пер. с англ. – М.: Смысл, 2001.– 315 с.
14. Шпильрейн С. Деструкция как причина становления // Логос. - 1994. - № 5. - С. 207 - 238.

Павенська Оксана Віталіївна,
практикуючий психолог, член Української
спілки психотерапевтів

УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ – ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я

Перемагай гнів за допомогою спокою, перемагай зло за допомогою добра. Перемагай бідність за допомогою щедрості, перемагай брехню за допомогою істини.

Будда

Посійте думку – і ви зберете вчинок; посійте вчинок – і ви зберете звичку; посійте звичку – і ви зберете характер; посійте характер – і ви зберете долю.

С. Ковей

У позитивній психотерапії людина – це джерело цінностей. Гнів також є одним із коштовних каменів. Зрозуміло, що більшість із нас з раннього дитинства чули інше: «Гнів твій – ворог твій»; «Коня впізнають за їздою – людину в спілкуванні» і так далі. Народна мудрість не помиляється, однак у нашій культурі сердитися не дозволено.

Така культуральна багатвікова заборона напряду пов'язана з багатьма психосоматичними захворюваннями (психосоматика (грецьк.) – *psyche* – душа, *soma* – тіло). Людина з приємним характером буде, зазвичай терплячою та ввічливою. У всі часи вважалося, що ці дві якості були властиві людям вихованим та інтелігентним.

З іншого боку, саме заборона гніву призводить до патологічних змін. Останні можуть виражатися у найрізноманітніших захворюваннях: шкірні зміни (наприклад, екзема), зміни слизових оболонок (наприклад, виразка), відповідні кровотечі, перфорації шлунку та інші. У народній мудрості знайшли віддзеркалення ці факти: «Злість б'є по шлунку», «У нього розлилася жовч», «Від цього нудить» і так далі. Таким патологічним змінам може піддаватися будь-яка з систем організму. Постійне хронічне вегетативне перенапруження приводить до «органіки». На жаль, на цьому етапі психотерапевт або психолог вже не

можуть істотно вплинути на стан, повне видужання неможливо. У цей період співпраця з психологом може бути спрямована на прийняття свого стану та адаптацію.

З вищесказаного можна прийти до умовиводу, що не слід стримувати емоції та «слід випускати пару негайно». У деяких випадках це припустимо, але у більшості, з об'єктивних причин, неможливо. Тут доречно пригадати про релаксацію як спосіб переробки конфліктів. Якщо на зміну конфлікту приходить відпочинок й підтримка близьких, то висока вірогідність, що ситуація не залишить сліду ні в душі, ні відіб'ється на здоров'ї. У суспільстві існує думка, що саме крупні життєві неприємності приводять до «зривів». Насправді дрібні події, що повторюються раз у раз, протягом тривалого часу, «підточують» нас набагато більше. Пригадаєте знайому ситуацію, коли не хочеться йти додому, на роботу або до батьків, на зібрання та тому подібне. Адже там не кожного разу відбувається щось грандіозне зі знаком «+». Причина критиметься за дрібними буденними, обридливими обов'язками або стосунками. Тому робота психолога полягає не лише в безпосередньому лікуванні симптому, а швидше у виявленні всіх негативних чинників, що викликають його.

У позитивній психотерапії є поняття «ключовий конфлікт». Суть його полягає в тому, що дуже складно утримувати баланс між ввічливістю й щирістю. «Не будь дуже солодким, щоб тебе не з'їли, не будь дуже кислим, щоб тебе не виплюнули» – наголошує східна мудрість. Дуже ввічливі люди стримують свої емоції, щоб не зробити незручності оточенню. Занадто щирі люди не мають багато друзів та мають славу грубіянів. Мистецтву балансувати між цими двома якостями можна навчитися.

Ще одним важливим принципом позитивної психотерапії є переконання, що нічого не треба «прибирати», «трансформувати», потрібно лише докласти зусилля для розвитку невивантажуваної якості. Якщо Ви надмірно прямі, то вчіться ввічливості, розвивайте терпіння. Якщо Ви надмірно ввічливі та сором'язливі, то працюйте над здатністю казати прямо про свої потреби, вчіться відстоювати свої межі. Можна відчувати себе комфортно та не створювати особливих незручностей для оточуючих.

«Народжують тіло, але не характер» – ще одна мудрість, японська. Насправді, до того, як сформується характер, ми проходимо «навчання» у багатьох «вчителів». Провідною та головною буде наша батьківська сім'я. Перші норми та правила прищеплюють нам саме батьки та інші значимі близькі люди. Діти або приймають як зразок модель батьківських стосунків, або знаходять собі ідеал та прагнуть до нього. Далі – у всіх дуже схоже: виховує система освіти, колектив однолітків і засоби мас-медіа. У стосунках із різними людьми, у схожих за змістом ситуаціях ми реагуватимемо по-різному.

Одного дня на прийом прийшла пацієнтка, яка проходила курс лікування з приводу неврозу в кабінеті психотерапії. «Докторе, сьогодні в магазині я не витримала та грубо образила продавця, яка дуже повільно зважувала сосиски. Я вся затремтіла. Це все нерви!». «Ні, голубонько, – відповів їй доктор, – це не нерви, а ваша розбещеність. Дозволили б Ви собі так образити свого начальника на роботі?». «Ні, що Ви». «Значить, у випадку з продавцем Ви свідомо або підсвідомо дозволили собі цю витівку!». Пацієнтка замислилася, а потім розгублено сказала: «Мабуть, докторе, Ви маєте рацію».

Усвідомивши причину своїх проблем, багато хто прагне позбавитися від своїх «негативних» якостей і тим самим ще більше фіксується на них. Прийняттю власної підвищеної агресії може допомогти оцінка її позитивних якостей. У яких ситуаціях агресія виявилася корисною? Якщо виражати її як здатність, то як тоді її назвати? (здатність відстоювати свої кордони, здатність не завжди відповідати нормам та правилам, можливість у такий спосіб проявляти індивідуальність і так далі). У позитивній психотерапії це називається позитивною інтерпретацією симптому. І ця техніка допомагає прийняттю себе цілісно й позитивно. Жодна подія або власна якість характеру, вчинок не можуть бути позначені однозначно, як добрі або погані. Найрадісніше в нашому житті приховує й сумні нотки, найтрагічніші події все ж несуть зміни, уроки та інші корисні моменти.

Приймати життя і себе цілісно – один із способів жити гармонійно і в якійсь мірі вберегти себе від стресу та частини хвороб. Здатність змінюватися та навчатися дарована

нам упродовж всього життя. У наших руках те знання, як саме ми змінимося. Однією з найбільших цінностей кожної людини є її власне тіло. Доглядати за ним, як і за своїм душевним станом – можливість, яка є в нас постійно. Слід оберегати себе від стресу, реагувати на дискомфортні ситуації, захищаючи себе і свій особистий простір – обов'язок мислячої вільної людини. Навчитися новим способам реагування в конфліктній ситуації, не порушуючи меж іншої особистості можна на будь-якому етапі життя, починаючи з раннього дитинства та закінчуючи найповажнішим віком.

Відчуваючи складності у вирішенні якоїсь ситуації можна звернутися до досвіду інших людей: рідних, знайомих, до літератури на цю тему, до народної мудрості, анекдотів, притч, казок і так далі. Нам лише здається, що наша ситуація унікальна. Насправді щось схоже вже з кимось колись відбувалося.

Особливо цікавим може бути досвід іншої культури, народу. У Японії, наприклад, немає ненормативної лексики. Це вкрай ввічлива нація. Мої знайомі, яким довелося співробітничати з японцями, говорять, що їх ввічливість та дотримання власних культурних традицій доводила їх до «точки кипіння». Ось декілька японських приказок на цю тему: «Лагідність часто силу ламає», «Де має рацію сила, там безсиле право», «З тим, хто мовчить, тримай вухо гостро», «Щирість – дорогоцінна якість людини», «Розлютився – справу загубив», «Коли насильство приходить у двір – справедливість вирушає з двору».

Іншим прикладом крайньої щирості можуть послужити жителі США. Чого варті лише їхні «відверті» фільми, чи та ж зовнішня політика держави. Українці тут в дуже вигідному положенні – десь посередині. «Моя хатина з краю».

Істина як завжди десь посередині.

Використані джерела:

1. Пезешкіан Н. Психосоматика і позитивна психотерапія. – Москва: Медицина, 1996.
2. Любан Плоцца Б., Пельдінгер Ст., Крегер Ф., Ледерак-Хофман К. Психосоматичні розлади в спільній медичній практиці. - Санкт-Петербург, 2000.
3. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. – Москва: Ексмо, 2008.

Соломудра Ольга Іванівна,
практичний психолог Черкаської середньої школи №17,
член Української спілки психотерапевтів

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЕРБАЛЬНОЇ АГРЕСІЇ В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Серед учителів існує поширена думка про те, що придушення агресивних проявів призведе до встановлення в класі дружелюбної та врівноваженої атмосфери. Але це не просто абсолютно невірно, а й навіть небезпечно: придушена агресія не зникає, а накопичується в несвідомому дитини. В один зовсім не прекрасний день вона виривається назовні у вигляді лютого вибуху, причому зазвичай дістається людям невинним. При цьому дитяча агресивність викликає зустрічну агресію у дорослих та однолітків і утворюється замкнене коло, подолати яке без допомоги фахівця часто виявляється неможливим.

Отже, незнання педагогами психологічних особливостей агресивної поведінки заводять їх у певну пастку. Тому метою нашої статті є ознайомлення читачів з психологічними особливостями вербального виду агресії, яка достатньо поширена в сучасних школах.

Вербальна агресія – це слова, які завдають болю і змушують людину повірити в те, що вона не має здібностей, що вона невірно сприймає оточуючий світ. Невидима зовні, вербальна агресія руйнує зсередини. Особливо коли агресор робить вигляд, що нічого не відбувається. Наприклад, учень відчуває агресію, але його відчуття не приймаються в розрахунок, його думка не береться до уваги, йому стає ще болючіше від відчуття самотності

й розчарування. Педагогу варто пам'ятати, що вербальна агресія наносить удар по самооцінці і здібностях дитини.

Така агресія може бути відкритою (гнівні випадки та образи) або прихованою (дуже непомітною та поступовою, наприклад, «промивання мізків»). Відкрита агресія – це, звичайно, звинувачення в чомусь, чого дитина або педагог ніколи не робив і навіть не думав робити. Прихована агресія має ще більш руйнівну силу. Вона скерована на те, щоб підпорядкувати людину в такій спосіб, щоб вона сама не здогадувалася про це.

Отже, вербальна агресія за природою маніпулятивна й спрямована на контроль над іншою людиною, яка зазвичай не розуміє, що її контролюють та нею маніпулюють. Але, разом з тим, вона може помітити, що життя її складається зовсім не так, як вона сама спланувала, й, звичайно, в її житті не вистачає радості.

Словесна агресія непередбачувана, і це одна з основних характеристик цього виду агресії. Партнера буквально вибивають із колії, збивають з пантелику, шокують злі, повні сарказму жарти, уколи та коментарі агресора. Людина ніколи не буває готова до нападу, і, тим більше, вона не може зрозуміти, за що її атакують та як уникнути нападу. Вербальна агресія має тенденцію посилюватися, вона стає все більш інтенсивною, частішою й приймає все більш витончені форми. Наприклад, на початковому етапі спілкування учень-підліток може атакувати вчителя лише злими випадками під виглядом жартів або навпаки стриманістю, поступово додаючи й інші форми агресії.

У багатьох випадках вербальна агресія переходить у фізичну агресію, яка, в свою чергу, теж починається не відразу, а поступово, з «ненавмисних» поштовхів, стусанів, ляпасів, ударів і т.д., які потім переходять у пряме побиття. По мірі того, як вербальна агресія посилюється, переходячи в насильство фізичне, агресор починає вторгтися в особистий простір партнера.

Отже, можна зробити висновок, що вербальна агресія – це проблема побудови відносин. *Що ж може допомогти педагогу відновити порозуміння з учнем?*

Відкритість. Педагог, який відмовляється слухати учня, заперечує його переживання, відмовляється ділитися своїми думками та переживаннями, – перш за все, порушує головний неписаний закон відносин. Він проявляє замкнутість – такий спосіб поведінки, коли всі думки, почуття, мрії й надії людина залишає при собі, а з партнером залишається холодною, відстороненою, прагнучою виявляти себе як можна менше. Агресор як замкнена людина часто використовує всілякі ширми і виправдальні позиції для своєї поведінки. Наприклад, учень-агресор може прикидатися, що не чує педагога, брати до рук будь-які предмети й розглядати їх з цікавістю, в той час як педагог намагається поділитися з ним чимось важливим. Якщо учень діє за принципом замкнутості, на прохання слухати уважно й брати участь у спілкуванні, він відповідає: «А про що тут говорити?», «А що Ви бажаєте від мене почути?», «Що я зробив? Я Вас слухаю», «Та ні, Вам це не буде цікаво», «Що Ви питаєте моєї думки? Ви все одно зробите так, як Ви хочете». Подібні відповіді дуже розчаровують, відносини стають неконструктивними, тому що в них відсутня душевна близькість. Варто пам'ятати, що емоційна близькість передбачає емпатію, співпереживання. Емоційна близькість неможлива, якщо один із партнерів не бажає відкрито говорити про почуття, свої емоції, переживання, тобто не хоче ділитися чимось і підтримати партнера. Якщо учень проявляє себе як агресор, залежно від його віку, варто зупинити його такими фразами: «Я не бажаю більше від тебе про це чути», «Я не можу тебе поважати, поки ти так зі мною розмовляєш», «Так, досить. У класі ти не будеш так зі мною розмовляти». І після цього запропонувати відкрито та щиро обговорити можливу проблему: «Лише за таких умов, я буду говорити з тобою про справи, які тебе й мене турбують».

Прагнення зрозуміти та конструктивна конфронтація. Агресор постійно суперечить, заперечує партнерові, але при цьому свою точку зору не висловлює, а якщо він замкнутий, то стає практично непомітним. Тому почніть свою думку зі слова «так» й підтримайте одну з ідей агресора, після чого додайте до речення слово «але» й висловіть лише одне неузгодження з позицію співрозмовника.

Прагнення підтримати досягнення й почуття іншого. Знецінення досягнень й почуттів іншого заперечує реальність і досвід партнера та є у вищій мірі руйнівним. Знецінення, звинувачення іншого заперечує і викривляє сприйняття партнера, і тому не випадково вважається найбільш підступним способом агресії. Якщо партнер говорить, наприклад: «Мені було боляче чути від тебе таке ...», агресор каже у відповідь що-небудь, що повністю знецінює почуття партнера. Наприклад: «Ви занадто чутливі», «Ви не розумієте жартів». Дайте відповідь: «Ми можемо бути різними й при цьому вміти домовлятися».

Блокування агресії, проявленої у формі замаскованих жартів, опошлювання. Обезцінювання справжніх переживань – одна з характеристик агресії. Агресія полягає не в самому жарті. Справа в несподіванці, швидкості і в тому, що агресор б'є по найбільшчому, при цьому сам залишається з виразом тріумфу на обличчі. Агресія ж ніколи не може бути смішною. Принизливі коментарі, замасковані під жарти, зазвичай спрямовані проти жертви, проти її інтелектуальних здібностей і компетентності. А якщо партнер скаже: «Думаю, в цьому немає нічого смішного», агресор відповість знеціненням: «У тебе кепсько з почуття гумору». Агресор може навіть налякати партнера, а потім посміятися, наче це був жарт. Зрозумійте цього «перевертня» у спілкуванні та запропонуйте поговорити про нього.

Прояснення інформації. Вербальний агресор відмовляється спілкуватися, створює спірні ситуації або недомовляє інформацію. У такий спосіб він запобігає будь-яким спробам врегулювати конфлікт. Блокування інформації він здійснює шляхом прямої вимоги припинити обговорення або за допомогою зміни теми. Ось приклади блокування: «Ви знаєте, що я маю на увазі! Ви мене не чули. Я повторювати не буду! Досить!». Дайте відповідь засновану на розумінні: «Я розумію, що це тебе злить. Візьмемо тайм-аут і спробуємо в інший час спокійно прояснити те, що тебе непокоїть».

Пропонування емоційної підтримки. Існують такі форми відмови агресора від емоційної підтримки: коментарі, які спрямовані на те, щоб зруйнувати інтерес і ентузіазм (Партнер: «Яка гарний квітка!». Агресор з відразою: «Квітка, як квітка»); пряма відсіч («А Вас хто питає? Ніхто не запитував Вашої думки. Кого Ви бажаєте здивувати?»); саботаж (агресор саботує розмову партнера зі сторонньою людиною тим, що постійно вносить якісь незручності: раптом починає голосно сміятися, відкриває піаніно і починає грати, перебивати партнерку, закінчувати за неї її пропозиції); погроза («Робіть, як я кажу, або я буду сердитися», «Якщо Ви ..., то я »); часто агресор забуває або ігнорує ті події, які важливі для партнера. Педагогу варто усвідомлювати цей спосіб захисту дитини, залишатися поряд й створювати атмосферу безпеки для учня: «Мені важлива твоя думка з цього приводу, я готовий вислухати тебе зараз (через 10 хвилин, після уроку)».

Спокійний, доброзичливий тон. Командний тон заперечує рівноправність, агресор не визнає за партнером автономної особистості. Коли вчитель віддає накази замість прохань, він залякує учня. Ось приклади командного тону: «Викинь це. Іди сюди, і прибори тут. Ти сьогодні на перерву не підеш. Ми не будемо це обговорювати». Лише емоційно спокійний голос здатен справді заспокоїти агресора та вивести його на конструктивну взаємодію.

Таким чином, найважливіше завдання, яке стоїть перед вчителем, це розуміння своїх почуттів та дій, розвиток саморефлексії, усвідомлення психологічних процесів, які протікають у взаємодії «вчитель-учень», розуміння своєї частини відповідальності за проявлену особисто агресію та отриману від учня або колеги. Успіхів вам колеги, та особистого зросту!

Використані джерела:

1. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. - М., 1991.
2. Медведева И., Шишова Т. Разноцветные белые вороны. - М., 1996.
3. Оклендер В. Окна в мир ребенка. - М., 1997.
4. Паренс Г. Агрессия наших детей. - М., 1997.
5. Рогов Е. Настольная книга практического психолога. - 1999.
6. Эванс П. Как справиться с вербальной агрессией. - 2001.

Грицюк Тетяна Василівна,
психолог Черкаського міського центру соціальних
служб у справах сім'ї, дітей, молоді,
член Української спілки психотерапевтів

«АГРЕСИВНА ДИТИНА»: ЯРЛИК ЧИ ПОМИЛКА У ВИХОВАННІ?

"Гніватись може кожний - це просто; але гніватись на того, на кого треба, правильною мірою, у правильний час, з правильної причини та правильним чином - не просто".

Аристотель

Дитина з агресивною поведінкою - частий гість кабінету психолога та соціального педагога, директора. На агресивну дитину постійно нарікають викладачі, батьки. Коли ми почуваємося розлюченими, ми можемо не усвідомлювати, як ми поведимося, та можемо зробити щось таке, що зашкодить або буде небезпечним для нас та оточуючих. Якщо ваш учень поводиться агресивно, важливо з'ясувати причини такої поведінки. Адже за зовнішніми проявами криється глибинна суть проблеми.

У наш час все частіше спеціалісти, які працюють з дітьми - педагоги, соціальні працівники, психологи, вихователі - зазначають, що діти нині не такі, як раніше. Першокласники, які приходять до школи, не такі відкриті та наївні, як їхні ровесники декілька років тому. Діти граються в інші ігри, дивляться інші телепередачі, інакше спілкуються, по-іншому складаються їхні стосунки з ровесниками та батьками.

Причини агресії у дітей можуть бути різними. Це можуть бути прояви деяких соматичних захворювань, захворювання головного мозку, наслідки травм. Є діти з категорії сімей, які знаходяться у кризовому становищі. Такі сім'ї не в змозі самостійно розв'язати певні сімейні проблеми. Діти в подібних кризових сім'ях з раннього віку зазнають різних форм насильства, вживають наркотики та потрапляють у залежність, стають постійними відвідувачами залів з гральними автоматами, жебракують.

Деякі батьки з числа кризових сімей опускаються на соціальне дно і цим подають дітям негативний приклад. Дорослі не впорались із жорстокістю життя – не бажали, не вміли чи не змогли. Проте їхні діти зовсім не винні у цьому. А тим часом стартові можливості для успішного становлення дитини у житті закладаються в сім'ї. І коли сім'я – основний інститут соціалізації дитини - не є місцем, в якому дитина почувається захищеною і любимою, успішно стартувати в самостійне життя дуже важко. Чи означає це, що дитина із кризової сім'ї приречена повторювати долю батьків? Ні. Дехто з цих дітей має можливість стати соціально благополучним, якщо розкриє у собі такий потенціал.

Інформаційне поле, в якому сьогодні здійснюється соціалізація дитини, є по відношенню до неї жорстоким і агресивним. Відсутність цензури щодо продукції масового штибу уможливили маніпулювання потребами особистості з комерційною метою. Через телебачення, пресу, радіо, Інтернет пропагується гультьайство, насильство, сексуальна розбещеність, цинізм, злочинність. Діти і молодь, які ще не встигли познайомитись з істинними культурними цінностями людства, засвоюють нові хибні цінності.

Змінився і вплив на дитину громадськості. Люди в цілому стали байдужими до чужих проблем, більш замкнутими і жорстокими до оточуючих. Розвиваються стосунки конкуренції і втрачається досвід кооперування зусиль, взаємодопомоги, співробітництва. Дитячі громадські організації, що почали інтенсивно створюватись упродовж останніх років, залучають до членства швидше так званих соціально активних дітей, полишаючи тих, хто соціально дезадаптований.

Соціальне розшарування суспільства призвело до ряду проблем психологічних - напруженості взаємостосунків, різкої і категоричної реакції на вчинки один одного,

конфліктів, агресії. Немало сімей не витримали тиску соціального оточення і виявили нездатність до адаптації та вибудовування механізмів захисту від стресів та соціальних негараздів.

Проблема дітей, що мають агресивні прояви у поведінці, є наскрізною, тобто вона може бути і проблемою дитини, що є свідком побутового садизму, і дитини, що зростає в умовах хронічних сімейних конфліктів, байдужості та відсутності любові.

Робота з дитиною, що має агресивні прояви поведінки, буде лише тоді ефективною, коли спеціаліст глибоко розбереться у суті та витоках проблеми дитини, знайде резерви її успішного самоствердження у соціально цінних справах.

Важливо розуміти, що в основі агресивної поведінки знаходиться таке почуття як гнів, що пов'язане із реакцією опору нашого організму шляхом вироблення адреналіну. Мета такої реакції – захистити себе. Відчувати та виявляти гнів – це нормально. Гнів може бути здоровим, корисним почуттям, що сигналізує нам про те, що щось негаразд. Однак, якщо гнів не контролювати й проявляти його неадекватно, він може руйнувати наше здоров'я, мати негативні наслідки для оточуючих. Важливо навчитися розпізнавати гнів, уміти виражати його, спрямовувати в конструктивне русло.

Для того, щоб усунути небажані прояви агресії в дитини в якості профілактики Й. Раншбург, та П. Попер радять педагогам приділяти більше уваги учням, прагнути до встановлення теплих відносин з ними, а на визначених етапах розвитку сина або дочки виявляти твердість і рішучість.

Спеціалісту (педагогу, психологу, соціальному працівнику) у роботі з дітьми з агресивними проявами у поведінці бажано проводити індивідуальні бесіди, залучати дитину до тренінгових занять, де використовуються ігри, що розвивають соціальні уміння по зниженню рівня агресії. Щоб допомогти дитині легально виразити вербальну агресію, можна грати з дітьми в гру «Тібі-тібі-дух», невербальну - за допомогою ігор: «Два цапики», «Рубання дров», «Паперові м'ячики». Також можна використовувати легенькі м'ячі, які можна шпурляти у мішень, м'які подушки, які розгнівана дитина може штовхати, бити, використовувати гумові молотки, якими можна з усієї сили бити по стіні, підлозі тощо.

Для ознайомлення дітей з палітрою емоцій, почуттів можна використовувати плакат з їхнім зображенням. Так, діти можуть підходити і шукати на плакаті відповідний емоційний стан. Таким чином діти вчаться усвідомлювати і розпізнавати негативні емоції. У ході тренінгу, залучаючи дітей до розігрування конфліктних ситуацій, можна продемонструвати помилки та навчити дітей ефективним способам розв'язання суперечок. Наприклад, гра «Попроси іграшку» або «Попроси олівець» тощо. Для розвитку у дитини почуття емпатії на допомогу може прийти рольова гра. У процесі гри дитина отримує можливість поставити себе на місце інших, оцінити свою поведінку збоку. Можна запропонувати дітям організувати театр і розіграти ситуації, наприклад: «Як Віні Пух посварився з П'ятачком».

Отже, агресивну поведінку дитини можна попередити, якщо роз'яснити, власним прикладом показати, як можна реагувати інакше, щоб не принизити гідності іншої людини і не розірвати соціальні зв'язки. Агресії уникнути важко, але навчитись усвідомлювати, контролювати, зменшити частоту проявів – можливо. Головне - не вішати на дитину ярлик, буцім вона агресивна, а спробувати їй допомогти, навчити прийомам саморегуляції, роз'яснити уявлення про цінності, протилежні агресії й насильству. Вірити в дитину, - як вона, можливо, вірить у вас.

Використані джерела:

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренінг ефективного взаємодіяння з дітьми. – Спб.: 2007.
2. Охрімчук Р.М. Як працювати з агресивною дитиною: Навчально-методичний посібник. – К.: ДЦССДМ, 2004.
3. Адаптація дитини до школи / Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О.Главник. – К.: 2003.

ДИТЯЧА АГРЕСИВНІСТЬ: ЗАГАЛЬНИЙ ПІДХІД

Останнім часом збільшується кількість звертань педагогів і батьків до психолога зі скаргами на дітей, які мають різні відхилення в поведженні.

Досить часто в практиці вчителя і психолога зустрічається девіантна поведінка у формі агресивності, адже агресія є невід'ємною часткою людської природи. Діти цієї категорії вносять певні труднощі в навчально-виховний процес. Їхні батьки почуваються безпомічними перед нескінченними витівками дітей і зауваженнями вчителів. Але найбільше страждає в цій ситуації сама дитина. Якщо дитині не буде надано вчасну допомогу щодо гармонізації розвитку, на неї чекає безліч негараздів і проблем у дорослому житті.

Агресивне поведіння слід відрізнити від подібних до нього форм поведінки: із загальною активністю й обстоюванням своїх прав. Загальну активність, схожу на агресивне поведіння, можна спостерігати в експресивних, гучномовних, надмірно енергійних людей, які багато жестикулюють. Як яскравий приклад такого поведіння можна навести «штовханину» хлопчаків початкової школи на перервах. Наступну форму поведінки можна побачити в ситуації, коли людина намагається з юрбою зайти в транспорт. Вона енергійно відсуває оточуючих, щоб досягти своєї мети. Однак після досягнення мети ситуаційна активність, схожа на агресію, припиняється. Ця форма поведінки виступає як реакція на фрустрацію.

Справжня агресія визначається тим, що в людини існує потреба зробити іншому зле або завдати їй збитків. Ворожість, злість, мстивість і ненависть – основні характеристики, що визначають агресивне поведіння, якщо вони наявні у свідомості людини.

А. Басс і А. Даркі визначили види агресивних реакцій: *фізична агресія(напад)* – використання фізичної сили проти іншої особи; *непряма агресія* – використання непрямим чином чуток, пліток та вияв афектів у криках, тупотінні ногами тощо; *дратівливість* – схильність до збудження, готовність виявити грубість, запальність; *негативізм* – опозиційна форма поведінки, спрямована проти авторитетів та керівництва, яка може виявлятися від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів; *образа* – вияв ненависті до оточуючих та заздрості, що обумовлено почуттям гніву, незадоволеності однією людиною або всім світом за дійсні або уявні страждання; *недовірливість* – схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, упевненість у недобрих намірах оточуючих; *вербальна агресія* – вираження негативних почуттів як через форму (сварка, крик, вереск), так і через зміст мовних звертань до інших (погрози, прокляття); *почуття провини* – ставлення та дії щодо себе або оточуючих, які переконані в тому, що піддослідний є поганою людиною або діє неправильно.

Причини появи агресії у дітей можуть бути найрізноманітнішими. Виникненню агресивних якостей сприяють деякі соматичні захворювання або захворювання головного мозку. Причинами агресивності в дітей можуть бути травматичні переживання, порушення автономії дитини в ранньому дитинстві, різні види страху: страх перед розлукою, страх утратити батьківську любов, страх перед тілесними ушкодженнями.

А. Реан і С. Костроміна причинами агресивного поведінки дітей вважають: копіювання поведінки батьків; формування агресії в процесі безпосередньо набутого досвіду; надмірне захоплення відео-, телебаченням, комп'ютерними іграми. Тонкова-Ямпольська вважає причинами агресивного поведінки: уроджені передумови для так званої дитячої нервовості та спадкову схильність до певного типу нервової системи, що характеризується легкою збудливістю й нестійкістю; хронічну втому й перевтому, відсутність умов для активної діяльності; стреси; захворювання; нездоровий психологічний клімат у родині.

Слід зазначити величезну роль виховання в родині, причому з перших днів життя дитини. Соціолог М. Мід довела, що в тих випадках, коли дитину різко відлучають від грудей і зводять до мінімуму спілкування з матір'ю, у дітей формуються такі якості, як тривожність, підозріливість, жорстокість, агресивність. І навпаки, коли в спілкуванні з дитиною наявні м'якість, дитина оточена турботою й увагою, ці якості не формуються.

У разі виховання дітей в атмосфері постійних скандалів, бійок, нерозуміння в них культивуються невміння стримувати безпосередні емоційні реакції, збудливість, конфліктність. Заражаючись дратівливістю дорослих, діти переносять її на однокласників та однокласників у школі, адже саме там, вони проводять більше часу.

На становлення агресивного поведіння великий вплив має характер покарань, які зазвичай застосовують батьки у відповідь на прояв гніву у своєї дитини. У таких ситуаціях можуть бути використані два полярні методи впливу: або поблажливості, або суворості. Як це не парадоксально, агресивні діти однаково часто зустрічаються й у занадто м'яких батьків, і в надмірно суворих.

Агресивні дії дитини можна спостерігати вже в ранньому віці. У перші роки життя агресія виражається в імпульсивних нападах упертості, супроводжується спалахами злості й гніву, криком, кусанням. Це зумовлено станом дискомфорту, безпорадності, фрустрації. Таке поведіння можна назвати агресивним умовно, тому що в дітей немає наміру завдати комусь шкоди. Згодом діти поступово навчаються контролювати свої агресивні імпульси.

Дослідження показали, що батьки, які різко придушують агресивність у своїх дітей, усупереч своїм очікуванням не усувають цієї якості, а навпаки, посилюють її, розвиваючи у дитині надмірну агресивність, що проявляється навіть у зрілі роки. Якщо ж батьки взагалі не звертають уваги на агресивні реакції своєї дитини, то вона вже незабаром починає вважати, що таке поведіння дозволене, і поодинокі вибухи гніву переростають у звичку діяти агресивно. Лише ті батьки, які вміють знаходити розумний компроміс, можуть навчити своїх дітей справлятися з агресією.

Агресивне поведіння може формуватися в межах невротичного конфлікту, коли поведіння інших і ситуації трактуються як несправедливі й у відповідь формуються почуття образи, помсти, ненависті й злості. Відомо, що будь-яка психологічна якість не формується лише під впливом соціального фактора. Має бути відповідний психологічний та нейрофізіологічний ґрунт, на який накладаються зовнішні фактори впливу. У формуванні агресивного поведіння такими біологічними передумовами є особливості темпераменту, а саме сильна, невірноважена, інертна й чутлива нервова система, на основі якої можуть формуватися епілептоїдний, збудливий типи акцентуацій характеру, а також розвиток особистості за невротичним типом.

Агресивні діти мають потребу в розумінні й підтримці дорослих, тому головним завданням є надання дитині посильної та своєчасної допомоги. Як правило, для педагогів не важко визначити, у кого з дітей підвищений рівень агресивності. Припустити, що дитина агресивна, можна лише в тому випадку, якщо впродовж не менш ніж шести місяців у її поведінні виявлялися хоча б чотири з восьми перелічених ознак: часто втрачає контроль над собою; часто сперечається, лається з дорослими; часто відмовляється виконувати правила; часто спеціально дратує людей; часто винить у своїх помилках інших; часто гнівається й відмовляється зробити що-небудь; чутлива, дуже швидко реагує на різні дії оточуючих, які нерідко дратують її.

Найважливішою умовою ефективною соціалізації і попередження становлення агресивних форм поведінки є розвиток мотивації прихильності, за допомогою якої у дитини з'являється необхідність в інтересі, увазі і схваленні оточуючих, і в першу чергу – власних батьків. Як вторинне підкріплення прихильність може обумовлювати пристосування дитини до соціальних вимог і заборон.

У зв'язку з цим слід підкреслити, що важливою умовою розвитку агресії є не тільки соціальне навчання як таке, але і фрустрація, що виникає за відсутності батьківської любові при постійному застосуванні покарань зі сторони або одного, або обох батьків. Поведінковий

репертуар агресивних дітей досить убогий, і, якщо надати їм можливість вибору способів поведінки, діти із задоволенням відгукнуться на пропозицію і спілкування з ними стане більш ефективним.

Працюючи з агресивними дітьми, педагог повинен налагодити контакт із родиною. Він може сам дати рекомендації батькам або запропонувати їм звернутися по допомогу до психолога.

Корекційна робота із профілактики відхилення поведінки з дітьми має свої особливості. На початкових етапах не рекомендуються групові форми. Не кажучи вже про практично неминучу негативну консолідацію дітей у групі, індивідуальна робота з дітьми є ефективнішою. Із самого початку, паралельно, необхідно починати роботу з родиною. Після діагностики сімейних відносин і ступеня їхньої дисгармонійності має впливати психокорекційна робота як індивідуальна, так і групова. Проте основний акцент варто робити на індивідуальній роботі з дитиною. Особливе місце в корекційній роботі варто приділяти формуванню кола інтересів дитини також на основі особливостей її характеру й здібностей. Необхідно прагнути до максимального скорочення періоду вільного часу дитини – «*часу ледарства й неробства*» за рахунок залучення до занять, які позитивно формують особистість: читання, самоосвіта, заняття музикою, спортом тощо. Ведіть дітей до спортивних шкіл, привчайте до щоденної гімнастики, підсувайте гантелі й еспандери, залізні гири й боксерські рукавички. Нехай б'ють один одного в мирній бійці. Тільки б не допустити, щоб агресія накопичувалася, подібно статичній електриці.

Коригувальна робота будується на підставі виявлених механізмів формування агресивності. Можливий такий варіант реалізації агресивного поведінки, в основі якого перебуває почуття ворожості, презирства й самоствердження, що визначається нейрофізіологічними особливостями. Психолог проводить просвітницьку роботу з учителями й батьками. Спільно розробляються стратегія й тактика взаємодії з агресивною дитиною.

Однак проблеми дітей названої групи не можуть розв'язати ні психологічна служба, ні батьки, ні педагоги, якщо вони не об'єднують своїх зусиль і не вироблять єдиної стратегії у побудові цілеспрямованого виховного процесу. Тільки у випадку комплексного підходу розв'язання проблеми розвитку дітей з агресивним поведінкам реалізується послідовне виховання і становлення їхньої особистості, що сприяє конструктивній реалізації дитячого потенціалу.

Використані джерела:

1. Бондаренко Т. Н. Профилактическая диагностика минимальных мозговых дисфункций у детей младшего школьного возраста // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. - № 7. – С. 44-54.
2. Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб., 1999.
3. Кемпбелл Р. Как справиться с гневом ребенка. – СПб., 1997.
4. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.
5. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Речь, 2002. – 136 с.
6. Психологический словарь / Под. ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М., 1997.
7. Реан А. А., Костромича С. Н. Как подготовить ребенка к школе. – СПб.: ПитерКом, 1998. – С. 22 – 26.
8. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? – М., 1998. – Ч. 1 – 3.
9. Чистякова М. И. Психодиагностика. – М., 1990.
10. Ясюкова Л. А. Оптимизация обучения и развития детей с ММД. Диагностика и компенсация минимальных мозговых дисфункций: Методическое руководство. – СПб.: ГП ИМАТОН, 1997. – 78 с.

Дудник Людмила Андріївна,
соціальний педагог Чапаєвської загальноосвітньої
школи I-III ступенів ім. Г.П.Берези
Золотоніського району Черкаської області

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВАЖКОВИХОВУВАНИХ ПІДЛІТКІВ

Однією зі складних проблем сучасної школи є проблема антисоціальної поведінки дітей та підлітків. Педагогічна практика стверджує, що серед учнів все більше стає важковиховуваних. Таку категорію дітей класифікують як діти та підлітки з нестандартною поведінкою.

Однією з головних причин появи важковиховуваних є: відсутність наступності в діяльності дитячого садка і батьків, що виховують дитину вдома, і початкової ланки школи; відсутність ранньої психолого-педагогічної діагностики відхилень у поведінці; несвоєчасне виявлення в дитини як позитивних, так і негативних поведінкових якостей; відсутність допомоги дитині в процесі її розвитку.

Формування особистості відбувається завдяки дій багатьох умов. Серед факторів, що впливають на формування особистості важковиховуваного школяра, можна назвати педагогічну занедбаність, потурання негативному ставленню дитини до навчання, низьку громадську активність і неблагонадійне мікросередовище, конфлікти з учнями, вчителями, вплив негативного макросередовища; брак можливостей виявити свої нахили в діяльності, беззмістовне проведення вільного часу.

Педагогічно занедбані діти в переважній більшості психічно і фізично здорові. Провини та порушення дисципліни стали для них звичними, перетворились на норму поведінки. У їхніх стосунках з учителями спостерігається стійкий психологічний бар'єр. За своїми діями це ще не злочинці, але найменший зовнішній вплив може призвести до правопорушень – і "важковиховуваний" переходить до категорії "правопорушника", а потім і злочинця.

Вивчаючи особистісні прояви дитини, слід звернути увагу на співвідношення тих властивостей і якостей, від яких залежить поведінка учня, його успішність, можливість виховних впливів.

В.Оржеховська виділила такі типи школярів-правопорушників: конфліктно-ситуативний з переважною позитивною спрямованістю; неврівноважено-ситуативний з переважною негативною спрямованістю; нестійкий з переважною негативною спрямованістю; стійкий з негативною спрямованістю.

Вчитель повинен вміти розрізнити ці типи, щоб правильно визначити стратегію корекційної роботи.

Формування особистості першого типу відбувається у позитивному середовищі, особливості духовного світу важковиховуваних (відхилення у сфері потреб, інтересів, звичок) не викликають побоювань. У них переважають позитивні потреби в спілкуванні, потреба до праці. Є незначні спотворені матеріальні потреби. Переважають соціально-корисні інтереси. Звички до безцільного проведення вільного часу виражені погано. Мають середній рівень розумової діяльності та самоорганізації. Ставлення до навчання позитивне, працездатність відносно висока. Переважно прийняті колективом класу. Правопорушення для них - випадкове явище, яке стало можливим завдяки випадковій ситуації. Для них досить широкі, довірливі бесіди, але вони потребують допомоги у виборі пізнавальних та трудових видів діяльності.

Другий тип важковиховуваних підлітків характеризується тим, що вони формувалися в середовищі з незначними відхиленнями. У сфері матеріальних потреб – бажання іти в ногу з часом. Відрізняються звичкою до безцільного проведення вільного часу, бродяжництва, догоджання. Аморальні елементи свідомості та поведінки виражені слабо. Середня

працездатність, послаблений інтерес до навчання, в класі їх недооцінюють, принижують. Нестійкість і бездіяльність «приводять» неповнолітніх цього типу до компанії з негативною спрямованістю, де їм відводиться роль виконавців. Схильні до вживання наркотичних речовин. Переважно виправдовують мотиви своїх негативних вчинків. Без особливих вмовлянь залучаються до трудової діяльності. Для них це є засобом матеріальної зацікавленості, самоствердження, можливість розвинути професійні навички.

Такі підлітки потребують постійного контролю та допомоги у виборі трудової діяльності. Класному керівнику належить знати, де, коли і з ким проводить час підліток, тактовно коригувати їхні взаємини з класом, допомагати батькам у вихованні.

Підлітки третього типу формуються у несприятливому середовищі. У них примітивні матеріальні потреби; вони схильні до вживання спиртних напоїв. Явно виражене прагнення до самостійності, агресивності, полюбляють бійки, наслідуючи негативні звички дорослих. Відзначаються значною моральною деформацією. Низькою є загальна працездатність. Характеризуються конфліктністю. Легко пристосовуються до умов, не змінюючи своїх установок та ціннісних орієнтирів. Рідко виступають у ролі лідерів, проте часто є ініціаторами різноманітних правопорушень. Дотримуються принципу “постою сам за себе”. Водночас важковиховувані можуть виявляти високу трудову активність, вбачаючи в цьому сенс самоствердження, можливість заробити гроші. Таких підлітків слід залучати до госпрозрахункової трудової діяльності, намагатися виявити до них чуйність та увагу, допомогти їм позбутися потягу до вживання наркотичних засобів, навчити прийомів самовдосконалення.

Важковиховувані четвертого типу переважно формуються у вкрай несприятливому середовищі. Мають примітивні потреби. Ведуть споживацький спосіб життя. Характеризуються аморальними переконаннями й установками. Як правило, це – невстигаючі. Негативно і цілеспрямовано впливають на колектив. Крадіжки – їхні основні правопорушення. Вони - лідери груп, навколо яких формуються інші члени протиправної групи. Такі підлітки потребують суворого контролю з боку педагогічного колективу. При першій можливості їх слід працевлаштувати. Якщо необхідно – направляти у спеціальні школи.

Звичайно, цей поділ досить умовний. У “чистому” вигляді визначені типи зустрічаються рідко, найчастіше спостерігаються змішані.

Соціальна дійсність свідчить, що на тлі педагогічної пасивності великої кількості сімей, їхнього морального і матеріального зубожіння швидкими темпами зростає криміналізація неповнолітніх. За статистикою до 15 % учнів шкіл втягуються дорослими або своїми однолітками у протиправні дії, насамперед цьому піддаються важковиховувані. Особливо гострою зазначена проблема є в містах, де нагромаджено великий грошовий капітал та водночас панує слабка молодіжна політика.

За сучасних умов постає проблема сімей з активною аморальною спрямованістю. Поглиблення кризи сімей з низьким виховним потенціалом відбувається інтенсивно, цьому сприяє їхнє матеріальне розшарування. Вчителю слід усвідомлювати окреслені проблеми та запобігати виникненню важковиховуваності внаслідок прорахунків у навчально-виховній діяльності школи. Це явище зумовлено відсутністю особистісно диференційованого підходу до таких учнів, споглядальним ставленням до поведінкових відхилень підлітка, браком педагогічного такту у значній кількості вчителів.

Соціометрична позиція важковихованого учня в колективі характеризується ізоляваністю від позитивного оточення. Водночас дослідження стверджують: у випадку, коли важковиховуваний відрізняється психічно активним спрямуванням, його зв'язки в класі стали і мають вагомий вплив на поведінку учнів, ніж у позитивно оцінюваних осіб. Це значною мірою зумовлено тим, що у двох третин важковиховуваних учнів позитивно оцінюються їхні принагідні особистісні риси.

Важковиховуваність нерідко є фактом більш раннього психологічного зростання учня. Так, близько двох третин важковиховуваних стверджують, що відчувають себе

дорослішими, ніж вони є насправді. Маючи певні переваги у фізичному розвитку на вольовому налаштуванні, активні важковиховувані користуються повагою однолітків. Як доводять дослідження, на відміну від педагогічного занедбаних важковиховувані мають яскраво визначену мотивацію прогулів занять: це потреба в розрядці, відсутність інтересу до навчання, знижений пізнавальний інтерес до змісту навчальної програми, неприязнь до класного керівника, одноманітність і монотонність шкільного життя, відсутність зацікавленості у навчальному предметі, підготовка до уроків з інших предметів, підміна вчителя колегою, пропуски занять за “компанію”, відсутність негативної оцінки прогулів з боку однокласників, намагання утвердити себе серед ровесників, прагнення займатись улюбленою справою замість уроків, заняття особистими справами; бажання подивитись цікавий фільм; сімейні обставини; збіг у часі з улюбленим позакласним заняттям; звичка до прогулів; поганий настрій; втома як психологічний стан; лінощі; байдужість. Головне, що такий підліток усвідомлює свої вчинки, має відповідну до своєї дії мотивацію і сталий механізм її вирішення. Тобто, важковиховуваний виступає як носій опозиційних до існуючої системи навчально-виховного процесу якостей.

Проблема важковиховуваності – це насамперед проблема ставлення до особистості з певним відхиленням у поведінці з боку оточуючих. Саме тому коригування поведінки важковиховуваних учнів у колективі і через колектив відбувається як позитивно спрямоване відтворення системи гуманних стосунків такого учня з оточуючими його людьми і водночас як процес духовного становлення всіх особистостей, що беруть участь в освітньому процесі. Класичним і поки що неспростовним методом є вивчення поведінки учня в спеціально підібраних психологічних ситуаціях, які створюють умови для оптимального, максимального вивчення його моральності, духовності.

Передусім важковиховуваний учень повинен реагувати на позитивні емоції. Тому класному керівникові слід авансувати позитивне ставлення до учнів.

Необхідно особистісне ставлення до вчинків учня доповнювати такими ситуаціями, як “організація успіху у навчанні”, “включення в цікаву діяльність”, при цьому важливо надавати йому можливість відчувати особистісну відповідальність за свої дії.

Виховна діяльність класного керівника в цьому напрямі може здійснюватись за такою орієнтовною програмою: вивчення рівня розвитку класного колективу; вивчення взаємин учнів між собою, з учителями та батьками; вивчення громадської думки, настроїв і традицій класного колективу; вивчення ступеня впливу на учнів неформальних лідерів і мікрогруп; вивчення ступеня впливу на учнів формального активу класу; вивчення індивідуальних психологічних якостей “важких учнів”; анкетування учнів на теми: “Ваш клас”, “Ви і ваші батьки”, “Ви і ваші вчителі”; анкетування учнів з відхиленнями у поведінці на тему: “Важкий підліток”; класні збори на тему: “Морально-психологічний клімат у колективі та шляхи його оздоровлення (за матеріалами анкетування); збори учнів, батьків та вчителів на тему: “Наші взаємини, їхній вплив на успішність і поведінку учнів” (за матеріалами анкетування); засідання активу класу на тему: “Про роль активу класу в профілактиці відхилень у поведінці учнів”; проведення активних форм роботи (диспутів, вікторин, літературних і тематичних вечорів, дискусій, ін.), спрямованих на формування в учнів рис загальнолюдської моралі; проведення індивідуальної профілактичної роботи з учнями, що мають відхилення у поведінці, з неформальними лідерами та членами мікрогруп.

Педагогічна корекція може застосовуватися як до окремого учня, так і до групи, всього колективу класу. До програми самовдосконалення важкого підлітка можна включити коротку самохарактеристику та перелік недоліків у тих видах діяльності, де вони найчастіше виявляються. Наприклад, у підлітковому віці можуть бути ефективними бесіди за приблизно такою тематикою: “Якими можуть бути взаємини між хлопчиками і дівчатками?”, “Кого можна назвати справжнім другом?”, “Дівоча честь”, “Чоловіча гідність”, “Як перебороти свої недоліки?”.

Роботу щодо корекції емоцій, особливо негативних, педагог починає з відкритих бесід з вихованцем. Пропонуємо один із варіантів подібної бесіди. Не варто піддаватися таким

негативним почуттям, як заздрість, мстивість, ненависть, оскільки ці емоції, переживання вражають насамперед нас самих. Заздрощами, ненавистю, прагненням помститися ми "з'їдаємо самих себе" викликаємо хвороби. Наприклад, заздрість аж ніяк не сприяє нашому спокою і зовсім не допомагає нам наблизитися до того, чому ми заздримо.

Є люди, які добре поводять себе, але лише до того моменту, поки їх щось не починає дратувати. Тоді така людина вибухає люттю і стає просто несамовитою. Як можна позбутися цієї негативної властивості? Якщо людина хоче правильно поводити себе з людьми, вона мусить навчитися стримувати себе, дотримуватися норм і правил поведінки. Кажуть, що треба намагатися зберегти зовнішній спокій навіть тоді, коли відчуваєш себе роздратованим. А як думаєш ти?

Використані джерела:

1. Концепція виховання дітей і молоді в національній системі освіти, затверджена колегією Міністерства освіти і науки України 28 лютого 1996 року.
2. Проект Концепції виховання громадянина України//Позакласний час плюс .— 2006.— № 3.— С. 15-31.
3. Бех І.Д. Особистісно орієнтоване виховання: Науково-метод. посібник. – К.:ІЗИН,1998.
4. Качинська Л. Виховний процес в сучасній школі. - Рівне,1997.

Фоменко Ніна Василівна,
соціальний педагог Іваньківської загальноосвітньої школи
I-III ступенів Маньківського району Черкаської області

ТИПИ СІМЕЙ ТА ДИТЯЧА АГРЕСІЯ: ПОГЛЯД СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

Агресивність – це стан, що пов'язаний з деструктивною активністю. Виявляється він у емоційно-поведінковій спрямованості як на себе (аутоагресивна поведінка), так і на оточуючих. Характеризується переживаннями: гніву, злості, нанесенням психологічної та фізичної шкоди. У груп ризику виявляється як відповідь на негативне ставлення суспільства до оточуючих людей. Агресивність у дітей – емоційний стан і риса характеру дитини. Характеризується імпульсивною активністю поведінки, афективністю переживань (гніву, злості, намагання заподіяти іншому травму фізично чи морально). Є наслідком негативного ставлення до них – браку любові, чуйності, поваги, надмірної суворості, зловживання покараннями. Такі визначення агресивності зустрічаються в "Короткому термінологічному словнику із соціальної педагогіки" Л.В. Лохвицької, І.І. Доброскок.

В кожному навчальному закладі трапляються учні, які мають незалежні самостійні погляди на події, що відбуваються в класі, школі. До цієї групи можна віднести дітей з неблагополучних родин. Часто ці діти своєю поведінкою викликають роздратування у вчителів. Трапляється, що вчитель прагне зламати опір дитини, вказує на її неблагополучну сім'ю, ображає дитину, а та, в свою чергу, грубо говорить з учителем. Сварка переростає в тривалий конфлікт.

Але часто бувають випадки агресивного ставлення учня до вчителя, які не виносяться на загал. Учні поміж собою ображають вчителя, погрожують розплатою.

До групи "важких підлітків" можуть потрапити учні, які мають високий інтелектуальний рівень розвитку (їх не задовольняє якість викладання матеріалу в школі); учні які мають слабкі знання; честолюбиві; «діти вчителів»; діти, які одягаються не так як усі, або діти, що захоплюються спортом чи музикою.

Існує п'ять типів сімей, де діти потребують посиленої уваги з боку вчителів.

1. *Неповна сім'я.* Дитину виховує самотня мама, вважаючи, що дитина заважає влаштовувати особисте життя. Найчастіше це холодна, байдужа, емоційно виснажена жінка. Треба часто говорити з цією мамою. Викликати до школи. Бути терплячим до неї.

Спробувати розробудити бажання контактувати з дитиною, цікавитися її життям, друзями, розмовляти про плани на майбутнє. В теперішні складний час, неповних сімей стає все більше. В нашій школі з кожним роком кількість дітей з неповних сімей постійно збільшується. Збільшується і кількість проблем.

2. *Сім'я, де батьки зловживають алкоголем.* Поряд із низьким культурним рівнем у таких сім'ях, зазвичай, відсутнє почуття відповідальності за життя дитини. Відсутній контроль, догляд, а часто й елементарний родинний зв'язок. Працювати з такою сім'єю важко. Дитина в класному колективі часто відокремлена, потерпає від знущань однокласників. Вчителям потрібно більше уваги приділяти таким дітям. Залучати до активного життя школи. Давати доручення. Наприклад, у нашій школі навчається хлопчик, у якого батьки - алкоголіки. Хлопчина завжди ходить до школи брудний, від нього тхне, з ним ніхто не хоче сидіти за партою. Однокласники над ним насміхаються. А він в свою чергу демонструє агресивність. Може обізвати нецензурним словом, які чує дома, може вдарити іншого учня (тому що дома постійно отримує стусани). Класний керівник, соціальний педагог постійно проводять роботу з хлопцем та однокласниками. З батьками контакт встановити поки що не вдалося. Їхня поведінка розглядалась на засіданні жіночої ради, виносилось питання в ЦССДДСМ, відвідували вдома. Що ми можемо змінити в даній ситуації? Позбавити батьків батьківських прав? Лікувати батьків? Відправити дитину в інтернат? Чи буде це краще для дитини?

3. *Ще один тип сім'ї – педагогічно безграмотна.* Батьки не розуміють дітей, вони не бачать необхідності виховання у сім'ї, не довіряють своєму авторитету, вмінням. Такі діти часто тягнуться до вчителів, які їх розуміють, діляться секретами, просять допомоги. Але бувають випадки, що діти проявляють агресію до вчителів, якщо ті некоректно чинять в тій чи іншій ситуації.

5. *Сім'я з пріоритетом матеріального.* Діти в цих сім'ях ростуть егоїстами, поводяться нестримано, нікого не поважають. Часом саме такі діти ведуть себе агресивно, не тільки стосовно однокласників, але і стосовно вчителів. Можуть насміхатися над одягом, зачіскою, ін. Для таких дітей основне – гроші, які «вирішують всі питання». Я була свідком однієї не дуже приємної ситуації. Багато років тому разом зі мною працював вчитель української мови. Діти його не любили, не можу сказати за що. І один раз, зимою, підстерігши його, сильно побили сніжками. Після цього випадку він звільнився зі школи і більше не працював.

Зовсім недавно у школі була НП. Учні старших класів «знімали» на відеотелефон бійку молодших школярів. Вони не намагались їх розборонити, вони, навпаки, підливали масла у вогонь. Коли вчителі потім запитали, чому вони так вчинили, учні здивовано сказали: «Це ж прикольно!»

Згідно з дослідженнями СМРА, агресія концентрується не тільки в рекламі, фільмах але і в мультиках. За чотири дні експерти подивились 573 телепродукти. В них було виявлено і зареєстровано 8 350 сцен агресії та насильства. Агресія чи насильство – це будь-яке застосування фізичної сили, зброї, психічна атака при спробі досягти мети або чиясь дія з метою самозахисту в стані афекту. Дуже часто в школі ми зустрічаємо цей прояв. Завдання соціального педагога – звернути увагу на дитину, на її духовний, внутрішній світ, виховувати в ній почуття прекрасного. Потрібно проводити бесіди, вечори на позитивну тематику, де була б присутня любов. Дітям потрібна наша любов та підтримка.

6. *Наступний тип сім'ї, з якою варто працювати в плані «перевиховання», це сім'я де вимоги до дитини завищені.* Дітей часто карають фізично, внаслідок чого діти стають замкнутими, жорстокими, агресивними. В такому випадку соціальний педагог повинен стати на захист дитини, її прав. Робити це треба тактовно. Переконувати батьків і саму дитину, що вона найкраща, що вона має право на самостійність та власну думку та на повагу до неї.

Отже, психологічних причин агресивності в шкільному середовищі дуже багато. Перед нами – педагогами – стоїть завдання – їх подолати, або знайти шляхи їх подолання. Як зробити так, щоб в процесі навчання, виховання агресивність, як риса характеру, зникла ?

Ось декілька порад, які, можливо, використають соціальні педагоги в своїй непростій роботі : 1) Прагнути, щоб усі члени колективу ставились один до одного з повагою; 2) Вчити сприймати інших людей такими, як вони є, прощати помилки; 3) Поводитись з іншими так, як хотіли б, щоб поводитись з вами; 4) Виховувати в учнів упевненість та самоповагу; 5) Проводити більше позакласних заходів, на яких діти могли б більше розкрити себе; 6) Змінити форму освіти, щоб кожен робив те, що вміє гарно робити, і відчував себе талановитим; 7) Згуртовувати класний колектив; 8) Проводити дружні бесіди, тренінги; 9) Приймати на роботу вчителів за покликанням; 10) Надавати перевагу знанням, а не оцінці; 11) Вчитель повинен мати законодавчий Кодекс честі, а учень – Кодекс прав; 12) Соціальний педагог повинен індивідуально працювати з проблемним учнем; 13) Класний керівник повинен враховувати побажання дітей щодо вибору вчителя; 14) Потрібні нові закони, які б захищали вчителя від тисячі справ, які він повинен виконувати в школі, та образ, з якими він зіштовхується кожен день; 15) Батьки повинні вчити дитину поважати людей; 16) Потрібно ввести систему штрафів за агресивне поведіння в колективі.

Використані джерела:

1. Соціальний працівник. - 2006 - №5.
2. Цибульова Л.В. Довідник класного керівника. – Веста, Ранок, 2007.
3. Бібліотечка соціального педагога. Професія соціального педагога. – Київ, 2006.
4. Лохвицька Л.В, Доброскок І.І. Короткий термінологічний словник із соціальної педагогіки.

Бондаренко Юлія Володимирівна,
практичний психолог Вознесенського
навчально-виховного комплексу
Золотоніського району Черкаської області

МОЖЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Справедливо стверджують, що школа — другий дім. Із яким настроєм ідуть туди діти, зокрема, з яким настроєм ідуть на конкретні уроки — з радістю чи як на каторгу — найбільше залежить від ставлення вчителя до дітей, атмосфери, яку він створює на уроці. Батькам завжди хочеться вірити, що діти потраплять до учителів, які люблять свій фах та дітей. Та, на жаль, раз по раз ми стикаємося з випадками, коли вчителі принижують дітей чи навіть б'ють. Так, за даними Центру «Соціологічний моніторинг», 28% українських учнів пізнали на собі зверхність та жорстокість вчителів. Як відрізнити методи педагогічного впливу від психологічного насилля, як зрозуміти дитину в кожний конкретний період її життя та допомогти їй пізнати себе, як захистити дитину від агресії вчителів – у цьому ми спробуємо розібратись.

Ініціатива у врегулюванні конфлікту має належати педагогу. Якщо конфлікт не вдається врегулювати своєчасно, в нього можуть бути втягнуті нові учасники, наприклад, адміністрація навчального закладу, що займе позицію арбітра або стане на захист однієї зі сторін, і тоді кількість можливих варіантів розвитку конфлікту значно збільшиться. За будь-яких обставин педагог має зробити все, щоб перетворити протидію сторін на взаємодію, деструктивний конфлікт — на конструктивний.

Переломним моментом при цьому може стати розмова з учнем, у якій учитель відверто визнає свої помилки, упередженість до нього, попросить вибачення, запропонує забути образи. Зміцненню стосунків сприяє активізація співробітництва і дружнього спілкування.

Проблеми спілкування виникають найчастіше внаслідок взаємного невдоволення учня і вчителя. Дбаючи про нормалізацію стосунків, учителю необхідно вдумливо обрати час (розмова “по гарячих слідах” приречена на невдачу, краще почати її, коли мине роздратованість, а учень, можливо, зрозуміє помилковість власної поведінки) і місце для розмови (розмова на очах групи, класу спонукатиме його продемонструвати сміливість і незалежність, непродуктивною вона буде і в присутності інших учителів). Оптимальними умовами для таких розмов є прогулянки, туристські походи, оскільки в небуденній обстановці послаблюється щоденна стурбованість і знервованість.

У всіх конфліктах, які виникають між батьками і дітьми, між вчителями і дітьми, винні дорослі, адже в дорослого більше знань, соціальної компетентності і він мав би попередити, вибрати той рівень спілкування, який би привів до формування позитивних стосунків, а не до їх деформування.

Наскільки наша педагогічна спільнота — професійна та непрофесійна — є особистісно та соціально зрілою для того, щоб конструктивно вирішувати конфліктні ситуації з дітьми? Очевидно, в нашій школі залишилися ті, хто працюють за покликанням? Мої контакти з вчителями приводять до висновку, що нині в школі здебільшого залишилися саме ті, котрі дійсно почуваються вчителями і відчують поклик до цієї професії. Можна сказати, що це стосується тих, кому від 30-ти. Бо ті, хто не хоче працювати в школі, нині мають широкий вибір працювати в інших місцях. Але є нюанс: це бажання бути вчителем теж може бути не зовсім чесним і безхмарним. Вчитель має владу над учнем — владу експерта, адміністратора, авторитета. Усі види влади. Йому іноді хочеться самостверджуватися (який він гарний спеціаліст, наскільки він креативний). Тоді вчитель може вимагати від дитини більшого, ніж це відповідає її потребам. Гадаю, батьки часто зустрічаються з ситуацією, коли всі поважають вимогливого, авторитетного вчителя, якого побоюються діти. Я часто спілкуюся з батьками і знаю, як вони схвалюють таку позицію вчителя. Але, за великим рахунком, він дає дітям домашніх завдань набагато більше, ніж треба у відповідності до норм. І от батьки розповідають, що дитина — восьмикласник чи дев'ятикласник — приходиться до школи і до 9-ї вечора робить уроки. Це не що інше, як випадок психологічного насильства.

Досліджувалось таке запитання: «Які, на ваш погляд, якості необхідні успішно працюючому вчителю?» З'ясувалося, що відповіді, які подавалися у вільній формі, дуже різняться і за якісним, і за кількісним складом (від однієї-двох до двадцяти якостей). Досліджуючи ці індивідуальні професійні ідеали (моделі успішно працюючого вчителя), можна отримати цікаву інформацію про установки і ціннісні орієнтації студентів, учителів, викладачів вищих навчальних закладів. Виявилось: що ширший зміст професійного ідеалу, що глибший за характером відображуваних явищ, то активніший учитель у власному саморозвиткові, то вища його активність у професійній підготовці та самовихованні. Але, на жаль, будь-яке опитування виявляє, що багато учасників педагогічного процесу вважають, що для успішної педагогічної діяльності досить лише трьох якостей: знання свого предмета, вимогливості та наполегливості у реалізації прийнятих рішень.

Проте чи так це? Чи досить наведених трьох якостей для успішної діяльності на педагогічній ниві? Що про це думають самі діти?

Учням однієї із Київських шкіл поставили два запитання: 1. Урок якого вчителя бажано було б пропустити і чому? 2. Урок якого вчителя краще було б провести замість пропущеного і чому?

Із 106 опитуваних 96 висловили побажання, щоб було пропущено урок хімії, і 79 бажали, щоб замість нього був проведений урок фізики: «Кожен урок хімії псує настрій»; «На її уроках серце у мене стискається — ось-ось мене викличе, нагрімає на мене»; «Вчитель фізики завжди нас розуміє і ніколи не ображає»; «Навіть якщо урок не вивчив, знаєш, що вчитель фізики не принизить тебе перед іншими і не лятиме, як інші»; «Ми відчуваємо, що вчитель фізики нас любить і не хоче засмучувати в'їдливими зауваженнями».

Здавалося, що тут нового? Всім відомо, що люди прагнуть уникати тих, хто ставиться до них без поваги. Однак це дослідження виявило одну дуже важливу обставину: з'ясувалося, що вчителька хімії отримала найбільшу кількість голосів як досвідчений фахівець, як найбільший інтелектуальний авторитет. І водночас її не любили, боялися, а тому погано засвоювали її предмет. Хіба це не відповідь тим учителям і викладачам вищих навчальних закладів, котрі вважають, що потрібно тільки добре знати свій предмет, а все інше — вигадана проблема? Пригнічення природної потреби дітей в самоповазі, поділ класу на «гарних» та «поганих» за єдиним критерієм — успішністю навчання з предмета, рано чи пізно можуть зовсім знищити пізнавальні потреби дітей, їхню навчальну активність.

Але повернімося до думок учнів як головних експертів ефективності педагогічної діяльності. На їхній погляд, якістю, що доповнює високу професійну підготовленість учителя, є не вимогливість (як вважають більшість педагогів, схильних до авторитарного стилю) і не доброта (як вважають учителі-ліберали). На думку дітей, це насамперед справедливість, саме цю якість вони у своїх відповідях наполегливо висували на перше місце. Цікаво, що самі вчителі за сукупністю відповідей відводили справедливості скромне дев'яте місце.

Яким же має бути вчитель? Чи можна дати хоча б орієнтовну модель?

Передусім він повинен на кожному уроці, в кожному своєму вчинку бачити не тільки безпосередній зміст, а й безліч різнопланових контекстів і водночас усвідомлювати педагогічне надзавдання: всі дії педагога будуть ефективними тільки тоді, коли регулярно включатимуть самого учня в активну діяльність, ставитимуть його в позицію суб'єкта, який повинен і має можливість сам відповідати за свою долю. Не зробивши цього внутрішнього переакцентування своєї діяльності з авторитарної педагогіки на педагогіку співробітництва, учитель мимоволі потраплятиме в пастку авторитаризму.

Проте недостатньо висунути мету — треба вміти її реалізувати. Нині дедалі більшої уваги набуває проблема педагогічної творчості. Справді, професію вчителя, яку нещодавно вважали вкрай шаблонною, нудною, нецікавою, сьогодні стали однозначно відносити до числа найбільш творчих. Чому? Насамперед тому, що в педагогічній діяльності ніколи не буває повторення в прямому розумінні цього слова. Жоден учитель не може дати два абсолютно однакових уроки.

Учителю інколи важко зрозуміти, як можна протидіяти добрим намірам іншої людини, яка щиро прагне, щоб ти більше знав, умів. Але це доти, доки ніхто не виховує саме його. Адже нерідко вчителі дуже важкі у спілкуванні. Звикнувши повчати інших, вони не можуть примиритися з тим, що хтось може вважати їх самих некомпетентними в тій чи тій царині життя. За найменшого зауваження близьких або сторонніх людей навіть з нейтрального приводу в них спрацьовують механізми активної або пасивної самооборони. Тільки запідозривши, що його хочуть «виховувати», він прагне перервати цей виховний вплив, обстояти свою особистісну незалежність, повноцінність, право на самовияв та самоутвердження навіть через помилки.

Таким чином, для того щоб подолати проблему агресії в педагогічному середовищі, вчитель має постійно відтворювати, «будувати» себе, свій настрій, вміти знаходити в собі і використовувати творче натхнення.

Використані джерела:

1. Исайчева Н. Д. Школа глазами учеников // Вопр. психологии. — 1990. — № 4.
2. Грановская Р. М., Крыжанская Ю. С. Творчество и преодоление стереотипов. — СПб., 1994.
3. Бетти Лу Ливер. Обучение всего класса. — М., 1995.
4. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе. — М., 1989.
5. Бернс Р. Развитие «Я - концепции» и воспитание. — М., 1986.
6. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. — М., 1991.
7. Скотт Дж. Г. Конфликты: пути их преодоления. — К., 1991

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ, ЗАВДАННЯ ТА СТРАТЕГІЇ РОБОТИ З АГРЕСИВНИМИ ДІТЬМИ

Проблема агресивності сьогодні виходить за рамки педагогіки і стає гострою соціальною проблемою з огляду на те, що охоплює широкий спектр проявів, від важковиховуваності, насилля, ворожості, маніпулювання, до проблем суїцидів чи інших дій, спрямованих на нищення організму чи здоров'я. І педагоги, і психологи констатують ріст агресивності шкільної молоді. Про це свідчать тематика та частота звернень до спеціалістів психологічної служби.

Фахова література має досить матеріалів про природу, причини та наслідки, класифікує види та форми прояву агресії. Ми зупинимося на окремих аспектах роботи психологічної служби щодо виявлення психологічних причин агресивності в педагогічному середовищі та шляхів її подолання.

В більшості випадків ми сприймаємо агресію негативно, оцінюючи насамперед її конкретні прояви. Г. Паренс (1997) виділяє два види агресії: неструктивна – наполеглива неворожа поведінка, спрямована на самозахист чи досягнення мети, механізм якої слугує адаптації в середовищі;

ворожа деструктивність – ворожа поведінка, неприйняття, ненависть, злість, мстивість, бажання завдати болю та задоволення від цього.

Виділяючи психологічні причини агресії, скористаємося ідеями І. Вачкова [2, 8], який пропонує наступну класифікацію.

- Свідоме рішення продемонструвати агресію: *спрямоване на інших* - проявляється як усвідомлений, контрольований акт в діях, що шкодять іншим: образи, фізичне насилля, суперечки; *спрямоване на себе* – проявляється в демонстративній поведінці з метою маніпулювання для досягнення бажаного;

- Переживання гніву, що виливається в агресію: *спрямоване на інших* - проявляється як «класична агресія»; *спрямоване на себе* - проходить як дії, метою яких є завдання собі шкоди аж до суїциду включно; *стимулювання гніву та витіснення своїх почуттів* - стають основою для виникнення соматичних захворювань;

- Прагнення до задоволення від агресивних дій: *спрямоване на інших* - класифікується як садизм, в окремих випадках проявляється опосередковано як агресивні дії щодо людини, котра не має відношення до ситуації чи до предметів – заміників; *спрямоване на себе* - проявляється як мазохізм.

Власне, перші два чинники і є об'єктом корекційного впливу практичних психологів навчальних закладів. Окремі випадки роботи з агресивністю дитини потребують співпраці з психіатром та, по можливості, з психотерапевтом.

Щоб зрозуміти природу агресії, виділимо основні її функції [3, 12]: спосіб захистити своє «Я» від реальної чи уявної загрози; проявляється як потреба самоствердження; послаблення психологічної напруги (наприклад, через пошук «цапа-відбувайла»); досягнення мети.

Принципи роботи, на яких ґрунтується робота з агресивними дітьми, наступні:

1. Дитина відповідає за свою власну поведінку.
2. Найкращий спосіб формувати неагресивну/конструктивну поведінку – демонструвати її щоденно в найближчому оточенні дитини.
3. Деструктивна агресивність повинна бути негайно припинена і справедливо засуджена.

Викладені вище положення враховані при організації роботи по попередженню та корекції агресії в навчальних закладах району. Протягом кількох років в районі діє програма

«Важковиховувані діти». Означена тема до функціонування програми має безпосереднє відношення, оскільки найпоширенішим виявом девіантної поведінки, в т.ч. з точки зору педагогів, є агресивна поведінка деструктивного типу – вмотивоване завдання шкоди іншій людині (бійки, образи, залякування, пресинг, висміювання, приниження тощо). Не завжди результати роботи з такою агресією відображають позитивну динаміку, в окремих випадках (близько 18% за даними власного дослідження) зміни в поведінці дітей не спостерігаються, а на результати роботи значною мірою впливають наступні чинники:

-соціокультурне середовище сім'ї, її характеристики, позиція батьків та інших членів родини, стиль виховання;

-близьке соціальне оточення та можливість реалізувати себе серед ровесників;

-індивідуальні особливості, стан здоров'я, інтелектуальний розвиток.

У більшості випадків спеціалісти психологічної служби констатують, що результатом колекційної роботи можна вважати позитивні ситуативні зміни [10, 9].

При плануванні корекційно – розвивальної роботи практичні психологи окреслюють наступні завдання:

-вчити усвідомлювати, диференціювати та приймати свої емоції та емоції партнерів по спілкуванню;

-знайомити із безпечними для оточуючих способами відреагування гніву, злості ;

-проговорювати свої почуття при взаємодії з іншими, налагоджувати емоційний контакт, пояснювати мотиви своїх дій, бажання, цілі;

-вчити знижувати рівень емоційної напруги через релаксацію, візуалізацію, дихальну гімнастику чи активні дії – спорт, рухливі ігри, танці, тощо.

Отже, роботу практичних психологів можемо планувати в таких напрямках: безпосередня робота з агресією, спрямована на послаблення, корекцію чи переключення агресивних реакцій, власне, робота за актуальним запитом; опосередкований вплив на агресивність через роботу з особистістю в цілому, з її Я-концепцією, самосвідомістю, самооцінкою, самосприйняттям; сприяння особистісному росту; формування впевненості, толерантності; розширення поведінкового репертуару та вдосконалення поведінкових стратегій (від ворожості, негативізму, маніпулювання - до співробітництва, компромісу); розвиток емоційної грамотності учасників педагогічного процесу.

Таким чином, аналізуючи та плануючи корекційну роботу з агресивними дітьми, пропонуємо наступний алгоритм роботи: аналіз ситуацій, що призводять до агресивних проявів; визначення причин агресії, формів прояву; можливі/реальні наслідки; визначення корекційно-розвивальної мети та завдань психологічного впливу; вибір стратегії впливу; оцінка результатів, критерії ефективності роботи.

У практичній діяльності спеціалістами психологічної служби використовується «Програма корекційного впливу на агресивних дітей», створена на основі навчально-виховних занять по програмі корекційно-виховного впливу на агресивних дітей Катаржини Савицької [8]. Програма включає в себе моделювання ситуацій, ігри, інсценування, релаксаційні вправи, спрямовані бесіди, рольове програвання ситуацій, що можуть створити певні складнощі для членів групи.

Досить перспективним з точки зору просвіти та формування психологічної культури школярів вважаємо викладання факультативних курсів з психології, зміст програм яких має практичне спрямування. У навчальних закладах району викладаються факультативно та як курси за вибором «Основи психології», «Соціальна психологія», «Психологія особистості».

Окрема проблема – агресивність дорослих у школі. Можемо виділити ряд об'єктивних та суб'єктивних причин, що стимулюють агресивність як педагогів, так і батьків.

1. Соціально-економічні умови, що підсилюють вплив невизначеності, неструктурованість життя.

2. Зростання кількості неповних, дисфункціональних сімей, як наслідок – неналежне виконання батьківських функцій. Констатується кількісне зростання насилля над дітьми з боку членів родини.

3. Школа існує як надмірно керована та контрольована система, і це накладає відбиток на особистість педагога.

4. Соціальні інститути не забезпечують ефективного реагування та попередження агресивності в суспільстві.

5. Суспільство загалом не пропонує позитивних стандартів та моральних еталонів. Бракує грамотних соціальних проєктів, що пропагують неагресивність, партнерство, миролюбність.

За результатами консультативної роботи з педагогами можемо виділити наступні особистісні чинники, що стимулюють агресивність педагогів та пов'язані із професійною діяльністю: зниження соціальної адаптивності педагогів, що проявляється в активних формах реагування – конфліктах, звинуваченнях, маніпулюванні, імперативності, особливо серед педагогів зі стажем; зниження емоційної стійкості і, як наслідок, емоційне вигорання; суб'єктивне сприймання дефіциту часу, що призводить до підвищення рівня тривожності та невпевненості; невизначеність та почуття безвиході як характеристики повсякденності у суб'єктивному сприйманні педагогів.

Шляхи послаблення учительської агресивності – цілеспрямована робота, спрямована на розвиток рефлексії та професійної самосвідомості. Ефективним є формат роботи психолого-педагогічного семінару, навчального тренінгу, балінтовських груп.

Можемо зробити висновок про необхідність не обмежуватися пропагандою партнерських відносин, а демонструвати неагресивну поведінку в щоденному житті школи, сім'ї, громади, адже загальний розвиток суспільства спрямований на обмеження агресії через соціальні та моральні норми, які творяться безпосередньо та повсякчас.

Використані джерела:

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности . – С-П.: Речь, 2006.
2. Вачков И. Как работать с агрессией // Школьный психолог. - 2001. - №18.
3. Кравцова С.В. Еще раз о плохом поведении // Мы и мир. – 2006. - № 3. – С.12.
4. Кондратенко В.Г. Девиантное поведение у подростков. - Минск, 1988.
5. Майерс Д. Социальная психология . - С-П: Питер, 2001, гл.10.
6. Максимова Н.Ю. Воспитательная работа с социально дезадаптированными школьниками / Методические рекомендации. – К.,1997.
7. Мединська Ю.В. Агресивна дитина: Зрозуміти, щоб допомогти // Психологія і суспільство. – 2002. - №1. - С.107.
8. Савицька Катаржина. Навчально-виховні заняття по програмі колекційного впливу на агресивних дітей. - К.,1990.
9. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1996. - №1. - С.7.
10. Хоменко Л.П., Артеменко Т.Б. Програма «Важковиховувані діти»// Психолог. – 2005. – №4 (48). – С.8.

ПСИХОДІАГНОСТИКА ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ

Агресія – це енергія подолання та боротьби, відстоювання своїх прав та інтересів. Ця сила необхідна дитині для того, щоб досягти своєї мети, протистояти перешкодам. Небажаною є не сама агресія, а неприйнятні форми її прояву: звички кричати, ображати, битися.

На жаль, багато дітей виховується в сім'ях, де агресивність є нормою батьківської поведінки. Іноді ж дорослі, навпаки, бувають надмірно поступливими й безпорадними, коли діти проявляють агресивність у поведінці.

Останнім часом диференційований та індивідуальний підхід у навчанні і вихованні проголошується головним у школі.

Агресивні діти потребують розуміння та підтримки дорослих. Робота з даною категорією дітей повинна проводитися в трьох напрямках:

1. Робота з гнівом. Навчання агресивних дітей прийнятним способом вираження гніву.

2. Навчання дітей навичок розпізнавання і контролю над емоціями, уміння володіти собою у різних ситуаціях, що провокують вибухи гніву.

3. Формування здатності до довіри, співчуття та співпереживання.

За невеликий термін перебування у школі мною була проведена робота з учителями та з учнями на виявлення причин агресивності у дітей. Спочатку була проведена робота з учнями молодших класів. Вчителі молодших класів заповнили анкети на виявлення учнів із проявами агресії та анкету “Ставлення до агресивних дітей”. За даними анкети вдалося встановити, що серед учнів початкових класів у 11% відмічена підвищена агресивність. Виявляється це у безжальному ставленні дітей до ровесників та прагненні завдати шкоди іншим. У поведінці 5% дітей спостерігаються істотні відхилення. Серед них - відсутність контакту з однолітками через невміння вирішувати конфлікти “мирним” шляхом, прагнення дезорганізувати колективну гру, пізнавальну діяльність учнів, якщо в ній не задовольняються суто особисті інтереси діагностованого, відсутність елементарних культурних навичок поведінки (ввічливості, акуратності, старанності), образливість, упертість, спалахи озлобленості, аж до прояву відкритої агресивної поведінки.

З учнями було проведено ряд різноманітних ігор: “Сердиті кульки”, “Назви емоцію”, “Штовханина”, “Мішечки для криків”, “Камінець у черевику” та інші. Ці ігри допомогли виявити у дітей схильність до агресивної поведінки та справили певний корекційний ефект. Також були проведені бесіди з педколективом на теми “Агресивність у дітей”, “Ставлення до агресивних дітей” та інші.

Як можна вплинути на небажані прояви агресії у дитини? В певних ситуаціях педагогам доречно виявляти більше рішучості, в інших – демонструвати зразки прийняття дитячого гніву.

Слід зауважити, що педагоги покладають надто багато надій на такий метод, як покарання. Якщо на прояви дитячої агресії вчителі відповідатимуть такою ж агресією – вони, безумовно, зазнають поразки. Вчителям можна дати наступні поради:

- встановіть довірчі взаємини з дитиною, будьте доступними, чесними і послідовними;
- спілкуючись з дитиною, залучайте її до такої діяльності, яка зменшувала внутрішнє напруження і тривожність;
- постійно спостерігайте за поведінкою дитини, схильної до агресії, особливо під час звичайної діяльності, коли можуть виникнути конфлікти;

- пропонуйте швидкий позитивний зворотний зв'язок для прийнятих форм поведінки: розпізнавайте та підтримуйте основні позитивні риси дитини, заохочуйте до повторення бажаних вчинків;
- ставте перед дитиною невеликі конкретні завдання і сприяйте їхньому виконанню;
- великий успіх складається з малих вчинків, і навіть невеликий успіх підвищує самооцінку;
- пропонуйте швидкий реальний незагрозливий зворотний зв'язок для неприйнятих форм поведінки: в агресивної дитини майже завжди є бажання справити враження на ровесників та вчителів. Водночас у неї не вистачає знань про те, як її сприймають інші, тож, заспокоївши її, можна допомогти дитині усунути небажане у поведінці;
- відпрацювати можливі конфліктні ситуації, демонструючи за допомогою рольової гри адекватну безпечну реакцію;
- розділяйте оцінку поведінки дитини та оцінку її особистості: "Я не вважаю тебе поганим, та вчинок твій неправильний".

Також мною була проведена робота з учнями 5 - 11 класів. Більшість агресивних проявів було зафіксовано у дітей підліткового віку. Завданням вчителів у цей період є формування адекватного підходу до дітей з проявами агресивності. З учнями старших класів було проведено психодіагностування на визначення показників і форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки, результати якої вказують на підвищену агресивність у 35% опитаних.

Підлітки 10-11 років продемонстрували вельми критичне ставлення до себе. Близько 34% хлопчиків і 26% дівчаток характеризують себе виключно негативно. Ситуативно негативне відношення до себе зберігається і у дітей 12-13 років. 14-15-річні підлітки зіставляють свої особистісні особливості та форми поведінки з певними нормами, що прийняті в референтних групах. При цьому на перший план у них виходить вербальна агресивність, що на 20% перевищує показники 12-13-річних і майже на 30 % 10-11-річних. Агресивність фізична і непрямі підвищуються неістотно, також як і рівень негативізму.

Після проведення анкетування вчителів-предметників можна зробити висновки, що вчителі, які мають досвід роботи більше 10 років, уміють стримувати себе у ситуаціях спалаху емоцій у дітей, вміють відволікти дитину від причини гніву, переключити її увагу на щось нейтральне. В той час учителі, які мають малий досвід роботи, самі схильні демонструвати агресивні реакції, що ще більше ускладнює виховну ситуацію. З такими вчителями були проведені бесіди та вправи на вміння контролювати себе у складних ситуаціях.

Я вважаю, що найбільш дієвими методами роботи з агресивними дітьми є групова корекція з елементами тренінгу, при якій дитина включена до своєї звичайної соціальної групи (класу), групові та індивідуальні заняття з активним використанням елементів арттерапії. Також учні добре розкривають свій внутрішній світ, свої емоції за допомогою малюнку.

Отже, на мою думку, працювати з агресивними дітьми мають не лише психологи та соціальні педагоги, а і вчителі, і, обов'язково, батьки. Адже сімейне благополуччя є одним із невід'ємних передумов нормального розвитку дитини. У педагогічному колективі повинен існувати тісний зв'язок між практичним психологом, соціальним педагогом та вчителями.

Використані джерела:

1. Психодіагностика/Упоряд.: Л. Терлецька, О. Главник. – К.: Шкільний світ, 2002.
2. Щєбанова В.І. Профілактика та корекція агресивної поведінки у молодших школярів з ЗПР // Соціальна робота та практична психологія. – 2002. – №1.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – М., 2000.
4. Чижова С.Ю., Калинина О.В. Детская агрессивность. – Ярославль, 2001.

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ

Педагогічна діяльність насичена різного роду напруженими ситуаціями і різноманітними факторами, які пов'язані з можливістю підвищеного емоційного реагування. За рівнем напруженості навантаження педагога в середньому більше ніж у менеджера і банкіра, генерального директора та президентів асоціацій, тобто професіоналів, які безпосередньо працюють з людьми. При аналізі напруженості педагогічної діяльності необхідно пам'ятати про «зовнішні» та «внутрішні» фактори, єдність об'єктивних та суб'єктивних причин. Вплив напруженої ситуації на діяльність людини залежить не тільки від характеру завдань, зовнішніх обставин, але і від індивідуальних особливостей людини, мотивів її поведінки, досвіду, знань, навичок, основних характеристик нервової системи. До напружених ситуацій педагогічної діяльності, які можуть сприяти виникненню агресивних проявів, відносять: ситуації взаємодії педагога та учня (вихованця) під час педагогічного процесу (порушення дисципліни та правил поведінки, непередбачувані конфліктні ситуації, непослух, ігнорування вимог педагога і т.і.); ситуації, які виникають у взаємовідносинах з колегами та адміністрацією навчального закладу (розходження у поглядах, перенавантаження у дорученнях, конфлікти при розподілі навантажень, надмірний контроль за навчально-виховним процесом, непродуманість нововведень у навчальному закладі і т.і.); ситуації взаємодії педагога з батьками учнів (вихованців) (розходження в оцінці учнів педагогом та батьками, неуважність з боку батьків до виховання дітей і т.і.).

Негативний вплив напружених факторів викликає у педагога подвійний стрес: інформаційний стрес (пов'язаний з інформаційним перевантаженням, необхідністю швидко приймати рішення при високому рівні відповідальності за наслідки, та емоційний стрес (характеризується виникненням емоційних зрушень, змін у характері діяльності, порушенням поведінки). Поведінка сучасних педагогів характеризується підвищеною напруженістю, наслідками якої є: грубість, нестриманість, окрики, образи дітей, агресія. Агресивна реакція педагога заперечує педагогічний вплив на учня (вихованця) і є причиною прогресуючої невротизації учнів. Емоційні вибухи не минають безслідно для здоров'я педагога, отруюючи його організм «стресовими токсинами». Професійний обов'язок зобов'язує приймати обгрунтовані рішення, подавлювати гнів, агресію, стан роздратованості, тривожності, відчаю. Однак зовнішнє стримування емоцій не призводить до заспокоєння, а навпаки, підвищує емоційне напруження та негативно відображається на здоров'ї. Більше 80% педагогів мають високий рівень ситуативної напруженості (за методикою Спілбергера), а 60% перебувають в постійній напрузі. Це дуже тривожний фактор, він говорить перш за все про професійну невідповідність, тим більше, що такі результати виявили не у літніх педагогів, а у тих, хто працював 10-15 років.

Не є таємницею той факт, що професія педагога відноситься до розряду стресогенних і потребує від нього більших резервів саморегуляції і самоконтролю. Не дивно, що люди, які займаються педагогічною діяльністю, відзначаються вкрай низькими показниками фізичного та психічного здоров'я, і ці показники знижуються по мірі збільшення стажу роботи. Разом з тим, життя кожної дитини супроводжує емоційна напруга, котра в несприятливих стресогенних обставинах може обернутися психологічним вибухом. До кінця навчання в школі 45-50% учнів мають різноманітні форми неврозів, відхилення у розвитку нервової системи. У підлітків переважає високий рівень тривожності, зниження оптимістичного сприймання майбутнього, переважання душевного дискомфорту, агресивність, конфліктність поведінки, домінує низький рівень настрою. Багато хто з дітей переживає розчарування та життєвий песимізм.

Проте агресивна дитина, як і будь-яка інша, потребує ласки і допомоги дорослих, тому що агресія це, перш за все, віддзеркалення внутрішнього дискомфорту, невміння адекватно реагувати на події, що відбуваються навколо неї. Агресивна дитина часто відчуває себе знедоленою, непотрібною. Жорстокість і байдужість дорослих призводить до порушення батьківсько-дитячих стосунків і вселяє в душу дитини упевненість в тому, що її не люблять. «Як стати улюбленою і потрібною?» - нерозв'язна проблема, що стоїть перед маленькою людиною. Тому вона і шукає способів привертання уваги дорослих і однолітків до своєї проблеми. На жаль, такі способи не завершуються так, як хотілось би нам і дитині. Але як зробити краще - вона не знає. Н.Л. Кряжева описує поведінку цих дітей так: «Агресивна дитина використовує будь-яку можливість... прагне розсердити маму, вихователя, однолітка. Вона не «заспокоюється» до тих пір, поки дорослі не втратять терпіння, а діти вступають у бійку».

Батькам і педагогам не завжди зрозуміло, чого домагається дитина і чому вона поводить так, хоча наперед знає, що від дітей може дістати відкоша, а від дорослих – покарання. Насправді така поведінка – лише відчайдушна спроба завоювати своє «місце під сонцем». Дитина не має уявлення про інші способи боротьби за виживання у цьому дивному і жорсткому світі, не знає, як захистити себе. Агресивні діти дуже часто підозрілі і насторожені, люблять перекидати провину за скоєне на інших. Такі діти часто не розуміють власної агресії, вони не помічають, що викликають у оточуючих страх і стурбованість. Їм, навпаки, здається, що весь світ проти - них. Таким чином виходить замкнуте коло: агресивні діти бояться і ненавидять оточуючих, а ті, у свою чергу бояться їх.

Емоційний світ агресивних дітей недостатньо багатий, у палітрі їхніх відчуттів переважають похмурі тони, кількість реакцій навіть на стандартні ситуації дуже обмежена. Найчастіше це захисні реакції. Такі діти не можуть подивитися на себе з боку й адекватно оцінити свою поведінку.

Незалежно від причини агресивної поведінки дитини, існує загальна стратегія ставлення до неї оточення. 1) За можливості - запобігання агресивним проявам дитини: перехопити занесену для удару руку дитини. Покликати дитину. 2) Пояснити дитині неприйнятність агресивної поведінки, фізичної, або вербальної агресії у ставленні до неживих предметів, а тим більше до людей. Засудження такої поведінки, демонстрація того, що вона не вигідна для дитини в окремих випадках, впливають досить ефективно. 3) Встановити чітку заборону на агресивну поведінку, систематично нагадувати про неї. 4) Надати дитині альтернативні способи взаємодії з оточенням на основі розвитку у неї емпатії, співпереживання. 5) Навчати консультативним способом виразу гніву як емоції, властивій людині від природи.

Завданням психокорекційної роботи з агресивними дітьми можуть бути: розвиток уміння розуміти стан іншої людини; розвиток уміння виражати свої емоції в соціально прийнятній формі; навчання ауторелаксації та способам зняття напруження; розвиток навичок спілкування; формування позитивного світосприйняття на основі особистісних досягнень. Дітям важливо навчитися «випускати» свою агресію. Їм можна запропонувати: битися подушками; використовувати фізичні силові вправи; рвати папір; намалювати того, кого хочеться побити, і що-небудь зробити з цим малюнком; використовувати «мішечок для криків»; постукати стіл надувним молотком тощо. Р.В. Овчарова пропонує використовувати в цілях корекції агресивної поведінки у дітей заняття з психогімнастики, етюди та ігри на розвиток навичок регуляції поведінки в колективі, етюди та ігри, що мають релаксаційну спрямованість, ігри та вправи на розвиток усвідомлення дітьми негативних рис характеру, ігри та вправи на розвиток позитивної моделі поведінки. Під час роботи з агресивними дітьми високу ефективність дає використання елементів ізотерапії. Дітям подобається гратися з водою, глиною. У роботі з ними можна використовувати різні способи малювання: пальцями, долоньками, ступнями.

З метою коригування агресії можна ставити з дітьми вистави, в яких проблемним агресивним дітям необхідно давати ролі, що мають позитивну силову характеристику

(багатирі, лицарі тощо). Е. Лютова, Г. Моніна пропонують використовувати у роботі з такими дітьми рухливі ігри, які сприяють нейтралізації агресії, знаттю накопиченого напруження, навчанню ефективним способам спілкування тощо.

Дорослим, які оточують агресивну дитину, важливо пам'ятати, що їхній стан впливає на вияви агресивності. Цьому ж сприяє і навішування ярликів: «Гаразд, якщо я такий поганий, я вам покажу!» Часто дорослі звертають увагу тільки на негативні дії дітей, а хорошу поведінку сприймають, як належну. Для дітей важливо створювати «ситуацію успіху», що розвиває у них позитивну самооцінку, упевненість у своїх силах. Після певного періоду індивідуальної роботи агресивних дітей необхідно залучати до колективної роботи для того, щоб вони (під контролем фахівця) отримали позитивний зворотній зв'язок, змогли навчитися безконфліктно взаємодіяти з оточенням.

Висока культура спілкування є однією із складових іміджу педагога як професіонала. Імідж – це образ, враження, яке залишає про себе людина. Однією зі складових іміджу педагога є комунікативна толерантність. Педагог, який володіє високим рівнем комунікативної толерантності, достатньо врівноважений, терплячий і сумісний з дуже різними людьми. Дякуючи цим достоїнствам створюються психологічно комфортні обставини для спільної діяльності в педагогічному процесі. Педагог повинен прагнути безумовно сприймати дитину з усіма її недоліками, промахами, бідами. Сприймати безумовно значить: проявляти до неї терпимість, прагнути зрозуміти її та допомогти; проявляти повагу до особистості дитини, підтримувати у ній почуття власної гідності; визнавати за нею право бути несхожою на інших; дивитися на проблему з позиції дитини, її очима; враховувати індивідуально-психологічні і особистісні особливості дитини.

Особливо важливо проявляти комунікативну толерантність під час напруженої, конфліктної ситуації. Однак в таких ситуаціях зазвичай спостерігаються висловлювання прямих негативних оцінок на адресу дитини: «Ви завжди поводите себе так...», «Ти, як завжди, нічого не чуєш...», «Ти знову всім заважаєш...». На такі висловлювання дитина зазвичай відповідає запереченням, образою. На відміну від «Ти - повідомлення», «Я – повідомлення» педагога характеризується описом власних почуттів і переживань по відношенню до даної ситуації, без оціночної характеристики поведінки дитини. Висловлюючи свої почуття без наказу, засудження, педагог залишає за дитиною можливість самій прийняти рішення, враховуючи переживання дорослого. Розвиткові комунікативної толерантності і формуванню позитивного іміджу педагога сприяють знання і виконання «заповідей спілкування» (А.Б. Добрович): 1) Стосунки з людьми – головне в будь-якій діяльності, а тим більше в педагогічній. Думайте над своїми взаємовідносинами з оточуючими людьми, будуйте їх на основі взаєморозуміння і довіри. 2) Спілкуючись з людьми, ніколи не зациклюйтеся на досягненні ваших конкретних цілей і задач. Будучи вчителем не перетворюйтеся на чиновника, для котрого програма, план уроку – головне. Не забувайте, що дитина, її інтереси, прагнення, її теперішнє і майбутнє - ось сенс вашої праці. 4) Вчіться бачити в кожній людині, в дитині те, що вирашно відрізняє її від інших, ту «родзинку», яка робить її унікальною, неповторною. Пам'ятайте, що кожна людина унікальна, і до кожної необхідний свій підхід. 5) Коли ви прийшли до людини, залиште свої проблеми, амбіції, сформовані стереотипи. Спілкуючись з людиною, спілкуйтеся з нею, а не з її офіційним статусом, своїми уявленнями про неї. Потреба в рівності властива всім, а тим більше дітям. 6) Вчіться бачити себе нібито збоку, очима інших людей. Аналізуйте, як ви поводити себе під час спілкування, прагніть поставити себе на місце тієї людини, з якою спілкуєтеся. 7) Частіше посміхайтесь людям. Посмішка зближує вас з оточуючими людьми, створює сприятливий емоційний настрій, викликає у інших бажання спілкуватися з вами. 8) Розвивайте свій внутрішній духовний світ, свої таланти і здібності. Пам'ятайте, що творча, духовно багата особистість завжди приваблює до себе людей, особливо коли все це поєднується з чуйністю, здатністю розуміти оточуючих.

Використані джерела:

1. Семенова Э.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. – М.: Ин-т Психотерапии, 2002. – 224 с.
2. Школа для батьків / В.Бондаровська, К. Бабенко. – К.: ПП «Заценко», 2006. – 338 с.

Брежко Зінаїда Олександрівна,
практичний психолог дошкільного навчального
закладу «Сонечко» м.Золотоноші

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ В РОБОТІ З АГРЕСИВНИМИ ДІТЬМИ

*«Жити у злагоді з довкіллям та у злагоді із собою –
мистецтво і наука, які дитина має опанувати поступово,
з перших років свого життя»*

О. Кононко

Наші діти живуть сьогодні в доволі складних соціально-економічних умовах, що обумовлено зламом епох і, відповідно, — зміною світосприймання, переоцінкою системи цінностей, дисгармонізацією зв'язків особистості із суспільством. На кого це впливає в першу чергу? Звичайно, на дитину, бо відсутність власного досвіду життя змушує її приймати ті правила, ті життєві орієнтири та пріоритети, які розповсюджені у світі дорослих. У дитячому садку дитина постійно спілкується зі своїми ровесниками і дорослими. Таке спілкування для неї життєво необхідне. Граючись і навчаючись, розважаючись і працюючи, обмінюючись думками і обговорюючи свої справи, сперечаючись і поступаючись, радіючи і співчуваючи, дитина водночас набуває навичок людських взаємин. І від того, в якій формі вона встановлює контакти з дітьми, залежить її комунікабельність, вміння прижитись у дитячому колективі. Адже комунікація – це спілкування, в процесі якого одна душа відкриває себе іншій.

Виділяють безліч чинників, що впливають на вияви агресивності, але головними є: стиль виховання в сім'ї (гіперопікування та гіпоопікування); повсюдна демонстрація сцен насильства; нестабільні соціально-економічні умови; індивідуальні особливості людини; соціально-культурний статус родини тощо. Можна з великою упевненістю припускати, що вирішальне значення у становленні та розвитку агресивної поведінки дитини відіграють родинне середовище та виховання. Характер емоційних стосунків, форми поведінки дитини, що схвалюються, відсутність меж дозволеного, типові реакції на ті або інші вчинки і дії – ось ті параметри, які психолог повинен з'ясувати в процесі роботи з агресивною дитиною. Якщо батьки дитини поводяться агресивно (вербально, фізично), застосовують фізичні покарання або не перешкоджають проявам агресії у дитини, то, напевно, ці прояви будуть регулярними і стануть постійною рисою характеру дитини.

Агресивність може обумовлюватись фізично та психічно. Цю рису не можна сприймати однозначно негативно, оскільки вона відіграє ще й захисну функцію: функцію самозбереження як фізичного, так і емоційного. Часто несподівані агресивні реакції можуть з'являтися в періоди вікових криз. Якщо ця поведінка нетипова для дитини і дорослих, значить, вона сигналізує про те, що у дитини виникли певні труднощі і вона потребує допомоги оточуючих. Напади дитячої агресивності часто заганяють батьків у глухий кут. «Як же так? Адже ми так любимо дитину, намагаємося вчити її тільки доброму», – розводять руки мами й тата. Давайте розглянемо проблему дитячої агресивності детальніше.

Буває так, що дитина зовсім не агресивна. Вона ніколи не вдарить дорослого або іншу дитину, не скаже поганого слова, не розлютиться. Така повна відсутність агресивності – скоріше великий недолік, ніж достоїнство. Агресивність необхідна для нормального

розвитку дитини, інакше вона не змогла б пізнавати навколишній світ, захищатися, конкурувати з іншими людьми. Якщо батьки суворо забороняють дитині виявляти необхідну агресію (*не бий, не відбирай іграшку, не кричи*), то таке придушення агресії може призвести до неврозу або до того, що одного разу ця сама агресія вирветься назовні з ефектом пружини, що розпрямилася. Бажаючи виховати свою дитину доброю та чуйною, деякі батьки прагнуть максимально обмежити агресію, яку вона виявляє. Як часто можна почути: «Навіщо ти вдарив Машу? Зовсім не обов'язково битися, а можна домовитися» Але, наприклад, якщо дитині 2-4 роки, вона ще не дуже добре говорить, отже і домовлятися з нею ще складно, їй доступні тільки два способи розв'язання проблеми: вдарити Машу або поступитися, бути переможеною.

А якщо дитина виявляє агресивність, причому досить сильно? Насамперед, нам потрібно визначитися з можливими причинами такої поведінки. Часто агресивна поведінка є наслідком тих стосунків, які маля спостерігає в родині. Якщо батьки час від часу застосовують фізичні покарання, то не слід дивуватися, що дитина не вміє спілкуватися по-іншому. Малюк знає, що мама або тато б'ють його, щоб він був слухняним. Природно, він зникає до того, що якщо потрібно щось отримати від людини, її необхідно вдарити. Безглуздо переконувати дитину не віднімати, а чемно просити іграшку, що сподобалася, в іншого маляти, якщо ви самі тільки що накричали на неї, відбираючи, скажімо, брудну палицю. Згодом такі діти можуть стати практично некерованими, такими, що не реагують на прохання та умовляння. Ви будете змушені підвищувати тон або впливати фізично.

Дитина може поводитися агресивно через прагнення привернути увагу оточуючих. Наприклад, із певних причин вона не вирізняється серед інших дітей умінням співати або малювати. Але якщо зруйнувати сніжну фортецю, яку будувала вся група на чолі з вихователем, її неодмінно помітять і будуть обговорювати подію весь день. Це вам не віршики на табуретці читати! «Рецепт» тут тільки один: ваші дії та слова повинні постійно переконувати малюка в тому, що його люблять не за щось, а незважаючи ні на що.

Ще одна розповсюджена причина дитячої озлобленості – ревності. Агресія дитини може бути спрямована як на людину, чію прихильність вона намагається завоювати, так і на свого «конкурента». Наприклад, мама при своїй дочці похвалила іншу дівчинку за гарний малюнок. Вона могла це зробити просто так або з педагогічних міркувань, щоб дочці схотілося намалювати так само. А дочка не поспішає взяти в руки олівець: замість цього вона рве шедевр на шматочки, відштовхує нахабне дівчисько, що насмілилося вкрасти в неї увагу та похвалу мами.

Іноді об'єктом агресії стає та людина, якій малюк заздрить, яку він хоче принизити, «покарати» за перевагу. Якщо предметом заздрості є іграшка, дитина може відняти її, — але не для того, щоб погратися, а щоб зламати або навіть сховати і, таким чином, нібито знищити різницю між собою та її власником. Така поведінка свідчить про низьку самооцінку дитини: необхідно допомогти їй зрозуміти, що вона гарна, розповісти, які в неї є позитивні якості.

Деякі діти використовують агресію як захист від непередбаченого й ворожого навколишнього світу, зважаючи на те, що кращий спосіб оборони – це напад. Така поведінка властива дітям, чії батьки не мають чіткої стратегії у вихованні й можуть по-різному оцінювати вчинки своєї дитини залежно від настрою, наявності поруч сторонніх. Малюк знає, що від людей можна чекати всього, тому поводитьься агресивно «про всяк випадок».

Дуже часто батьки зауважують, що дитина кусає, дряпає або б'є себе. Це теж прояв агресії. Одна із причин такої поведінки – сувора заборона на прояв агресії щодо інших людей. Складніше всього дитині виплеснути негативні емоції на дорослих, особливо на батьків, любов яких вона боїться втратити. Наприклад, маля не хоче повертатися з прогулянки. Мама бере його за руку, щоб повести додому. Дитина вередує і, розпалившись, кусає мамине зап'ястя, намагаючись звільнитися. Але після суворого питання: «Це що таке?», починає кусати себе. Чому? Тому, що вона ще «не охолола», і їй складно робити щось інше. Не чекайте, поки малюк сам заспокоїться, допоможіть йому в цьому. Оберніть

усе на жарт: «Ой, ти себе їси? Ти, напевно, солодкий?» Нехай Ваша дитина вчиться знаходити позитивний вихід із конфліктних ситуацій. У протилежному випадку звичка використовувати власне тіло для помсти собі або навколишнім призведе до формування негативного ставлення до самого себе. Однією з причин появи агресивних реакцій може бути *внутрішня невдоволеність дитини своїм статусом у групі однолітків*, особливо якщо їй властиво прагнення до лідерства. Для дітей статус визначається цілою низкою чинників, як то: зовнішня привабливість, акуратність, високий рівень розвитку гігієнічних навичок, охайність; володіння красивими і популярними іграшками, готовність ними ділитися; організаторські здібності; широта кругозору; позитивна оцінка дорослого тощо.

Якщо однолітки з тієї або іншої причини не визнають дитину, а ще гірше – відштовхують її, тоді агресивність, простимульована образою, ураженим самолюбством, буде спрямовано на кривдника, на того або тих, кого дитина вважає причиною свого стану. Подібний стан може посилюватись дорослим, який навіщує ярлики «погана дитина», «забіяка», «грубіян» тощо. Ще однією причиною появи агресивності у дошкільника може бути відчуття тривоги і нападів страху. Пояснюється вона тим, що дитина, швидше за все, неодноразово зазнавала фізичних покарань, принижень, образ. У такому випадку, в першу чергу, необхідно поговорити з батьками, пояснити їм можливі причини і наслідки поведінки дитини. У крайньому випадку, піклуючись про здоров'я дитини, можна спільно з адміністрацією дошкільного закладу звернутися до органів охорони прав дитини зі скаргою на дії батьків. Іноді агресивність є *способом привернення уваги оточуючих*, її причина — незадоволена потреба дитини у спілкуванні та любові

Агресивність може бути *проявом форми протесту через обмеження природних бажань та потреб дитини, наприклад, потреби в русі*, в активній діяльності. Педагоги, які не хочуть враховувати природну потребу дитини в русі, не знають, що діти-дошкільники не можуть упродовж тривалого часу займатися однією справою, що активність у них закладена фізіологічно. Вони прагнуть штучно погасити активність дітей, примусити їх сидіти і стояти всупереч їхній волі. Такі дії дорослого нагадують дії з пружиною; чим сильніше на неї тиснути, тим більшою є її швидкість повернення до попереднього стану. Такі дії дорослого часто викликають непряму агресію дитини: псування й розривання книг, гризіння іграшок тощо. Таким чином, дитина по-своєму «відіграється» на предметах за недалекоглядність і нерозумну поведінку дорослого.

Отже, першим кроком психолога в роботі з агресивною дитиною повинно стати з'ясування можливих причин її поведінки. Необхідно спробувати зібрати якомога повнішу інформацію про поведінку дитини у групі дошкільного закладу, вдома, в суспільних місцях. З цією метою можна використовувати різні діагностичні методи.

Діагностичні методи роботи з дітьми

1. Спостереження за невербальною поведінкою дитини і за поведінкою дитини в грі.
2. Стандартизоване спостереження.
3. Тест для визначення особливостей міжособистісних відносин Рене Жиля.
4. Тест Розенцвейга для вивчення особливостей поведінки дитини в конфліктних ситуаціях.
5. Тест «Казка» Л. Дюсс.
6. Кінетичний малюнок родини.

Діагностичні методи роботи з батьками.

1. Тест для визначення батьківсько-дитячих відносин Варги-Століна.
2. Анкета для виявлення емоційно-особистісних проблем дітей за Хельбрюгель.
3. Тест «Руки» (Hand-Test) Е. Вагнера.

Діагностичні методи роботи з батьками

1. Тест «Руки» (Hand-Test).
2. Анкета «Ознаки агресивності» (Анкета для вихователя дитячого закладу).

Наведені вище методи з великою вірогідністю дозволять психологу розібратися в причинах агресивної поведінки дитини і визначити напрями подальшої роботи з нею.

Психокорекція агресивності

Загальні рекомендації. Дітям зі слабо вираженою агресивністю притаманні пасивність, конформізм, невміння захистити себе, вплинути на інших. Таких малюків треба заохочувати до активності, самостійності, ініціативних дій, хвалити за наполегливість, уміння відстояти себе та інших, зміцнювати їхню віру у свої сили.

У спілкуванні з агресивними дітьми треба виявляти чималу стриманість, терпіння, пам'ятаючи, що малі забіяки, тероризуючи інших, самі страждають від власної впертості, гнівливості, роздратованості. Почуття прикрасі, порушення душевної рівноваги, невдоволення не минають в агресивних дітей, навіть якщо їм вдасться когось скривдити. Цим дітям потрібно дати зрозуміти, що дорослий (вихователь, батьки, психолог) – їхній спільник у розв'язанні внутрішніх проблем. Агресивні діти повинні переконатися, що їх люблять, а окремі вчинки цих дітей псують враження про них, до того ж не приносять полегшення малюкам. Тактовно і послідовно навчайте дитину самоконтролю, внутрішньої зібраності й стриманості.

Спрямувати активність агресивної дитини в конструктивне русло допоможе вивчення її зацікавлень і схильностей. Поступове ускладнення завдань, що вимагають рішучості, сміливості, енергійності реакції, допоможе відволікти дитину від «з'ясування стосунків» на організацію спільної діяльності, успіх якої залежить від уміння співпрацювати з іншими.

Слід налагодити систематичне спілкування з сім'єю агресивної дитини з метою вивчення властивого їй стилю емоційно-ціннісних взаємин і координації зусиль вихователів та батьків щодо єдиної виховної тактики.

Причини агресивності дітей та методи корекції

Брак рухової активності, брак фізичного навантаження: рухливі ігри; спортивні естафети; «Хвилинка радості» між заняттями.

Дефіцит батьківської уваги, невдоволеність потреби в батьківській любові та розумінні: бесіда з батьками; направлення до психолога; спостереження за поведінкою дитини; спільні сюжетно-рольові ігри.

Підвищена тривожність (комплекс невідповідності): налагодження емоційного контакту з дитиною.

Засвоєння еталонів агресивної поведінки в сім'ї: бесіда з батьками; направлення до психолога.

Побічно стимульована агресивність (ЗМІ, іграшки): перешкоджання появі в групі таких іграшок або направлення агресивного потенціалу дитини у позитивне русло; програвання сюжетів позитивних мультфільмів та казок; арттерапія; ненав'язливі роз'яснення вчинків дійових осіб; надавання способів і зразків миролюбних способів спілкування; обговорення книг, передбачених програмою; переведення бійок у конструктивне русло: ігри в піратів, викрадачів скарбів.

Низький рівень розвитку ігрових і комунікативних навичок: рухливі ігри; сюжетно-рольові ігри; ігри на розуміння емоційного стану; психогімнастика; ігри на мімічне й пантомімічне самовираження; навчання прийомів саморозслаблення.

Корекційну роботу слід вести паралельно з дитиною, з дорослими, батьками і педагогами, які її оточують. Залежно від виявлених причин в роботі з дорослими необхідно зосередитись на зміні негативної установки у ставленні до дитини на позитивну та стилю взаємодії з дитиною, розширенні поведінкового репертуару батьків та педагогів через розвиток їхніх комунікативних умінь.

Робота з дітьми: спостереження на заняттях та протягом дня; діагностика особистісної сфери; діагностика нервово-психічного розвитку; анкетування; заняття в корекційній групі.

Робота з педагогами: виступ на педраді; групові консультації; актуальні зустрічі; ділова гра; тренінг; анкетування.

Робота з сім'єю: конференції, тренінгові групи; відвідування сім'ї; батьківські збори; семінари-практикуми; індивідуальні консультації; організація інформаційних блоків.

Як же реагувати на дитячі спалахи агресивності? Насамперед, дитина повинна знати, що ви її любите незалежно від того, як вона поводить. Тому не потрібно занадто активно захищати того, кого маля скривдило, і підкреслювати різницю у вашому ставленні до кривдника та «жертви»: ти, такий злий і поганий, скривдив когось доброго й хорошого. Це не викличе в дитини співчуття. Вона просто дійде висновку, що й ви проти неї. Краще зробити акцент на тому, що дитина зробила поганий учинок, скривдивши іншу людину.

Дайте зрозуміти малюкові, якої поведінки ви від нього очікуєте, і надайте йому можливість виправитися. Безглуздо прагнути того, щоб дитина не почувалася агресивно. Важливо, щоб вона навчилася стримуватися або спрямовувати агресію в інше русло.

Маленька людина поки не здатна аналізувати свої переживання. Негативні емоції, що накопичуються, спричиняють їй самій величезний психологічний дискомфорт. Тому завдання дорослого — допомогти малюкові висловити те, що він відчуває. Давно відомо, що стиль спілкування впливає на особистість дитини, її розвиток, психічне благополуччя. Сьогодні найчастіше у спілкуванні з дітьми переважають накази, вказівки, контроль і покарання. За такого типу спілкування дитина найчастіше буває слухняною, безініціативною або агресивною.

Для більшої ефективності проведення корекційної роботи з дітьми варто познайомити вихователів дитячого садка та батьків з *прийомами зняття нервового напруження в дітей*: вилучіть негативні настанови і замініть їх позитивними; частіше кажіть дітям лагідні слова; запитайте себе: «Чим я подобаюся дитині (дітям)?»; не перевантажуйте нервову систему дітей словесними методами впливу. Використовуйте невербальні засоби комунікації; у режимні моменти вводьте «хвилинки релаксації», «паузи-розминки», елементи ауторелаксації, психогімнастичні вправи та ігри; для фіксування емоційного стану дитини протягом дня створіть спеціальну «Карту настрою». Це допоможе з'ясувати емоційний стан дитини, її інтереси та бажання. Спостерігаючи за іграми дітей, вихователям та батькам бажано звертати увагу: які стосунки переважають у грі – доброзичливі чи конфліктні; яких емоцій більше – негативних чи позитивних; хто завжди лідер, а хто не може проявити себе; хто з дітей уникає колективу; чи хочуть діти гратися разом.

Рекомендації вихователям щодо забезпечення емоційної рівноваги дітей: вимоги, які ставите перед дитиною, повинні відповідати її віку та індивідуальним особливостям; застосовуйте зауваження в тактовній формі, аргументуйте їх, уникайте прямих докорів; скеровуйте діяльність дитини на досягнення успіхів у певній сфері діяльності (малювання, гра, праця тощо); у тій діяльності, де успіхи дитини невеликі, забезпечте оцінний режим. Визначаєте найменші успіхи; учіть дітей гратися, враховуйте симпатії й антипатії дитини під час вибору партнера; не порівнюйте її з іншими, а тільки з нею самою. Оцінюйте поліпшення її особистих результатів; пам'ятайте, що теплі емоційні взаємини, довірчий контакт із дорослими сприяє емоційній рівновазі дітей. Слід пам'ятати, що заборона і підвищення голосу – неефективні способи подолання агресивності. Лише зрозумівши причини агресивної поведінки, можна сподіватися на те, що агресивність дитини буде подолано. Надавайте дитині особистий приклад позитивної поведінки. Не допускайте проявів гніву або критичних висловів про своїх друзів або колег, будуючи плани «помсти». Нехай ваша дитина постійно відчуває, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз приголубити або пожаліти її. Хай вона бачить, що вона потрібна і важлива для вас.

Що робити з агресивними дітьми: 1) Замисліться над причинами такої поведінки; 2) Якщо причина агресивності — дефіцит батьківської уваги, то ви самі знаєте, що потрібно робити; 3) Не карайте малюка фізично; 4) Не кричіть, не звинувачуйте дитину у вчиненому. Це не допоможе; 5) Спробуйте заспокоїти та відвернути дитячу увагу; 6) Поговоріть із дитиною, розкажіть, чого ви від неї очікуєте; 7) Якщо напади агресії відбуваються досить часто, можна допомогти дитині і спрямувати її агресію в безпечне русло. Це можуть бути заняття спортом, найкраще — плаванням; 8) Іноді агресивним дітям допомагає боксерська груша, що знаходиться вдома у доступному місці

Правила роботи з агресивними дітьми: 1) Бути уважним до потреб дитини; 2) Демонструвати модель неагресивної поведінки; 3) Бути послідовним у покараннях дитини, якщо такі мають місце; 4) Покарання не повинні принижувати дитини; 5) Навчати прийнятним способам виразу гніву; 6) Надавати дитині можливість проявляти гнів безпосередньо після фруструючої події; 7) Навчати розпізнавати власний емоційний стан і стан людей; 8) Розвивати здібність до емпатії; 9) Розширювати поведінковий репертуар дитини; 10) Відпрацьовувати навички реагування в конфліктних ситуаціях; 11) Учити брати відповідальність на себе.

Використані джерела:

1. Заняття психолога з малятами / упорядник Гончаренко Т., - Київ: Шкільний світ, 2005
2. Карпенко З. Визначення і послаблення агресивності //Психолог. Бібліотека. Дитячий садок Бібліотека. - Київ: Шкільний світ, 2005
3. Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М. Практична психологія для вихователя. — К.: ВПОЛ, 1993. — Вип. 1. — 40 с.
4. Марінушкіна О.Є., Замазій Ю.О. Порадник практичного психолога. – Х.: Вид. група «Основа», 2007.
5. Марінушкіна О.Є., Замазій Ю.О. Корекційні програми на допомогу практичному психологу ДНЗ. – Х.: Вид. група «Основа», 2008.
6. Методи вивчення психічного розвитку дитини – дошкільника / С.Є Кулачківська, Т.О.Піроженко, Л.Г.Подоляк та інш. – К.: Світоч, 2003.
7. Психологічні заняття з дошкільнятами / упорядник Червонна Т., - Київ: Шкільний світ, 2008.
8. Смілянська Н., Кравцова Є. Психологічна служба в дошкільній установі //Психолог. – 2005. - № 23-24 (167-168). К.: Шкільний світ.
9. Сухар Л.В. Робота з родинами вихованців дитячого садка. - Х.: Вид-во «Ранок», 2008.
10. Сухарева Л.С. Піклуємось разом. Робота з батьками дошкільників. – Х.: Вид. група «Основа», 2008.
11. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія від А до Я. – Х.: Веста, 2007.
12. Шевченко К. Робота з агресивними дітьми. Психокорекційна програма//Психолог. Бібліотека. Дитячий садок. - Київ: Шкільний світ, 2008.
13. Широкова Г.А. Справочник дошкільного психолога. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.

Сердюк Лариса Михайлівна,

соціальний педагог Бубнівсько-Слобідського
навчально-виховного комплексу Золотоніського
району Черкаської області

СКЛАДНОЩІ ШКІЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ: СТРАТЕГІЇ РОБОТИ СПЕЦІАЛІСТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Останнім часом диференційований підхід у навчанні й вихованні проголошується головним чином у школі. Звичайно, є такі діти, спілкуватися з якими - суцільне задоволення. Але далеко не всі належать до цієї категорії.

Як відомо, в структурі агресивної поведінки виділяють кілька взаємозалежних рівнів: мотивація, що спонукає до агресивної поведінки; емоційні процеси, що супроводжують агресивну поведінку; процеси саморегуляції; когнітивна переробка інформації; нарешті, явища, що спостерігаються зовні, і власне дії. Як одну з найбільш ефективних і адекватних форм психологічного впливу на осіб, схильних до агресивної поведінки, більшість фахівців виділяє поведінкову корекцію. Поведінковий підхід має низку очевидних переваг – це, насамперед, концептуальна чіткість і відносна простота методів. Крім того, він безпосередньо орієнтований на поведінкові зміни і має виражений характер. Розподіл

відповідальності відбувається у формі укладання договору про співробітництво – переважно усного.

Ситуацію, що загрожує соціальному благополуччю, необхідно розглядати щодо учня як проблемно-конфліктну, оскільки ускладнена для учня ситуація – нова. Її цілком можна позначити як творче соціально – психологічне завдання.

Розв'язання творчих завдань такого типу потребує від дитини розробки власної суб'єктивної програми дій з урахуванням особливостей ситуації, а також своїх індивідуальних рис. Шкільні ситуації по-різному сприймаються учнями щодо їхнього подолання. За даними досліджень, учні виділяють такі загрозливі для їхнього емоційного комфорту ситуації: ситуації опитування на уроці чи практичному занятті; ситуації контрольної роботи, іспиту; ситуації діалогу .

Шкільна ситуація по-різному може впливати на емоційну сферу підлітків, на рівень їхньої тривожності і стійкості до стресу. Так, згідно даних, 15 % учнів у складних навчальних ситуаціях вибирають для себе активно–наступальну стратегію, 45 % - дієво–захисну і 40 % - очікувальну, пасивну, конформну, без права приймати рішення і відповідати за свої дії в конкретній ситуації. Коли підліток реалізує активно–наступальну стратегію, він встигає обчислити „вартість” емоційних витрат для своєї перемоги при запланованому результаті. Учні, в яких переважає така стратегія поведінки, вирізняються соціальною сміливістю і високим ступенем упевненості в результативності своєї стратегії поведінки. Підлітки, в яких переважають прояви захисної стратегії, схильні спостерігати за розгортанням ситуації значно вужче, ніж учні першої групи, що істотно звужує рамки бачення ними наслідків свого втручання в ситуацію і збільшує шанс щодо передачі відповідальності комусь іншому. Для підлітків третьої групи характерна пасивна позиція, коли немає бажання активно включатися в ситуацію, брати на себе відповідальність за її оптимальний розв'язок, тобто вони воліють залишатися стороннім спостерігачами.

У школі учнів потрібно вчити зберігати емоційне благополуччя під час спілкування з іншими, адекватно сприймати ситуацію, аналізувати її, усвідомлювати свої можливості для її розв'язання.

Перерахуємо складні шкільні ситуації. Перший тип складнощів пов'язаний з недостатньою організацією спілкування. В першу чергу з педагогами, далі – з однолітками у школі, класі. Другий тип складнощів – несумісність партнерів у спілкуванні, коли актуалізуються дії захисного характеру, іншими словами, відкрито демонструються силові прийоми впливу однієї зі сторін. Третій вид складнощів пов'язаний із різкими розходженнями в поглядах партнерів, критеріях оцінок. До четвертого виду можна зарахувати суб'єктивні страхи, серед яких частіше фігурує страх учня перед власною нерішучістю, коли потрібно виявити впевненість і сміливість при відстоюванні своєї думки, ідеї.

Учителі називають такі труднощі: тиск адміністрації школи, відсутність належної матеріальної бази, брак підручників, низька зарплата, збільшення навантажень, перевірки без чітких критеріїв оцінок праці вчителя. Попередня класифікація складних ситуацій у шкільному просторі дозволить учителям грамотніше змоделювати завдання, пов'язані з формуванням готовності учнів до подібних ситуацій у їхньому житті.

Складність роботи з агресивними учнями зумовлюється їхньою соціометричною позицією в класі, яка нерідко характеризується ізоляваністю від позитивного оточення. Водночас дослідження показують, що коли такий учень має психічно активне спрямування, його зв'язки в класі стали й відзначаються більш високим ступенем впливу на поведінку інших учнів. Передова педагогічна практика і дослідження переконують, що успіху можна досягти за умови одночасної роботи з класом, батьками, вчителями- предметниками і окремими учнями.

Доречними будуть кроки щодо створення позитивного емоційного середовища в класі, яке впливає на організацію успішної діяльності учнів. Методику можна доповнити низкою різноманітних заходів морально – етичного спрямування (тренінги, бесіди, диспути),

до яких учні ставляться з великим інтересом. Комплекс методичних прийомів, спільні розмови учнів з учителями, учнів із батьками допоможуть у доброзичливій атмосфері окреслити програми спільних дій щодо покращення взаємостосунків, необхідності досягнення взаємоповаги, терплячості, взаєморозуміння, складання і дотримання кодексу шкільного життя.

Слід відзначити, що в системі „вчителі – учні – батьки ” найважче, як виявилось, працювати з учителями. Ті з них, які мали найнижчий рейтинг у учнів, і ставали причиною багатьох конфліктних ситуацій, проявів агресії з боку учнів, зазвичай важко піддавалися й адміністративному впливу, і впливу колег. Вважається, що саме в цьому криється одна із головних причин незадовільної корекційної роботи щодо проявів насильства в школі. Робота з такими вчителями є ефективною лише за умови застосування методів відповідної психокорекції та психотерапії.

Завершити хочеться притчею «Про жорстокість».

В одному з монастирів майстер навчав учня. І якось учень поставив майстру запитання :

- Учителю, а як довідатися, наскільки я жорстокий ?

- Щоразу, коли ти завдаватимеш удару своєму ворогу, уяви себе на його місці, і відчуй його біль. І якщо один раз ти не відчуєш болю – знай, жорстокість поглинула тебе.

Тож будьмо толерантними один до одного - до дітей, до самих себе.

Використані джерела:

1. Федорченко Т.Е. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей. – Тернопіль: Астон, 2005.
2. Психологічна допомога батькам. – Київ: Шкільний світ, 2002.
3. Психолог на педраді. – Київ: Редакція загальнопедагогічних газет, 2003.
4. Федорченко Т. Методи корекційної роботи з агресивними дітьми і підлітками // Психолог. – 2009 - № 1.
5. Мочаліна Н. Світ без насильства // Соціальний педагог. – 2006. - №1.
6. Максимова Н. Психокорекційна робота з підлітками групи ризику// Психолог. – 2003. - № 45.

Андрущенко Ольга Іванівна,
практичний психолог Золотоніської
загальноосвітньої санаторної школи-інтернату

РОЗВИТОК НАВИЧОК ПОЗИТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ ДИТИНИ У ШКОЛІ-ІНТЕРНАТІ

«Сенс людського життя – у досягненні краси, гармонії, у самовираженні»

С. Генріх

На мою думку, сучасній школі характерна криза виховання. Спілкуючись з педагогами, батьками неодноразово чула відверті думки: “Ми не знаємо, чому навчати, як виховувати дітей. Начитається, наслухається дитина про правду, добро, справедливість, вийде в життя, а як їй вижити з цими уявленнями?” Такі моральні риси, як сором, совість турбота про ближнього, почуття жалю, емпатія відраза до насильства стають для деяких підлітків непрестижними.

Спілкуючись відверто з підлітками, можна почути такі думки: “А кому потрібні в наш час чесність, порядність, делікатність, скромність, ввічливість? Адже інші хитрують, обманюють, стали крутими, тобто набули рис людини, яка вміє жити, і їм добре живеться”. І спробуй потім переконати дітей, що це не так. Звичайно, упродовж порівняно невеликого часу змінилося середовище, у якому здійснюються складні процеси передачі та засвоєння

соціального досвіду людства (а в цьому - суть виховання), змінилися батьки, змінилися їхні діти. І раз уже так сталося, ми, дорослі, перш за все повинні спробувати пізнати, тобто зрозуміти “нову природу” наших дітей.

Дитинство – це дивна країна. Її враження залишаються з нами на все життя, їх неможливо знищити. Аналізуючи ситуацію, в якій опинилися наші діти, психологи доводять, що майже всі діти відносяться до так званої групи ризику. Адже діти постійно спостерігають картини агресії, недовіри, жорстокості людей, бажання стати багатим у будь-який спосіб, картини відкритої демонстрації сексу, байдужості. І притому, не тільки засоби масової інформації пропонують це дітям, а з цими явищами діти можуть зустрічатися в повсякденному житті. Боляче на душі і на серці, коли ти усвідомлюєш пагубність впливу всього того злого, що стає частиною внутрішнього життя нашої дитини. Дитина міцно зростається зі світом свого дитинства. Якраз у цей період формується весь механізм її тонких психічних реакцій, через які буде проявляти і будувати себе особистість. Дитяча душа відкрита, вразлива. Всі внутрішні психічні та інтелектуальні структури дитини ще знаходяться в стані послідовного розвитку і становлення. Образи, які обступають наших дітей, не просто закарбовуються в їхньому розумі, серці, вони впливають на сам процес бачення і відчуття, задають тон та забарвленість відповідним реакціям.

У нас, дорослих людей, мислення і почуття уже сформовані. І якщо ми відчуємо тиск у психологічно агресивному середовищі, ми інстинктивно захищаємо себе. Діти ж не критичні, вони несвідомо починають вчитися у середовища, наші діти вже не такі, як раніше. Вони грають в інші ігри, інакше спілкуються, по-іншому складаються їхні стосунки з батьками та ровесниками.

Спробуймо заглянути до сучасної сім'ї. В якому стані вона знаходиться? Сім'ї дуже важко вистояти в цьому суспільстві. Адже вона – корабель в океані суспільства і часу. Що переживає суспільство, те – і сім'я. У зв'язку з соціальним розшаруванням суспільства, зниженням життєвого рівня більшості населення похитнулися традиційні засади сім'ї та сімейного виховання. Батьки живуть у напруженому ритмі праці чи її пошуку і нерідко перестають контролювати поведінку дитини, покладаючись на школу чи стихійне навчання на вулиці. При зустрічі з такими батьками відчуваєш емоційну напругу, яку вони переживають. Та й самі вони говорять: “Живемо з постійним відчуттям страху, що не встигнемо, не впишемося в рамки нового часу, не здолаємо того, що навалюється на нас”. Діти ж, приходячи поспілкуватися до кабінету психолога, часто говорять: “Допоможіть моїй мамі не роздратовуватися і не кричати на мене постійно. Хіба мама не розуміє, що я від такого спілкування не стану кращою». Або ж крик душі: “Як хочеться почути від мами теплі, лагідні слова, такі, які промовляє мама моєї подружки», “Моя мама постійно заклопотана, їй до мене немає діла”. У матеріально благополучних сім'ях батьки нерідко надмірно зайняті роботою, тому дітям теж приділяють мало уваги. Пояснюємо батькам, що батьківська увага – найголовніше для дитини. І брак батьківської уваги не можуть компенсувати гувернери, тренери, репетитори чи педагогічні працівники. Відомо, що стиль життя сім'ї обумовлює і стиль поведінки дитини у соціальному середовищі. І якщо це неблагополучна сім'я, в якій батьки постійно конфліктують між собою, погано ставляться до дитини, не знаходять часу для занять з нею, допускаються помилок у вихованні дитини, мають низький загальнокультурний рівень, то стає, зрозумілим, яку модель відносин і спілкування дитина успадкує від батьків.

Спостерігаючи за такими сім'ями і відстежуючи подальшу долю дітей з неблагополучних сімей, ми бачимо, що більшість із них не можуть адаптуватися до життя, мати гарних дітей та добре виконувати свою батьківську роль.

Якщо ж дитина живе в неблагополучній сім'ї, то цілком закономірним є той факт, що діти з таких сімей частіше проявляють агресію і відносяться до «групи ризику». Основна особливість «дітей групи ризику» полягає в тому, що формально вони можуть вважатися дітьми, які не потребують особливого підходу – як правило, у них є сім'я, батьки або один із них, вони відвідують школу. Але фактично внаслідок причин, які від них не залежать, такі

діти опиняються в ситуації, коли повною мірою не реалізуються їхні права – право на рівень життя, необхідний для повноцінного розвитку, право на освіту. Таких дітей часто називають «важковиховуваними». З таким учнем складно взаємодіяти на уроці, тому що він постійно веде боротьбу з педагогом, бунтує, наполягає на своєму, самостверджується, при цьому не усвідомлює своєї відповідальності ані за слова, ані за вчинки. На таких дітей необхідно витратити значно більше часу та енергії, ніж на інших дітей. Саме таким дітям психологічна служба школи надає соціально педагогічну та психологічну допомогу.

Психологічна служба з метою попередження агресивної поведінки дітей найбільшу увагу в нашій школі приділяє спілкуванню, бо здатність до позитивного спілкування – одна з найголовніших складових психологічного здоров'я. Нерідко діти потрапляють до проблемних ситуацій та виявляють агресію через те, що не мають базових соціальних умінь. Вони не знають, як відповісти на провокацію інших та не втягуються у бійку; як висловити своє незадоволення, не пускаючи в хід грубі слова чи кулаки, як діяти, коли «хороші» наміри постійно наштовхуються на негативну реакцію оточуючих. Діти з проявами агресії у поведінці найчастіше не вміють прийняти точку зору інших дітей, байдужі до їхнього емоційного стану.

У початковій та середній ланках нашої школі психологічна служба проводить морально-етичні бесіди “Добре слово”, “Настрій і вираз обличчя”, “Чи вміємо ми поступатися?”, “Чи вміємо ми прощати і миритися”, “Злість і доброта”, заняття з елементами тренінгу, спрямовані на попередження агресивної поведінки та формування позитивних рис характеру, позитивного клімату в класному колективі, вміння вирішувати конфліктні ситуації. Теми наших занять: “Вчимося жити в мирі та злагоді”, “Конфлікт і я”, “Як допомогти самому собі”, “Жити в радості”, “Як справлятися з неприємними почуттями”, “Що робити, щоб тебе не принижували?” Дуже подобаються дітям моделювання та аналіз ситуацій. Тоді навчання дитини відбувається більш природним шляхом, непомітно для неї самої.

Для підлітків та старшокласників з метою формування вмінь конструктивно виходити з суперечливої ситуації, стримувати свої агресивні вияви ми проводимо психологічні години, тренінги, психологічні практикуми на тему: “Прийняття свого власного Я”, “Вчимося знаходити конструктивний вихід з конфліктної ситуації”; “Шлях до гармонії”, “Твій характер: на шляху до самовдосконалення”, “Подаруй посмішку.”

Допомога дитині з проявами агресії в поведінці немислима без співпраці з батьками. Проте залучати батьків до співпраці буває нелегко. Іноді батькам не вистачає відповідальності, іноді психологічної культури, іноді – бажання що-небудь змінювати.

Які ж форми роботи проводимо з батьками дитини, що має прояви агресивної поведінки?

Для цього разом з класними керівниками відвідуємо дитину вдома, вивчаємо стиль життя сім'ї, проводимо діагностичну роботу, організуємо родинні свята “Від щирого серця”, “Ми - батьки”, лекції, бесіди, тренінги, збори–практикуми “Ваша дитина і конфлікт,” “Як допомогти дитині впоратися з неприємними емоціями”, “Як сформувані у дітей навички ненасильницького спілкування”, “Дитяча агресія”, “Моя сім'я – моя радість”, “Вчимося доброти”.

Спілкуючись з батьками, особливу увагу звертаємо на розвиток емоційної грамотності. Налаштовуємо їх на те, що допомогти своїй дитині батьки зможуть тільки тоді, коли самі будуть терпеливими, емоційно врівноваженими, прийматимуть свою дитину такою, якою вона є.

З педагогічними працівниками школи проводимо психолого – педагогічні семінари, тренінги, виступаємо на педрадах, надаємо консультативну допомогу. Спілкування проводимо на такі теми: “Шляхи подолання конфліктів у середовищі підлітків”, “Емоційний комфорт на уроці”, “Почуття в нашому житті”, «Як наше слово відгукнеться», «Шлях до успіху», «За мир і злагоду».

Прийоми, які я використовую під час роботи з агресивними дітьми:

1. Якщо агресія є усвідомленим, контрольованим актом з боку дитини, то для дорослого важливо не піддатися на таку маніпуляцію. При цьому доречно досить різко присікати агресивні дії або (якщо це не завдасть серйозної шкоди самій дитині та оточенню) ігнорувати їх.

2. Якщо агресія є виявом гніву, можливим є використання різноманітних стратегій впливу:

1) навчати дітей контролювати свої емоції і способи регулювання негативних почуттів без шкоди для оточення (цю стратегію використовують, якщо агресія виявляється у прямій формі). Наприклад, треба вчити змінювати пряму агресію на непрямую за допомогою предметів-замінників, позбуватися внутрішнього напруження через активні дії, заняття спортом, рухливі ігри, вияв символічної агресії;

2) розвивати в дитини вміння знижувати рівень емоційного напруження через фізичну релаксацію (для цього використовують медитативну музику, фантазії-візуалізації, повільні танці, спеціальні дихальні вправи, методи аутотренінгу тощо);

3) вчити показувати співрозмовникові свої почуття через їх вербалізацію і запрошення до співпраці, завдяки чому можна подолати суперечності, запобігти конфліктам у майбутньому.

Методи керування пасивно-агресивною поведінкою:

1. Зрозуміти, що пасивно-агресивна дитина може викликати в педагога у відповідь негативні почуття і неконструктивну поведінку.

2. Зрозуміти, що мета пасивно-агресивної дитини — вивести вчителя з рівноваги, домогтися, щоб він втратив контроль над собою.

3. Зрозуміти, що всі пасивно-агресивні тактики — це неприйнятні способи вираження гніву та злості.

4. Проаналізувати, як ви сприймаєте чиєсь роздратування і виражаєте свій гнів, щоб упевнитися, що ви самі не реалізуєте у своїй поведінці пасивно-агресивний стиль.

Конструктивні способи подолання агресивності: виконувати фізичні вправи (гімнастика, аеробіка, біг, їзда на велосипеді); займатися силовими видами спорту (бокс, боротьба); займатися фізичною працею; виливати злість на неживі об'єкти (побити подушку, диван, боксерську грушу, пошматувати газету); використовувати масаж, особливо верхньої частини спини, з метою зняття напруження; викричатися на самоті, не спрямовуючи свій гнів на об'єкт роздратування; обговорити ситуацію, яка викликає роздратування, з близькою людиною; висловити уявному об'єкту своє невдоволення; написати листа об'єкту роздратування, але не надсилати його; змінити вид діяльності, що допоможе відволіктися від проблеми; використовувати комунікативну техніку «Я» - повідомлення: висловлюючи співрозмовникові почуття щодо ситуації, яка вас дратує, викликати співчуття та бажання зрозуміти вас і не руйнувати стосунків. Наприклад: «Я сповнений гніву, злий, розлючений, дуже сердитий, мене дратує ця ситуація, мені ніяково, дуже боляче»; використовувати асоціативне «Я» - повідомлення: злий, як тигр.

Підсумовуючи все сказане, зазначу, що діагностувати причину агресії та знаходити ефективні способи зниження її рівня нелегко. Немає абсолютно переконливих наукових доказів того, що агресії уникнути неможливо. Однак, є немало протилежних – що агресивну поведінку можна попередити чи, у крайньому разі, зменшити частоту її проявів, і ми маємо на це надію.

Використані джерела:

1. Сурова Л. В. Открытый урок: Статьи по духовному воспитанию. - 2006.
2. Шкільний світ. - 2006. – Березень. - №9 (329).
3. Павлютенков С. М., Крижко В. В. Конфлікти: сутність і подолання.
4. Психолог. - 2008. – Серпень. - №30 – 32 (318-320).
5. Психолог. – 2005. - Березень. - №10 (154).

ЗОВНІШНІ ТА ВНУТРІШНІ ФАКТОРИ ВИНИКНЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Згідно словникового визначення, «агресія – мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам співіснування людей в суспільстві, наносить шкоду об'єктам нападу, людям, викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруги, страху, пригнічення і т.д.). Агресивні дії виступають як: 1) засіб досягнення значимої мети; 2) спосіб психологічної розрядки; 3) спосіб задоволення потреби в самореалізації та самоствердженні.

Щоб зрозуміти природу агресивності в педагогічному середовищі, слід детально вивчити його специфіку, вдавшись до системного аналізу. Під педагогічним середовищем ми в даному випадку розуміємо групу педагогічних працівників (учителів, викладачів), залучених до професійної діяльності, з усією сукупністю їхніх стосунків, взаємовпливів та взаємозалежностей. У цьому розумінні педагогічне середовище можна розглядати як цілісний соціетальний суб'єкт. Педагогічний колектив кожного навчального закладу формує конкретне педагогічне середовище з притаманним йому духом. В цьому плані окремі середовища можуть відрізнятися за характером, але разом з тим, на макросоціальному рівні можна говорити про типове педагогічне середовище, яке формується під впливом спільних для суспільства, етносу, держави, регіону, професійної спільноти чинників.

Отже, яким бачимо на сьогодні соціальний характер педагогічного середовища в контексті зовнішніх впливів?

Чинники, що формують зовні педагогічне середовище	Характеристика чинника	Значення впливу на формування агресивної поведінки педагогів
Економіка	Системна економічна криза, хронічне недостатнє фінансування	Породжує ситуацію хронічної тривоги, невпевненості, формує невротичну особистість, викликає депресію.
Політика	Системна політична криза, орієнтація на європейські зразки освіти без врахування потреб та місцевих особливостей.	Руйнує класичне бачення національної системи освіти, викликає негативізм, роздратування, почуття маловартісності особистості
Культура	Суперечність між декларованою високою культурою та реальним засиллям масової агресивної культури з вихолощеними духовними цінностями	Рівень культури в суспільстві викликає агресію, страх, тривогу, спантеличення, поступово проникає у спілкування та інтеріоризується в системі індивідуальних цінностей
Ідеологія	Відсутній чинник	Відсутність чіткої державної ідеології створює ситуацію екзистенційної невизначеності, збайдужіння, провокує редукцію моральної поведінки та подвійну мораль
ЗМІ	Формування іміджу системи освіти як корупційної, відсталого, байдужого	Примушує відчувати почуття провини, викликає роздратування, розпалює негативізм
Наука	Збюрократизована,	Викликає неприйняття, відчуття

	затеоретизована, обслуговує інтереси в першу чергу політики	маніпулювання, підвищує критичність та бажання чинити опір
Статус професії в суспільстві	Низька заробітна платня, висока відповідальність, формування в суспільстві стереотипу педагога як людини-невдахи, не здатної створити власний бізнес	Викликає почуття сорому, невпевненості, небажання позиціонувати себе як професіонала-педагога, агресію до представників добре оплачуваних професій
Рівень матеріального добробуту	Часткове задоволення життєво необхідних потреб	Примушує витратити максимум часу на заробіток, призводить до хронічної фрустрації духовних потреб
Професійна освіта	Якісна теоретична вища освіта, позбавлена практики та методики викладання та педагогічних умінь. У більшості вузів ця освіта є платною	Викликає високі амбіції, бажання досягти успіху, одночасно викликає почуття роздратування від неможливості практично застосувати знання, формує комплекс «носія істини»
Зовнішня мотивація професійної діяльності	Поверхове уявлення про те, що професія учителя не потребує надмірного навантаження, існує тривала літня відпустка, втеча від обов'язкової строкової служби у Збройних Силах для чоловіків	Спонукає до безвідповідальної поведінки, формального виконання професійних обов'язків, у критичних випадках провокує інфантильну реакцію самовиправдання
Право	Відсутність належного правового регулювання у державі в цілому, недотримання основних конституційних гарантій та окремих законів.	Породжує хронічну тривожність, невпевненість, викликає почуття безпорадності, роздратування, недовіру до суспільних інститутів
Суспільна мораль	Розмитість моральних кордонів, зміна моральних норм в бік їх лібералізації, втрата значимості духовних цінностей, прагматизація життєвих смислів	Диктує особистості «моду» на матеріальні цінності, нівелює значення вищих духовних потреб, знижує індивідуальну рефлексивну здатність через підміну понять, сприяє побудові непродуктивних захистів, поглиблює неусвідомлюване почуття провини, стимулює егоцентричні установки, підвищує невпевненість та тривожність

Як бачимо, більшість зовнішніх чинників, що впливають на формування педагогічного середовища, є одночасно факторами підвищення рівня індивідуальної агресивності педагогів.

А тепер спробуємо проаналізувати внутрішні детермінанти формування педагогічного середовища. У ході вивчення даної проблеми та виконання професійних функцій психолога нами було проведено анонімне опитування та ряд індивідуальних консультацій з педагогами. Якщо спробувати надати загальну характеристику типового педагогічного середовища, то на сьогодні основу його складають переважно особи з вищою чи незакінченою вищою педагогічною освітою (90% мають закінчену вищу освіту). Близько 80% опитаних (в опитуванні взяло участь 40 осіб з різних шкіл) серед мотивів, що спонукали їх обрати професію вчителя, на перше місце поставили інтерес до свого предмета та його добре знання. 25% опитаних вважають свою роботу тимчасовою, «до кращих часів», натомість 75% відчувають страх та небажання змінити роботу. 25% опитаних мають пенсійний чи передпенсійний вік та збираються працювати і надалі, 10% вважають, що пенсіонер не може бути добрим вчителем, 77,5% охоче відмовилися б від виконання обов'язків класного керівника, 28% педагогів відповіли, що не погодяться бути класним керівником ні за яких

обставин. 68 % респондентів вважають, що якість педагогічної праці та ставлення до роботи прямо залежить від рівня заробітної плати. У ході опитування 5% (2 особи) опитаних відмітили, що проблеми агресивності в педагогічному середовищі не існує, проте охоче надавали спонтанні коментарі з приводу причин агресивності окремих колег, що є, на наш погляд, ознакою наявності неусвідомлюваних психологічних захистів у вказаних осіб. Всі опитані відмічають дефіцит позитивних емоцій та відчуття власної нереалізованості у зв'язку з виконанням професійних обов'язків, лише 7,5 % опитаних не відчують хронічної втоми. 92,5% опитаних визнає дефіцит уваги до себе та схвалення з боку колег та керівництва. 27,5% спокійно ставляться до відвідування своїх уроків адміністрацією та колегами, тоді як 72,5% вважають відвідування уроків іншими стресом для себе. Часто переживають через конфлікти з учнями, колегами, адміністрацією і особливо з батьками 60% учителів.

Отже, як показують цифри, сьогоденній педагог, в першу чергу, вмотивований на викладання предмета, уникає відповідальності за виховну складову професійної діяльності, має невдоволену потребу у схваленні та повазі (а, отже, недоотримує позитивних погладжуваль), відчуває незадоволення оплатою праці, хронічну втому, стрес через професійне спілкування.

Також важливим, на наш погляд, фактором у формуванні агресивності є сама сутність організації педагогічної діяльності та корпоративна етика, розповсюджена у педагогічному середовищі. Тут більш доцільно говорити про псевдоагресію (дії, в результаті яких може бути нанесена шкода, але яким не передували злі наміри (2; 164). Адже педагогічні працівники володіють повним набором знань про правила професійної етики та усвідомлюють їхню важливість, погоджуючись на виконання посадових обов'язків. Тому, коли мова іде про усвідомлювану агресивну поведінку, її можна класифікувати як псевдоагресивну. Мотивом такої поведінки виступає не бажання нашкодити, а намагання зберегти власну особистісну цілісність, конгруентність, діяти на захист особистісного простору. Інша річ, що не кожна особистість володіє достатніми практичними вміннями конструктивного відреагування агресії.

Які типи псевдоагресії поширені в педагогічному середовищі? Це *ігрова агресія*, що є необхідною в будь-якому навчальному тренінгу майстерності, спритності та швидкості реакції. Найчастіше цей вид агресії поширений у ситуаціях ігрової (рольової) взаємодії учителя з учнями чи батьками у ході засвоєння правил поведінки.

Ще один різновид – *агресія як самоствердження* – також досить поширена у педагогічному середовищі. Бажання самоствердження властиве для особистостей з високою категоричністю, якими часто є педагоги. В ході виконання професійних обов'язків учителі можуть відчувати проблеми з розподілом відповідальності, здебільшого беручи її на себе. Ідентифікуючись зі своєю рольовою позицією, учителі прагнуть учити та оцінювати всіх і все навколо (ефект професійної деформації), диктувати умови та правила та вимагати їхнього дотримання (на уроках і не тільки), критикувати оточуючих та давати поради.

Освіта являє собою ієрархічну соціальну систему, в якій існує безліч виписаних правил, дотримання яких є обов'язковим. Тому в педагогічному середовищі розповсюджена *конформістська агресія*. Вона обумовлюється не руйнівними цілями педагога, а тим, що від нього вимагають діяти саме так, і він вважає своїм обов'язком виконувати розпорядження. В усіх ієрархічних соціальних системах слухняність є однією з основних рис характеру. Така агресія найчастіше виявляється у категоричних висловлюваннях та маніпулюванні оточуючими задля досягнення значимої для ролі учителя мети (викласти свій предмет, навести лад у класі, виконати програму, підвищити успішність, примусити учня носити форму і т.д.). Ще один аспект даного типу агресії – гендерний. Адже у школах працює переважна більшість жінок, тоді як учительство як особистісний акт вимагає в першу чергу чоловічих рис (активність, творчість, енергійність, воля, організаторські та комунікативні здібності, амбіційність). Для жінок виконання не властивих для статі рольових педагогічних функцій часто потребує створення додаткової системи психологічних захистів. Тому окрема

і дуже цікава проблема, яка потребує дослідження та практичного розв'язання – формування та трансформація статевої поведінки у освітньому середовищі.

Наступний вид агресії – *захисна агресія* – також властивий педагогам. Людина захищається, коли щось загрожує її життєвим інтересам. Однак сфера вітальних інтересів людини значно ширша, ніж у тварин. Людині задля виживання необхідні ще й психічні умови. І одна з перших – у збереженні власної життєвої системи координат, ціннісної орієнтації. Від цього залежить самоусвідомлення особистості. Коли ж людина виявляє ідеї, які ставлять під сумнів її власні життєві цінності, то сприймає це як загрозу для її життєво важливих інтересів. Тут в хід ідуть агресивні психологічні захисти (раціоналізація, крик, звинувачення інших тощо), щоб подолати власний страх як реакцію на вітальну загрозу. А як відомо, один з дієвих способів витіснення страху – напад. Даний вид агресії розповсюджений у професійному спілкуванні з учнями, колегами, батьками (суб'єктами освітнього процесу, узалежненими від педагога).

При аналізі стосунків педагогів з керівництвом та процесу індивідуальної рефлексії учителів можна зустріти ще один вид – *аутоагресію*; вона здебільшого виявляється у почутті провини, яке виникає в учителя в ході оцінки його професійної діяльності. Адже один з постулатів корпоративної педагогічної етики вимагає від педагога постійного самовдосконалення та професійного росту. Разом з тим учитель, як правило, має дефіцитарну ситуацію успіху, натомість якість його праці регулярно підлягає суворому оцінюванню як керівництвом, так і громадськістю. Саме публічність праці учителя примушує його особистість постійно тримати себе в певних моральних рамках. До аутоагресії здебільшого схильні особистості з розвинутим «родительським Я» (за Е.Берном), які не дають конструктивного виходу власному дитячому потенціалу. Можна сказати, що для педагога характерним є своєрідний «комплекс відмінника» - високий перфекціонізм. Також до аутоагресії схильні інфантильні особистості зі своєрідними мазохістськими тенденціями, що мають низьку самооцінку та часто звинувачують себе у обмежених можливостях змінити професію чи місце роботи, схильні до «трудоголізму» та не вміють відмовлятися від надмірних обов'язків, мають виражений песимізм та «тунельне» мислення. Загалом така поведінка нагадує поведінку заляканої істоти в безвихідній ситуації.

Практика спілкування з педагогами доводить, що у педагогічному середовищі має місце також і конструктивний вияв агресії. У конструктивній формі агресія виявляється у здоровій конкуренції (дух змагання, що панує в колективі), демонстративних діях (жести та міміка, які виразно показують ставлення учителя до ситуації та красномовно свідчать про його очікування – наприклад, вміння тримати паузу під час організаційного моменту уроку), та проговорюванні (вербалізації почуттів). Досягти високого рівня конгруентності та особистісної свободи можна через збагачення практичного досвіду педагогів у процесі індивідуальної та групової психорозвивальної роботи. А практичне здійснення такої роботи можливе за допомогою фахівців – практичних психологів.

Правило надання психологічної допомоги говорить, що клієнтом може бути той, хто відчуває проблему. Отже, щоб не стати клієнтом самому, на першому етапі психологічна допомога полягає у наочній демонстрації педагогам наявності проблеми та її актуальності. Це важливо для створення мотивації у педагогів для отримання психологічної допомоги. Другий етап – ознайомлення з можливостями для розв'язання проблеми, своєрідна соціальна реклама психологічних послуг та пропозиція щодо форми їхнього надання. Третій етап – власне надання психологічної допомоги через індивідуальні консультації та групові тренінги. Останній етап – ситуативна підтримка педагогів та поєднання зусиль усіх учасників педагогічного процесу, які формують дух педагогічного середовища.

Використані джерела:

1. Современный психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г.Мещеряков, В.П.Зинченко. – М.: АСТ; СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. – 490, /6/с.)

2. Скрипник, Марина. Мистецтво бути педагогом: Зб. тренінгових занять. – К.: Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л.Галіцина, 2006. – 112 с.
3. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости учителя. Учебное пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.

Парходько Ганна Юрївна,
канд. психологічних наук, в.о. доцента кафедри
психології та соціології освіти ЧОПОПІ,
член Української спілки психотерапевтів

КОНСТРУКТИВНІ ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ АГРЕСІЇ В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Психологічний портрет педагога найчастіше передбачає наявність у нього таких рис характеру як відповідальність, відвертість, доброзичливість, мудрість. У більшості випадків в своїй професійній діяльності педагог прагне відповідати цьому образу, реалізовувати поставлені перед ним завдання (взаємодію з батьками, дітьми, самим собою). Приємно, що найчастіше педагог справляється з цими завданнями.

Але в ситуаціях, коли цих завдань багато або коли невдача слідує одна за одною, ці завдання можуть перетворюватися педагогом на «зверхзадачі» або супроводжуватися певною емоційною, часто фізичною напругою. Психологічно нормально, що у момент реалізації «зверхзадач», а тим більше в разі не здійснення замисленого, людина відчуває почуття провини, болю, сорому, гніву та інші. Проте часто ці почуття не звичні для педагога, не включені в систему його професійних якостей. Часто вчитель не знає, що робити з цими почуттями та як психологічно грамотно проживати їх. Деякі педагоги накопичують ці емоції в собі, а деякі виражають їх у формі агресії.

Саме такі ситуації «напруги» ми проаналізуємо в статті, а також запропонуємо можливі варіанти їхнього конструктивного вирішення.

Згідно психотерапевтичної теорії транзакційного аналізу можна виділити п'ять ідей, яких зазвичай дотримуються люди в процесі вирішення складних задач, у тому числі й педагоги. Ці ідеї конструктивні в багатьох ситуаціях, проте «сліпе», стереотипне, усвідомлене або несвідоме їхнє дотримання, може призводити до виникнення агресії:

- «Будь кращим». Від професії педагога часто очікується, що в будь-якій ситуації він зобов'язаний залишатися вчителем. Така здатність особистості цінна, але формується в ході постійного професійного вдосконалення. Часто в збиток особистого життя, реалізації своїх бажань. Розуміння того, що разом з отриманим професійним досвідом багато чого вже ніколи не можна зробити (наприклад, компенсувати увагу до дитини, що вже виросла), може призвести до появи злості, яка може вилитися в агресію. «Тут збився з ніг. А вони грублять. Ну, нічого, поглянемо, як вони складуть у мене іспит!».

- «Подобайся іншим». Виправдовувати очікування інших – у багатьох випадках корисна якість. На педагога сподіваються, йому вірять, довіряють своїх дітей. І в більшості випадків ці очікування виправдовуються. Хоча є ситуації, коли не завжди вдається сподобатися іншим, сказати «звичайно, я впораюся». І правда в тому, що не кожен педагог зможе зважитися та сказати «ні» адміністрації, колегам. Уперто бажаючи «подобатися іншим», учитель накопичує напругу, яка обов'язково знайде «розрядку» й найчастіше в неочікуваній ситуації, наприклад, під час уроку.

- «Уперто намагайся». Деякі вчителі читають декілька дисциплін, беруть додаткові організаційні зобов'язання. Багато педагогів справляються з цими завданнями, отримуючи разом з матеріальним заохоченням і моральне задоволення від роботи. У той же час, ці ситуації передбачають додаткове навантаження на вчителя в підготовці до уроків, організації заходів. Інколи таке навантаження складно витримати, у той же час рішення відмовитися від

цього не приймається в розрахунок. Наслідком подібної ситуації часто є агресія, яка виправдовує ідею «Я і так багато працюю. На відміну від деяких!».

- «Будь сильним». Більшість педагогів, не зважаючи на фізичні нездужання, втому продовжують вести активну професійну діяльність. Дійсно у багатьох випадках, праця знищує нудьгу. Проте часте ігнорування своїх фізичних проблем, відкладання морального задоволення, заперечення важливості соціальних заходів, не пов'язаних зі школою, не сприяє заспокоєнню. Одного дня сила характеру може вичерпатися та викликати безсилля або перетворити педагога на неемоційне джерело знань. «Які проблеми можуть бути в дитячому віці! Більше завантажувати їх, щоб ніколи було про всякі проблеми-дурниці думати!».

- «Поспішай». Впоратися із завданням до певного терміну дійсно позитивне рішення. Інколи варто себе поквипити. Педагоги, які можуть робити декілька справ одночасно, викликають лише повагу. І в той самий час, паралельні «термінове» розпорядження від керівництва, перевірка контрольних робіт «на завтра», підготовка класу до КВК можуть викликати гнів, який вчитель або скерує на швидке вирішення цих справ, або зірветься на учневі: «Всі встигають записувати завдання. А ти, бач, не встигаєш!... Двійка!... І жодних виправдань!».

Розглядаючи ці ідеї, можна побачити, що в основі виникнення перелічених почуттів гніву та агресії лежить страх «не впоратися з професійним завданням» або зруйнувати, не виправдати образ «справжнього вчителя». Несвідомий страх призводить до виникнення стану безпорадності або агресії. У цих двох станах педагог буде частково недієздатним, ігнорувати можливості вирішення проблеми. Під впливом цих станів розумовий процес вчителя загальмовується та в разі агресії перемикається на який-небудь об'єкт, не пов'язаний з реальною ситуацією; а у випадку із занепокоєнням – фіксується лише на проблемному об'єкті.

Для вирішення проблеми агресії в педагогічному середовищі педагогу буде корисно ознайомитися з наступними кроками конструктивного проживання цього почуття:

Перший крок роботи з агресією – відокремити відчуття від поведінки. Зрозуміти що Вас лякає насправді. Від якої ситуації втікаєте в агресію.

Другий крок – пам'ятати, що будь-яка людина може відчувати та мислити одночасно, навіть у приступі сильного гніву. Розуміючи причину страху, Ви маєте більше можливостей для прийняття рішення та розв'язання очікуваної проблеми. Відчуття гніву в сукупності з мислительною роботою дозволить зрозуміти Ваші психологічні межі. А почуття страху в сукупності з його омисленням дозволить приймати конструктивне рішення, адекватне ситуації.

Третій крок – дозволити собі альтернативно розмірковувати під час вирішення важливих, а особливо «напружених» завдань. Це наступні психологічні дозволи, що відповідають вищезгаданім ідеям:

- «Будь собою». Радійте ще до того, як завершили роботу. Всі Ваші потреби природні та важливі. Ви можете бути собою.

- «Подобайся собі». Ви можете подумати, перш ніж сказати «так» або «ні», та вчитися на своїх помилках. Можете довіряти своїй інтуїції, щоб вирішити, що робити. Ви можете навчитися правил, які допоможуть Вам жити з іншими.

- «Відкрито висловлюй свої бажання». Складіть список з п'яти пунктів, які можете виконати для того, щоб здійснити своє бажання. Виконуйте по одному з пунктів щодня. Пам'ятайте, Ви можете думати про себе та отримувати допомогу замість того, щоб бути нещасним.

- «Зроби». Усвідомте, що Ви не зобов'язані раз у раз повторювати ті самі помилки, так само як залишатися в ситуації, що Вас не задовольняє. Ви можете знайти саме той спосіб щось робити, який годиться для Вас.

- «Не поспішай». Ви, як і кожна людина, можете розвиватися та реагувати в своєму темпі. Важливо розмірковувати та не ігнорувати ситуацію.

Педагогу важливо пам'ятати, що у будь-яких ситуаціях він залишається цінною людиною, яка заслуговує на увагу. У той же час, певна власна поведінка може не завжди бути прийнятною та подобатися Вам. І оскільки всі люди заслуговують на повагу та всі здатні мислити (окрім окремих випадків), педагог завжди може прийняти конструктивне рішення для подолання агресії, покладаючись на свій індивідуальний психологічний темп та персональну позицію.

Використані джерела:

1. Меняев А. Конфликты в обучении и воспитании // Прикладная психология и психоанализ. – 2000. – № 3. – С.12 - 20.
2. Олешков М. Ю. Вербальная агрессия учителя в процессе педагогического общения // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2005. – № 2. – С. 43-50.
3. Стюарт Й., Джойнс В. Основы ТА: Транзакційний аналіз: Пер. з англ. В.Данченко. – К.: ФАДА, ЛТД, 2002. – 393 с.

Гребенюк Оксана Юрїївна,
ст. викладач кафедри психології
та соціології освіти ЧОПОПП,
Крець Юлія Миколаївна,
практикуючий психолог

ПРЯМІ ТА НЕПРЯМІ ПРОЯВИ АГРЕСИВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ПЕДАГОГІВ

Великий український педагог В. О. Сухомлинський писав: «Головна причина потворних, неприпустимих відносин між наставником і вихованцем, які існують в окремих школах, - це взаємна недовіра і підозра...».

Поведінка учнів залежить від поведінки їхніх педагогів. І якщо вчитель примушує до підкорення агресивними, диктаторськими методами, то він тільки сприяє ще більшій протидії з боку учнів. Виникнення конфліктів часто обумовлене рівнем розвитку колективу, відсутністю дисципліни, наявністю умовно «важких» дітей.

Більшість учнів хочуть бачити у своєму вчителеві спочатку людину, а потім вже професіонала-предметника. Вчителі, навпаки, на перше місце ставлять професійний рівень, а вже потім цінять загальнолюдські якості. Саме повага до учня зобов'язує вчителя підтримувати його. А байдужість, напруженість у стосунках призводить до роз'єднаності, взаємної ворожості між ними.

Але чи завжди винні тільки вчителі? Інколи і серед учнів панує інертність, байдужість. Байдужими до шкільних справ стають учні, які задовольняються тим, що їм пропонує вчитель. З іншого боку, через пасивність учителів учні прагнуть перебрати на себе функції керівництва шкільним життям, що також може призводити до конфліктів з учителями. Значне місце у виникненні конфлікту інколи відіграють і батьки. Тому часто і батьки не довіряють учителям, що також є причиною конфліктів. Батьки, не усвідомлюючи цього, стають між своїм сином або донькою і вчителем. Багато хто з батьків гадає, що втручаючись у шкільне життя він допомагає своїй дитині, начебто захищаючи її від проблем, неприємностей. Але чи завжди слід це робити? Питання непросте. Щоб відповісти на нього, мабуть, всім учасникам навчального процесу необхідно зрозуміти, що взаємини у школі повинні бути побудовані не на принципах тиску, авторитаризму, байдужості і недовіри, а на засадах толерантності, компромісу і відповідальності. Демократичні цінності того варті.

Часто шкільні веселуни намагаються розрядити нудну обстановку в класі жартами й дотепами. Проте після таких дотепів учителі втрачають над собою контроль, і «жертвами» стають не тільки учні, а навіть побутові предмети.

Агресивна поведінка педагогів має дуже різні прояви, на кшталт:

- прямі (вербальні, поведінкові прояви);

- непрямі (заниження оцінок, упереджене ставлення до одного з учнів на фоні інших, використання інших осіб, маніпуляція предметами);

Ось декілька прикладів агресивної поведінки педагогів:

1. Учителька німецької мови вже давно просила принести вазони для озеленення кабінету. Дівчина, яка отримала за контрольну роботу низький бал, принесла педагогу подарунок. Вручаючи вазон, старшокласниця попросила дозволу перездати тему. Учителька розлютилася, схопила вазон і жбурнула його об стіну. Горщик розбився, уламки полетіли на підлогу, зі стіни посипалася штукатурка. Учителька обурено вигукнула: «Ти хотіла мене підкупити! Я не продаюся!» Потім вона зібрала уламки й пішла на інший урок до «хабарниці». Влетівши до кабінету, вона, не тямлячись від люті, почала вичитувати ученицю перед усім класом та іншим учителем. Потім поклала на парту школярки череп'я і вийшла з кабінету, кинувши на ходу: «Вона хотіла мене купити! Я не продаюся!»;

2. П'ятниця, сьомий урок. Учні щасливі від того, що через 45 хвилин нарешті підуть додому. Один із учнів вголос промовив прізвисько вчительки, яке давно вже «гуляло» по школі. Звісно, у класі здійнявся регіт. Учителька, не з'ясовуючи довго, хто її обізвав, дала ляпаса першому, хто потрапив під руку. Хоч провина школяра була тільки в тому, що він сміявся разом із усіма;

3. Учителька фізкультури Оксана Степанівна вважає, що звільнених на її уроці бути не може. Не працюють під час її заняття тільки інваліди. Колись, викладаючи фізкультуру в університеті, Оксана Степанівна примусила вагітну студентку сісти на шпагат. У дівчини стався викидень. Викладачку звільнили з університету, й тепер вона тероризує учнів однієї з рівненських шкіл;

4. Ще одна вчителька фізкультури, виводячи дітей на спортивний майданчик, завжди вела за руку свого «улюбленця», стискаючи йому руку до болю;

5. Учителька молодших класів виривала та кинула в обличчя учню аркуш із зошита, мотивуючи це його неохайністю та жахливим правописом;

6. Учителька молодших класів так сильно образила учня перед усім класом, що той вистрибнув у вікно, а потім стрибнув у ставок, який знаходився поряд зі школою;

7. Ще один горе-педагог біла по руці ліворуких учнів, які намагалися писати лівою рукою та пропонувала таке ж саме робити і батькам;

8. Класний керівник радила батькам, що їхня любов до дітей повинна бути обумовлена успіхами у навчанні («...я буду любити тебе тоді, коли ти будеш отримувати гарні оцінки...»).

Великою проблемою нинішніх учителів є невміння дослухатися до учнів. В одній школі учителька цікаво подавала матеріал, хоч ґрунтовних знань учні так і не здобули: урок нагадував виступ лідера партії. Вчителька говорила, а учні займалися своїми справами. На запитання діти відповідали неохоче й не те, що думали, а те, що хотів почути від них педагог.

Проблеми є в кожного, й учителі не виняток. Проте педагоги часто-густо забувають, що власні клопоти треба залишати за порогом школи. Вчитель – жива людина й може не стриматися, давши волю своїм емоціям, почуттям, навіть злості. З цього, на жаль, починаються конфлікти й непорозуміння.

В одній зі шкіл проблема хамства досягла величезних масштабів. Саме тому педагоги ініціювали розв'язання конфліктів замкнутого «трикутника» – дітей, батьків та учителів.

Єдиний спосіб показати себе – бійка, кілька нецензурних слів. Це найпоширеніший спосіб вираження емоцій, – так характеризують поведінку своїх вихованців учителі. Тому педагоги й влаштували щоденне обговорення проблем, щоб трохи зняти напругу в колективі. Вчителі просили учнів детально розповісти про їхні мрії, бажання, проблеми. Дітям треба було виділити чотири складові проблеми: ініціатор конфлікту, жертва, свідки та шляхи вирішення. Помста, заздрість, нещасливе кохання – ось найпоширеніші причини конфліктів. На запитання, що робити з хамами, діти відповідали жорстко: садити на електричний

стілець, тримати на заштриках чи таблетках, відправити до спеціальної школи для перевиховання хамів.

Як виявилось, учні та учителі неправильно розуміють вчинки та слова одне одного. Те, що одні вважають нормою, для інших – образа. Ці тренінги допомогли учасникам конфлікту знайти в собі сили для того, щоб вибачити та попросити вибачення. До речі, в цій школі заведено так: випускники, прощаючись із педагогами, просять вибачення. Роблять так тому, що бачать: дорослі визнають помилки й намагаються щось змінити. Ще відвідуємо психолога - так ми готуємося до школи. Це нормально? Як на війну йдемо. А учителям хочу сказати таке: коли ви заходите до класу, пам'ятайте, що там сидять не лише добрі чи погані учні, а перш за все люди, які прийшли до школи отримати не тільки знання, а й тепло та розуміння!

Використані джерела:

1. Олешков М. Ю. Вербальна агресія учителя в процесі педагогічного об'єднання // Стандарти і моніторинг в освіті. – 2005 - № 2. – С. 43-50.
2. Щербинина Ю. Методи діагностики речової агресії // Прикладна психологія і психоаналіз. – 2001. - №3.
3. Березина Т. Н. Чувство як екзистенціальна функція інтеграції себе і Другого // Мир психології. – 2001. - № 3.
4. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб., 1997.

Левченко Тетяна Павлівна,

практичний психолог Маньківського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – гімназія»

ПРИЧИНИ АГРЕСИВНОСТІ ПЕДАГОГІВ

Спостереження показали, що однією з особливостей спілкування вчителя з учнями є те, що він впливає на учня не тільки „основним засобом” педагогічного впливу – словом, а й мімікою, вчинками, діями. Результативність цього спілкування залежить від авторитету вчителя, ситуації і характеру відносин, що між ними склалися.

Маючи справу із вразливою душею дитини, учитель повинен оберегти її духовну цілісність. Справжньому вчителю не досить бути гарним методистом, йому потрібно досягти певної духовної висоти моральних переконань. У своїх виступах на педагогічних радах я неодноразово звертаю увагу вчителів на те, що негативні вияви особистості вчителя можуть неусвідомлено наслідуватися учнями і з часом стати невід'ємними рисами характеру спочатку дитини, а згодом – підлітка, що нестимуть цей „здобуток” упродовж свого життя. Отже, коли учитель агресивний, роздратований, він повинен врахувати наступні правила, які допоможуть зберегти власне здоров'я та не допустити його руйнування в учнів.

Кілька порад педагогам: уміти відволікатися на певний час; бути розумним і тактовним; не гніватися; іноді потрібно й поступитись, погодитися з думкою учня; не висувати занадто великих умов; намагатись не залишитися наодинці із своїми неприємностями та звернутися до шкільного психолога.

Результати анкетування учнів показали, що негативні вияви характеру нерідко мають вчителі пенсійного віку. У яскраво вираженій формі це „синдром згорання”, він є характерною ознакою даного виду діяльності і водночас можуть бути виявом професійної непридатності.

„Синдром згорання” – це складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження. Синдром проявляється у почутті втоми і спустошеності, утрати здатності бачити позитивні наслідки своєї праці. Такий стан стає

небезпекою, так як настрій учителя швидко передається учням. Н. Амінов наводить такі основні ознаки цього синдрому: втома, виснаження; негативні настанови щодо своєї роботи; нехтування виконанням своїх обов'язків; посилення агресивності, роздратованості, напруженості; посилення пасивності. При цьому автор припускає, що синдром емоційного згоряння має місце у тих вчителів, в яких виявляється професійна непридатність. Отже, щоб визначити свій стан нервової системи я пропоную учителям - предметникам, класоводам анкету Н.Амінова „Чи вдається оволодіти собою”.

Результати виявились такими: 28% вчителів не можна зарахувати до терплячих та спокійних; 14% вчителів ставляться до прикроців і неприємностей спокійно; 7% вчителів нелегко вивести із рівноваги.

Традиційною є проблема поколінь, однак спостерігається вона у непростому варіанті. Особливо це стосується вчителів старшого покоління. Адже ці вчителі й учні перебувають в абсолютно різних світоглядних вимірах, що сформовані і формуються різними епохами, умовами життя і виховання. Оцінку своїх знань, умінь і навичок вчителями учні вважають необ'єктивними. Іноді ці проблеми визначаються як проблеми спілкування.

Згідно з даними анкетування дітей постійні конфлікти з учителями називає 1% опитаних, 7% - часто мають проблеми при спілкуванні зі старшими в школі. Більше конфліктують з учителями хлопці, кожен десятий постійно або часто, ніколи - 42%.

На запитання анкети старшокласники відповіли:

- Зазвичай я іду до школи: з радістю – 24%; стурбованим – 9%; спокійно – 13%; зі страхом – 3%.
- Дисципліна в нашій школі: відсутня – 1%; сувора – 2%; конструктивна – 18%.
- Наші вчителі у ставленні до учня: справедливі – 7%; мають індивідуальний підхід – 8%; ставляться упереджено – 4%.

Отже, професійні деформації, низький матеріальний рівень забезпечення вчителів, відсутність самовдосконалення через нестачу коштів – усе це знижує імідж учителя в очах дітей. Тому і часто прослідковується на уроках агресивність педагогів, адже вчителі й учні перебувають у постійній взаємодії.

Використані джерела:

1. Терлецька Л.І. Учитель як суб'єкт педагогічної діяльності. - Бібліотека „Шкільного світу”. – 2003. – 25 с.
2. Максименко С. Навчальна діяльність і розвиток особистості//Психолог. – 2004. – Червень.
3. Пащенко М.І. Основні принципи спілкування//Практична психологія та соціальна робота. – 2001. - №9.
4. Бугаков В.А. Режисюра вчительської наполегливості//Шкільний психолог”. – 2002. - №4.
5. Столяренко Л.Д. Основи психології // Педагогічна психологія і психологія розвитку. – Ростов–на-Дону, 1997. - 347 с.

БАГАТОЛИКА АГРЕСІЯ: СУТНІСТЬ І ШЛЯХИ ЇЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ В ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕКТИВІ

В.О. Сухомлинський писав: «Людське спілкування – це надзвичайно широке, багатогранне задоволення потреби людини в людині. Завдання виховання колективу – зробити це спілкування таким, щоб воно облагороджувало особистість, відточувало її моральну красу, щоб від спілкування людина відчувала радість, непереборне прагнення бути разом з людьми». Спілкування відіграє важливу роль у житті людини. Задоволення від нього позначається на психологічному комфорті учасників комунікативного процесу, а постійне незадоволення соціальними контактами, міжособистісними стосунками породжує погані настрої (незадоволення, ненависть, злість, заздрість), депресії, зниження активності, погіршення здоров'я, утруднює досягнення поставлених цілей.

Основна психологічна проблема в діяльності педагога – це періодично виникаючий стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього налаштування на необхідне поведіння, мобілізації всіх сил на активні доцільні цілі. Найсильніше із хворобливих почуттів – почуття невдоволеності через те, що людина не змогла самоствердитися в житті. Самоствердження – це одна з основних потреб. Надмірна емоційність, агресивність, невміння вислухати інших, надмірна вимогливість, неухважність до їхніх потреб і інтересів породжують конфлікти між людьми. Мати деструктивний спосіб мислення – це вирішувати свої проблеми і конфлікти через насильство і агресію, це означає працювати в напрямку самознищення, а не самовдосконалення. Людина – істота суспільна. Вона хоче, щоб суспільство помічало її саму, її зусилля і достойно їх оцінювало. Тобто, люди чекають схвалення своїх вчинків від значимих для них осіб; чекають, щоб їх похвалили оточуючі за гарні риси, вміння та добрі вчинки.

Агресивність людини – це риса, що обумовлена потребою в самоактуалізації. За надто низького рівня прояву агресивності людина покійно приймає всі удари долі, пасивна в досягненні своєї мети, якщо на шляху до її досягнення трапляються значні перешкоди. За надто великої агресивності людина набуває недоброї слави конфліктної особистості, втрачає прихильність оточення, спілкуванню з нею намагаються запобігти. Для нормальних стосунків у будь-яких формах життєдіяльності корисна так звана конструктивна агресивність, коли людина не допускає обмеження її прав, але її обурення не виходить за межі розумного. Знання особистого рівня ворожості допоможе людині своєчасно скоректувати поведінку залежно від обставин (оцінювання індивідуальної агресивності за методикою А. Асінгера). У колективі може простежуватися несумісність характерів людей, зіткнення поглядів, думок, позицій. Відмінності в рівні культури людей, в їхньому матеріальному становищі, а також прагнення отримувати вигоду для себе, зашкодивши партнеру, призводить до агресивних дій, що супроводжуються грубістю у взаєминах, образливими зауваженнями, приниженням гідності особистості. Оскільки всі люди мають різні потреби, інтереси, судження, ціннісні орієнтири, то уникнути агресивності (і як наслідок – конфліктності) майже неможливо.

Агресія з'являється лише за певних соціальних умов чи є невід'ємною часткою людської природи? Це важливе питання. Для прогнозування: можемо ми чи ні хоча б у віддаленій перспективі ліквідувати агресію? Це питання стосується найперше теорії агресії. Отже, трохи теорії. Що є сутністю людської агресії, чим вона обумовлена? Єдиної теорії агресії не існує. Наприклад: теорія інстинкту (З.Фрейд), еволюційний підхід (К.Лоренц, А.Андрі), соціобіологічний підхід, теорії спонук (Дж. Доллард), когнітивні моделі агресії (Л.Берковіц), теорії соціального наочіння (А.Бандура). Якої ж теорії дотримуватись? Жодна з теорій не виключає механізмів, описаних в інших. Одні теорії акцентують увагу на одному,

інші — на іншому. В науці немає дихотомічного поділу: або-або. Істина є завжди те, що лежить між ними. Отже, керуйтеся усіма теоріями та своїм педагогічним чуттям, інтуїцією, які дадуть змогу побачити сутнісне у кожній ситуації та спрямувати педагогічні зусилля найкращим чином.

Повертаючись до проблеми педагогічної взаємодії щодо попередження та подолання агресивності у педагогічному колективі, варто відзначити, що ефективність діяльності трудового колективу залежить від багатьох параметрів його соціальної структури, соціально-психологічного клімату. Наявність у трудовому колективі людей різного віку, з різним стажем праці є передумовою кращої організації взаємодопомоги та обміну досвідом. У такому колективі молоді працівники легше вчаться володіти професією і набутками спільної праці, а висококваліфіковані працівники задовольняють свої потреби у передаванні професійного та життєвого досвіду молодим. У різновіковому колективі знижується ризик конфліктних ситуацій, оскільки літні люди більш схильні до компромісів, толерантніші. А наявність у колективі молодих, енергійних людей стимулює ініціативу та ефективність роботи представників старшого покоління.

На результати діяльності, систему взаємовідносин у колективі впливає кваліфікація працівників: чим вищий рівень освіти і кваліфікації працівників, тим кращих результатів слід очікувати від колективу. Взаємини у колективі, що складається з висококваліфікованих працівників, значно рівніші, ніж у колективі менш кваліфікованих працівників. У колективі висококваліфікованих працівників кожен має право на свою думку і на повагу до неї, позитивно сприймаються ініціативи і пропозиції щодо поліпшення загальної трудової діяльності тощо. Складовими мікросередовища трудового колективу, що впливають на результати його роботи, є також ефект офіційних і неофіційних організаційних зв'язків між працівниками, стиль роботи керівника, характер внутрішньо-колективних соціально-психологічних відносин, рівень задоволення соціальних і побутових потреб людей та ін. Позитивна атмосфера у колективі не тільки сприяє досягненню високих результатів праці, а й впливає на прийняття людьми одне одного, на їхнє світосприйняття, настрої, самопочуття, психічне і фізичне здоров'я. Нерідко у трудових колективах виникають прояви бюрократизму, авторитаризму, грубощів, порушення соціальних норм, конфлікти і суперечки, які завдають шкоди праці і здоров'ю людей. Стан соціально-психологічного клімату в колективі залежить насамперед від керівника. Теоретики і практики переконані, що успіху досягають керівники, які вбачають в ньому залежність виробничих, економічних показників від соціально-психологічних факторів.

Основними принципами побудови нормальних соціально-психологічних відносин у трудовому колективі є свобода висловлювань і ініціативи, солідарність, інформованість, справедливість, взаємоповага.

Свобода висловлювань і ініціативи. Для людини як соціальної істоти важливим є прагнення відкрито висловлювати свої думки. У сучасних умовах колектив тільки тоді досягне успіху, коли кожен належний до нього індивід матиме право на висловлювання своїх думок щодо справ у колективі, напрямів його розвитку, позитивних сторін і недоліків у роботі рядових працівників і його керівників. Крім того, члени колективу повинні також мати право на ініціативу щодо виробничих і соціальних проблем, а керівник має гарантувати його для всіх.

Солідарність. У трудовому колективі людина повинна відчувати себе часткою єдиного цілого. У цій справі велике значення має ставлення керівника до колективу. Колектив повинен відчувати, що керівник вважає себе елементом цього утворення, не відділяється від підлеглих ні за формою, ні за суттю. Звичайно, форма вираження солідарності не повинна мати нічого спільного з панібратством, але і винятково офіційні службові відносини нічого доброго не дають.

Поінформованість. Колектив працює ефективно за наявності об'єктивної інформації про його справи. За її відсутності неминуче виникають чутки, ядром яких є деформовані відомості, що характеризують події гірше, ніж вони є насправді.

Справедливість. Як правило, нездорові ситуації виникають, коли ставлення керівника до конкретного працівника не збігається із ставленням до нього колективу. Недооцінка керівництвом сумлінних працівників, невимогливість до нездар і потурання їм викликають осуд у колективі, деформують соціально-психологічний клімат у ньому.

Взаємоповага. Самореалізуючись у праці, члени колективу відчують вимоги до них з боку своїх колег, керівника. Йдеться не тільки про зовнішні елементи поваги до сумлінних працівників, а й про повагу, яка виділяється в реальному підтриманні соціального статусу працівника, якого він заслужив. Для цього можуть бути використані відповідні форми стимулювання: право висування на вищу посаду, надання певних соціальних благ.

Керівництво школи має опікуватися створенням здорової моральної й ділової атмосфери, використовуючи для досягнення цієї мети різні методи та прийоми, а саме: матеріальну і моральну зацікавленість учасників педагогічного процесу; забезпечення стабільності робочих місць; створення оптимального психологічного клімату; регулярне і вчасне фіксування досягнень кожного педагога; рівні стосунки з усіма без винятку підлеглими; постановку перед членами педагогічного колективу реальних завдань з урахуванням їхніх можливостей; довіру і делегування повноважень за всіма службовими сходами; надання максимальної широкої ініціативи без зайвої опіки над деталями та формалізму; прагнення служити людям; готовність адміністрації допомагати членам педагогічного колективу; ставлення до педагогів на засадах доброзичливої об'єктивності; вилучення методів впливу, що будь-яким чином можуть принижувати людську гідність; особисту і професійну чесність, особистий приклад.

Як уникнути агресивності та конфліктності? Поки що універсальний спосіб винайшло тільки християнство – універсальний моральний закон, золоте правило: «Тож усе, чого тільки бажаєте, щоб чинили вам люди, те саме чиніть їм і ви»; євангельський ідеал у ставленні до ближнього: «Полюби свого ближнього, як самого себе». Важливі настанови для кожного з нас ми знайдемо у євангельському тексті Нагірної проповіді Ісуса Христа: «Добре тому, хто любить правду, в кого добре серце й чисті думки, хто не полюбає чвар, хто не гордовитий та не вразливий. Добре навіть тим, у кого біда й кого несправедливо образили! Усіх їх Бог назве Своїми дітьми, втішить і віддасть їм Своє Небесне Царство. Робіть добро, — і тоді люди хвалитимуть Бога, у якого ви вірите. Дотримуйтеся Божих Заповідей та навчайте цьому інших. І запам'ятайте: не можна не лише вбивати, а навіть сердитися. Не можна не лише порушувати Заповіді, але навіть бажати того, що Бог заборонив. Намагайтеся вибачати тих, хто вас ображає, і моліться за них, - тоді ви будете справжніми Божими дітьми: адже Він любить усіх людей. Та запам'ятайте: не хизуйтеся своїми добрими справами! Не моліться про людське око! Адже робите ви це не для того, щоб вас похвалили, а для Бога. Не думайте забагато про їжу, одяг і речі: Бог дасть вам усе, що треба. Краще подбайте про те, як догодити Йому й потрапити до Його Царства на небі. Не засуджуйте нікого за погані вчинки: адже ви й самі часто робите погане. Намагайтеся робити іншим те, що хотіли б, щоб вони вам зробили». Якраз це та істина, яка, немов програма, має бути закладена в нас для нашого ж спасіння. А якщо вдуматися, то й для спасіння людства. Наука лише ступила на шлях до цього відкриття.

Попередити та подолати агресивність у педагогічному середовищі допоможе: 1) активна взаємодія всіх працівників школи; 2) створення позитивного простору в педагогічному колективі; 3) роз'яснювальна робота про наслідки агресивної поведінки, поведінки під впливом гніву для самого себе (стан здоров'я) та інших людей; 4) аналіз труднощів та перешкод, що виникають під час спілкування; 5) розвиток власних здібностей до ефективного спілкування: конструктивне реагування на негативні емоції партнерів по спілкуванню.

Отже, щоб працювати з агресивною людиною, треба знати, принаймні, основні теорії агресії. Саме теорія дає ключ до розуміння ситуацій, з якими зустрічається у практичній роботі соціальний педагог. Кожен конкретний випадок роботи з агресивною поведінкою – унікальний. Ця унікальність зумовлена неповторними характеристиками особистостей, а

також ситуації, у якій розгортаються події. Лише поєднання знання теорії та віртуозного її використання стосовно кожного конкретного випадку може надійно підсилити успішність роботи соціального педагога.

Використані джерела:

1. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості. - Київ, 2003.
2. Немов Р.С. Психологія. - Москва, Владос, 2000.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія.- Київ, Академвидав, 2006.
4. Оржеховська В. М. Духовність і здоров'я. – Київ, 2004.
5. Психологія (за ред. Ю.Л. Трофімова). - Київ: Либідь, 2005.
6. Берон Роберт, Ричардсон Дебора. Агресія. - Санкт-Петербург, 1997.
7. Сухомлинський В. О. Вибрані твори в п'яти томах.- «Радянська школа», 1976.
8. Хміль Б.І. Управління персоналом. - Київ, Академвидав, 2006.

Скоромна Антоніна Юрївна,
методист Катеринопільського
районного методичного кабінету

МОДЕЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Проблема агресії та насильства є особливо актуальною сьогодні. Агресію ми можемо бачити скрізь. Не виняток і система освіти. Багато уваги спеціалісти приділяють роботі з учнями, в той час, як педагогічні працівники залишаються поза увагою. Педагог, щодня стикаючись з особливостями агресії та насильства дітей, сам потребує допомоги.

Просвітницька робота в цьому напрямку займає значне місце, однак варто звернути увагу і на корекційну роботу. Необхідність проведення такої роботи зумовлена тими ситуаціями, які трапляються у практичній роботі.

Мета моделі – організація корекції агресивності педагогів, формування навичок роботи з агресією. Запропонована модель містить основні напрямки, за якими може працювати практичний психолог разом з педагогом.

Модель є гнучкою системою, на основі якої практичний психолог складає індивідуальну програму роботи.

Робота організовується в 3 етапи.

На **1 етапі** проводиться поглиблене діагностичне дослідження особистісних якостей та емоційної сфери. Результати діагностики обговорюються психологом спільно з педагогом та детально аналізуються.

На початку роботи, після обговорення результатів тестування (методика «Особистісна агресивність і конфліктність») психолог та педагог укладають контракт. У контракті клієнт вказує основні напрямки, які, на його думку, потрібно змінити, та кількість зусиль, які необхідно затратити.

Пропоновані для діагностики методики:

- Методика «Самопочуття. Активність. Настрій»;
- Методика самооцінки психічних станів (за Г.Айзенком);
- Шкала самооцінки тривожності (Ч.Спілбергер);
- Шкала особистісної тривожності;
- Особистісна шкала проявів тривоги (Дж.Тейлор);
- Тест-анкета «Емоційна направленість»;
- Шкала визначення рівня депресії (адаптація Т.Балашової);
- Методика «Прогноз» (нервово-психічна стійкість);
- Методика «Особистісна агресивність і конфліктність»;

- Методика А.Асінгера;
- Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості;
- Тест Розенцвейга;
- Опитувальник рівня суб'єктивного контролю;
- Опитувальник для самооцінки терпеливості (Е.Ільїн, Е.Фещенко);
- Опитувальник для самооцінки наполегливості (Е.Ільїн, Е.Фещенко);
- Методика «Імпульсивність»;
- Кольоровий тест відносин;
- Незакінчені речення;
- Визначення рівня емоційного вигорання за методикою В.Бойка;
- Визначення психічних станів особистості за методикою М.Курганського;
- Визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації за методикою К.Томаса;
- Визначення емпатичних здібностей особистості за методикою В.Бойка.

На **2 етапі** за вказаними нижче напрямками організовується власне корекційна робота.

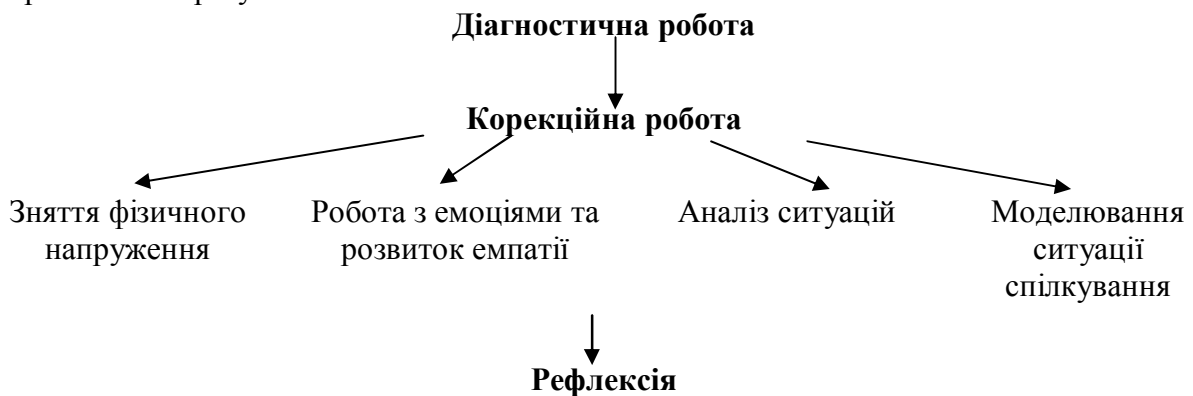
Зняття фізичного напруження: вправи на релаксацію; психогімнастичні вправи.

Робота з емоціями та розвиток емпатії: використання арттерапевтичних методик; завдання зобразити почуття, описати почуття, емоції; обговорення способів вираження почуттів; лист собі; малюнок «Мої емоції»; оцінка власного емоційного стану.

Аналіз ситуацій: аналіз ситуації: хто – що – як – чому – з якою метою – куди; агресія: за і проти; особистісні наслідки для агресора; вплив агресії на здоров'я і настрої; позитивні наслідки агресії; ситуація, коли ви поведетесь агресивно; малюнок «Агресія»; що в моїх діях викликає агресію.

Моделювання ситуації спілкування: підбір та обговорення афоризмів, які стосуються агресії, насильства, гніву; як оточуючі реагують на агресію; тренування навичок активного слухання; впевнена – невпевнена – агресивна поведінка; прийнятні способи вираження гніву.

На **3 етапі** підводяться підсумки роботи, проводяться повторно окремі анкети та порівнюються результати.



Використані джерела:

1. Практикум по возрастной психологии: Учеб.пособие / Под ред.. Л.А.Головей, Е.Ф.Рыбалко. – СПб., 2002. – 694 с.
2. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога – СПб., 2003. – 928 с.
3. Терлецька Л.Г. Психологія зрілості: практикум. Навчальний посібник.– К., 2006. – 144 с.

Косянчук Галина Петрівна,
вихователь з фізичного виховання дошкільного
навчального закладу «Усмішка» м. Монастирище

ЗМІНИТИ ІНШУ ЛЮДИНУ НЕМОЖЛИВО, МОЖНА ЗМІНИТИ ТІЛЬКИ СЕБЕ

*Люди, будьте людяніші! Це ваш найперший обов'язок.
Будьте такими стосовно до будь-якого стану, будь-якого
віку... Хіба є якась мудрість для вас поза людяністю?*

Жан Жак Руссо

Однією з найактуальніших соціальних проблем сучасності стало поширення агресії та насильства в суспільстві. Часто в гонитві за успіхом, під час вирішення проблем, відстоювання власних інтересів ми забуваємо про те, що хтось думає інакше, має відмінні від наших запити, бажання, цілі. Найчастіше інтереси та погляди людей розходяться. А ми не маємо часу зрозуміти це, бо життя минає занадто швидко, воно не стоїть на місці. Прикро те, що конфлікти виникають найчастіше через дрібниці, небажання зважити на потреби інших людей, надмірну агресивність. Та чи потрібно витратити частину свого життя на з'ясування стосунків? Чи може краще навчитися спілкуватися, не створюючи конфліктних ситуацій, та опанувати свою агресивність?

Агресивність зазвичай розуміють як прагнення завдати шкоди іншому об'єкту, причому її ознаки можуть бути як фізичними, так і вербальними, як безпосередніми так і опосередкованими. Існує поняття про ворожість як ознаку агресії: це навіть не дії чи слова, а загальне упереджене сприйняття оточуючих як ворогів у поєднанні з бажанням не лише нашкодити, а й захиститися від них. Англійські психологи виокремлюють дві форми агресії: інструментальну (дії для досягнення певної мети) та ворожу (спрямовану на завдання болю). Виокремлюють ще й аутоагресію, яка передбачає самозвинувачення, самоприпинення, суїцид. Психологи А.Басс та А. Даркі визначили види агресивних реакцій: фізична агресія; непряма агресія; роздратування; негативізм; образа; недовірливість; вербальна агресія; почуття провини.

Центральна ідея під час роботи з агресією така: її не потрібно боятися! Агресія – цілком нормальний вияв живої людини будь-якого віку. І якщо її виявляти в цивілізованих формах, то її наявність агресивності можна навіть вітати. Надлишок енергії, нехай і агресивної, завжди кращий за її нестачу. Боротися з гнівом за допомогою простого вигадання тілесних рухів, пов'язаних з ним, рекомендувала наївна психологія рубежу ХІХ –ХХ століть (судячи з теорії емоцій Джеймса Ланге, будь-яка емоція має за основу деякий рух в організмі, змінюючи який на зворотний, ми можемо трансформувати і її). Сучасна наука вважає таке придушення тілесних виявів емоцій безумовно шкідливим для здоров'я.

Професійна діяльність педагога у всі часи була однією з найбільш емоційно-напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих комунікативних ситуацій, нерегламентованим режимом роботи, високою відповідальністю педагога, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності.

Наведемо приклад різних сучасних психологічних технік профілактики проявів агресії, стресових і психосоматичних розладів, які можна використовувати як для самопомоги, так і в роботі з людьми, які перебувають в емоційно неблагополучному стані. Усі ці техніки є ефективними лише для певної групи людей: не буває прийомів, що підходять для всіх. Одній людині легше нормалізувати свій психологічний стан розслабленням м'язів, іншим – через рухову активність. Хтось використовує можливості уяви, а хтось – креатив. Варто спробувати всі техніки. А застосовувати лише ті, які виявилися ефективними для вас.

Профілактика негативного впливу агресії на організм полягає в зменшенні часу або сили дії агресивних факторів засобами саморегуляції дихання, мислення, уяви або тону м'язів. Таку профілактику можна здійснювати під час стресової ситуації, прояву агресії чи після виходу з агресивного стану. Зберегти психологічне здоров'я, пізнати себе допомагає арт-терапія. Арт-терапія – відверта розмова з самим собою, засіб вираження себе, своїх переживань, емоцій, метод зцілення за допомогою художньої творчості. Це можна здійснювати за допомогою фарби та символів, що підсилюють її ефект. Малювання перешкоджає руйнуванню особистості, зменшує невпевненість у своїх силах. Результати діяльності є об'єктивними свідченнями настроїв і думок людини, що допомагає використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення досліджень і порівнянь. Доцільно використовувати арт-терапевтичну техніку: „Намалюй обличчя”, метою якої є подолання агресії, негативних емоцій. Спочатку потрібно намалювати злого казкового героя... Потім домалювати щось таке, щоб цей герой став симпатичним і приємним для вас... Поділитися з результатами своєї роботи... В яких ситуаціях ця техніка може бути корисною для нас, дорослих? Трапляються випадки, коли людина на когось ображена, але через різницю в соціальному статусі (підлеглий – керівник) чи інші причини, мовчки терпить образу. Це негативно впливає на нервову систему та стан здоров'я загалом. Щоб цьому запобігти, можна використовувати описану техніку.

Варто застосовувати й казкотерапію в контексті групової арт-терапії, бо казка – чудова метафора для передачі інформації. Казкотерапія – це процес утворення зв'язку між казковими подіями та поведінкою в реальному житті, перенесення казкових символів у реальність. Тут використовуються різні психотехнічні прийоми: аналіз, розповідь, створення, переписування, лялькотерапія, малювання, психодинамічні медитації, постановка казок.

Одним з напрямків профілактики агресивності в педагогічному середовищі є застосування кольоротерапії. Кольоротерапія – це наука, яка передбачає добір необхідного кольору, як з метою стимулювання, так і корекції стану. Застосовуємо методику „Я і колір”. Людину, особливості її характеру та поведінки можна визначити за її малюнком: „Яким мене бачать інші”, „Яка я людина” (хороша, зла, агресивна), „Яким би я хотів бути”. У кожному малюнку визначається домінуючий колір, який потім інтерпретується.

У багатьох прояви агресії викликають напруженість, тому психологи радять вводити вправи на розслаблення. Для чого потрібно вміти розслабитися? Розслаблення – це наука і мистецтво водночас. Релаксація – це м'язове та психічне розслаблення для відновлення життєвих сил. Той, хто оволодів цією технікою, зможе не лише ефективно відпочивати, а й плідно працювати. Техніку релаксації може легко засвоїти кожен, потрібні лише щоденні тренування впродовж 5-10 хвилин. Наприклад, релаксаційна вправа „Керування гнівом” (виконується сидячи або стоячи, за необхідності – навіть під час бесіди). „Дихання животом” – вдихніть носом, рахуючи до чотирьох, рахуючи до п'яти – видихніть через рот. Виконуйте доти, поки не відчуєте заспокоєння. Результат: допомагає впоратися з гнівом, агресією, стресами, заспокоює, знімає негативні емоції (страх, хвилювання). Релаксаційні вправи численні та різноманітні. Тематика довільна, а порадами скористайтеся для саморегуляції емоційних станів: знайдіть резерви часу для релаксації; фізичні вправи знімають нервову напруженість; подбайте про психотерапевтичний вплив середовища, що вас оточує (кольорова гама); усуньте причини напруження; обговорюйте з близькими людьми свої проблеми; використовуйте короткі паузи (хвилини очікування та вимушеної бездіяльності) для розслаблення; навчіться слухати. Щоб зрозуміти співрозмовника; визначте для себе головні життєві цілі й зосередьтеся на їхньому досягненні; відпочивайте разом з сім'єю; музика – теж психотерапія; знайдіть місце для гумору та сміху у вашому житті; допоможе зміна діяльності, коли позитивні емоції від приємного заняття витісняють сум. На перший погляд, все це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати розслабитися?

Є багато різних методик аутотренінгу. На жаль, для того, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння та часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім неважко. Формули для самозаспокоєння: все буде добре; проблема вирішиться; це не варте

хвилювання; я почуваюся здоровим; я абсолютно спокійний; як я міг хвилюватися через дрібниці? думки розважені. Спокійно обмірковую свої подальші дії.

І найголовніше – використовуйте агресивну енергію, так би мовити, в мирних цілях. Усміхайтесь, навіть якщо вам цього зовсім не хочеться. У відповідь на посмішку організм подарує бажану радість. Як зазначив В.Сухомлинський, педагог – це не лише живе середовище знань, а один зі скульпторів, які творять людину майбутнього. Людину не агресивну. Недарма українське народне прислів'я гласить: „Роби добро – не кайся, робиш зло – зла сподівайся”. Ще наші предки казали: „Добре слово – ключ до замкнених душ”. Тож поспішайте робити добро, подолайте свою агресію, бо „хто робить погане, того страх жене, а біда зустрічає”. Тож будьмо добрими і світ зміниться на краще. Як результат – матимемо духовно розвинену особистість – вихователя і творчий педагогічний колектив.

Використані джерела:

1. Бернс Р. Развитие я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.
2. Бреусенко-Кузнецов О.А. Застосування казки в контексті групової арт-терапії//Психолог. - 2005. - №39.
3. Белый М.И. Познай себя. – М., 1992.
4. Вознесенська О.А. Особливості арт-терапії як методу. Збірка наукових статей. – К.: КИТ, 2005.
5. Копытин А.И. Основы арт-терапии. – СПб.: Изд-во «Лань», 1999.
6. Кристан Шрайнер. Как снять стресс. – М., 1993.
7. Леві В.Л. Мистецтво бути іншим. – М., 1990.
8. Пересунчак О. Гармонія барв//Психолог. – 2006. - №10.

Загорська Ірина Олексіївна,
практичний психолог Городищенської
загальноосвітньої школи I-III ступенів №3

ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ТА КАЗКОТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПЕДАГОГІЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ

Психолого-педагогічний супровід в системі освіти спрямований на збереження психічного та фізичного здоров'я всіх учасників педагогічного процесу: учнів, педагогів, батьків. Сучасні умови характеризуються необхідністю бути конкурентноспроможним, успішним, мати навички самопрезентації та вміння творчо підходити до рішення будь-яких проблем.

За останні роки словосполучення «ситуація успіху» стає звичним для педагогів. Ніхто не заперечує, що саме позитивні емоції – один з найважливіших факторів подолання агресивності у педагогічному середовищі. Ситуація успіху була і залишається запорукою психічного здоров'я. А психологічне здоров'я – необхідна умова здатності до саморегуляції рівня прояву агресивності. Особливе місце в цьому процесі належить психологічному комфорту. Дуже часто психологічний дискомфорт виникає в результаті фрустрації (незадоволення) потреб людини.

Наслідками психологічного дискомфорту, як у дитини, так і у дорослої людини, можуть бути невротичні зриви та стани. Невротичний стан є наслідком хронічної перенапруги і характеризується досить вираженою стійкістю, в основі якої лежать певні індивідуально-психологічні властивості (висока тривожність, низький рівень нервово-психічної стійкості, надмірна емоційність). Довготривалі умови психологічного дискомфорту ведуть до утворення синдрому емоційного вигорання, що розвивається на тлі

неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

Профілактика та запобігання невротичних зривів, агресивності, емоційного вигорання може позитивно реалізуватися у рамках методів арттерапії та казкотерапії.

Арттерапія базується на використанні різноманітних видів мистецтва з корекційною метою. Психолог залучає можливості мистецтва для досягнення позитивних зрушень у емоційному, інтелектуальному і особистісному житті учасників тренінгу. Арттерапія включає в себе не тільки малюнки, мистецька терапія дозволяє дітям й дорослим відчувати, зрозуміти себе, вільно висловлювати думки та почуття. Малюючи як індивідуально, так і в групі, люди звільняються від агресії, змінюють своє ставлення до різних ситуацій і вчаться спокійніше реагувати на невдачі. Вони реалізують свій інтелектуальний, особистісний, емоційний потенціал, позбавляючись від негативних емоцій в процесі творчості.

Казкотерапія розглядає казки як спосіб вираження й прояву психічних аспектів і створює спеціальні психологічні казки, які зціляють дитину, а дорослого повертають у дитинство. Казка поєднує дорослого й дитину. Мова казки, звісно, зближує. Казка інформативніша, ніж звичайна стисла мова. Вона не видає свої положення за щось серйозніше, ніж символи, метафори чи аналогії. Казкотерапія – це психотерапевтична техніка, за допомогою якої можна зцілити душу. Мистецтво та усна народна творчість не лише дають можливість доторкнутися до прекрасного. Вони здатні зцілювати людей від різних недуг, а також від наслідків серйозних хвороб, нейтралізувати прояви агресивності.

Основною метою психолого-педагогічного супроводу є захист психологічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу, індивідуальний розвиток кожного учасника шкільного колективу, підвищення його творчого потенціалу, укріплення здоров'я, а також – здатності до саморегуляції проявів агресивності. Безперечно, агресія – необхідний чинник складової психіки людини. Загальновідомо, інстинкт самозбереження в більшості випадків реалізується у проявах фізичної, непрямой, вербальної агресії, дратівливості, негативізму, образі, підозрливості та почутті провини. Але саморегуляція проявів агресії повинна протікати у рамках загальнонавчаних моральних норм.

У педагогічних професіях, орієнтованих на спілкування, значну роль має отримання зворотного зв'язку від партнерів у процесі взаємодії: кожна людина потребує подяки, визнання, поваги. Риторичне запитання – чи має учитель це все у достатній кількості в рутині щоденних справ? Педагоги поглинуті робочими проблемами, не вміють відпочивати, тому переживають надмірну відповідальність за все, що роблять, не маючи емоційної підтримки. Необхідність відповідати образу учителя, наявність твердих поведінкових стереотипів призводять до так званого стресу спілкування, внутрішньої та зовнішньої агресії; емоційне роздратування накопичується поступово и непомітно. Відомий дослідник стресу М.Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте. Тому виникає проблема: проводити корекційну роботу, коли ми вже констатуємо наявність агресії, психологічного дискомфорту, синдрому вигорання, чи вести профілактичну роботу з групою ризику. Я надаю перевагу профілактичній роботі. Тому, починаючи з 2002 року, прагну досягнути зазначеної мети шляхом використання методів казкотерапії та арттерапії у роботі з учнями, батьками та педагогами.

Для реалізації поставленої мети ми виходимо з наступних завдань:

1. Визначення напрямів і необхідних умов індивідуального розвитку учасників педагогічного процесу. Спостереження за процесом взаємодії дітей та дорослих, емоційним забарвленням їхніх взаємовідносин.

2. Складання гнучких моделей організації психологічного супроводу, які можуть трансформуватися залежно від проблематики взаємодії дітей та дорослих на даний момент.

3. Корекція, що передбачає певну систему, складається із взаємопов'язаних блоків та реалізуються відповідно до проблем, які виникають.

4. Створення ситуації успіху у навчальній та виховній діяльності для педагогів та учнів, запобігання проявам агресивності, формування психологічної культури спілкування.

Як і будь-яку іншу діяльність, навчання можна уявити у вигляді простого ланцюжка дій: установка на діяльність – мотиваційний етап; забезпечення діяльності (створення умов для успішного вирішення навчального завдання) – організаційний етап; порівняння отриманих результатів з очікуваними (усвідомлення ставлення до результатів своєї навчальної праці) – результативний етап.

Отже, якщо ситуація успіху створюється для учасників педагогічного процесу послідовно і свідомо, її структура повинна врахувати всі перелічені компоненти.

Сприяння збереженню психологічного здоров'я реалізується у наступній послідовності: 1. Розробка комплексного плану роботи щодо профілактики нервових зривів, агресивності та запобігання формуванню шкідливих звичок. Цільова аудиторія: учні, педагоги, батьки. 2. Розвивальна та корекційна робота. Психологічні тренінги, групові заняття, спрямовані на вирішення конкретних завдань відповідно до соціального запиту.

За соціальним запитом адміністрації школи мною була розроблена програма запобігання синдрому емоційного вигорання та проявів агресії серед педагогічних працівників в процесі міні-тренінгу. Участь у роботі міні-тренінгу взяли 15 педагогів. За результатами вхідної та вихідної діагностики стану синдрому емоційного вигорання позитивна динаміка відбулася у 87% учасників. З проектом програми можна ознайомитися у журналі «Школа» №4(40) за 2009, стор. 12-26.

Використані джерела:

1. Загорська І. О. Школа. - 2009. - №4(40). – С. 12-26.
2. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті / О. Вознесенська, Л. Мова. – К.: Шк. світ, 2007. – 120 с.

Жорняк Надія Леонідівна,

соціальний педагог Таганчанської загальноосвітньої
школи І-ІІІ ступенів ім. С.К. Федоренка
Канівської районної ради Черкаської області

КОНСТРУКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ - РІЧ РЕАЛЬНА

Під агресивністю ми розуміємо властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, в основному в області міжособистісних відносин. Деструктивний компонент людської активності є необхідним у творчій діяльності тому, що потреби індивідуального розвитку з неминучістю формують у людях здатність до усунення і руйнування перешкод, подолання того, що протидіє цьому процесу.

Агресивність має якісну та кількісну характеристику. Як будь-яка властивість, вона має різний ступінь вираженості - від майже повної відсутності до її повного розвитку. Кожна особистість повинна мати певний ступінь агресивності. Відсутність її призведе до пасивності, конформності і т. д. Надмірний же її розвиток може створювати деякі проблеми у спілкуванні особистості з найближчим оточенням.

Сама по собі агресивність не робить суб'єкта свідомо небезпечним, тому що, по-перше – наявний зв'язок між агресивністю й агресією не є міцним, по-друге сам факт агресії не завжди може приймати свідомо небезпечні форми. У життєвій свідомості агресивність є синонімом «зловмисної активності». Однак, сама по собі деструктивна поведінка «зловмисністю» не є, таким її робить мотив діяльності, ті цінності, заради досягнення і володіння якими активність розгортається. Зовні практичні дії можуть бути подібними, але їхні мотиваційні компоненти - протилежними.

Таким чином, агресивні прояви можна розділити на мотиваційну агресію як самооцінку та інструментальну агресію як засіб.

Рівень агресивності змінюється залежно від ситуації, але іноді агресивність набуває стійкої форми. Причин такої поведінки багато: ставлення один до одного, становище в колективі тощо.

Більшість людей посміхається, коли їм смішно, плачуть, коли їм боляче, страждають, коли їх не цінують. І це є природним. А прояви агресивної поведінки засуджуються усіма людьми.

Вважається, що людина виявляє агресивність у повсякденному житті частіше там, де агресію вона бачить щодня, і де вона стає нормою життя. Тому завданням психолога, соціального педагога в навчально-виховному закладі щодо подолання таких проявів, насамперед, є визначення причин агресивності, демонстрація прийомів зняття напруженого стану, засвоєння навичок утримання конфлікту в рамках конструктивності, тобто формування моделі вирішення конфліктних ситуацій. В загальному потрібно навчитися не допускати або ж пом'якшувати агресивні реакції в тій чи іншій ситуації; заздалегідь встановити межі дозволеного у конкретній ситуації.

Отже, конфлікти – доволі поширений прояв у спілкуванні. Вони є природною частиною нашого повсякденного життя, можуть статися при зустрічі з новою людиною або під час спілкування з давнім знайомим. Конфлікт означає зіткнення протилежно спрямованих сторін, думок, сил, тому конфлікт – це відсутність згоди між двома або більше сторонами: особами або групами. 80% конфліктів виникає поза бажанням їхніх учасників. Відбувається це через особливості нашої психіки та через те, що більшість людей або не знає про них, або не надає їм значення. У конфліктній ситуації люди свідомо чи підсвідомо обирають певний стиль, стратегію поведінки. Виділяють п'ять стилів поведінки у конфліктних ситуаціях: конкуренція, ухиляння, пристосування, співробітництво, компроміс.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ

1. Правило справедливого ставлення до ініціатора конфлікту. Ініціатор конфлікту (за винятком, коли це просто дратівлива, агресивна людина) завжди має підстави влаштувати «сварку». Тому потрібно не відмахуватися, а уважно і доброзичливо вислухати його.

2. Не розширювати предмет сварки в «зону конфлікту».

3. Правило емоційної витримки. обов'язкова умова суперечки – максимально можливий спокійний та рівний тон висловлювання, точність та виваженість слів. Потрібно говорити так, щоб у голосі й словах не було навіть натяку на роздратування, гнів, докір, не звучало образ на адресу опонента.

4. Правило безособової суперечки. Уникайте особистісних конфліктів, що принижують почуття власної гідності людини.

Отже, ми дійшли до висновку, що агресія – це енергія подолання, боротьби, відстоювання своїх прав та інтересів. Ця сила необхідна людині для того щоб досягти своєї мети, мати можливість протистояти перешкодам. Не бажаною є не сама агресія, а неприйнятні форми її прояву: звичка кричати, ображати, обзивати і т. д. Тут у пригоді стануть правила Дейла Карнегі, які при застосуванні принесуть душевний спокій і рівновагу:

1. Поводьтеся життєрадісно і ви почуватиметеся життєрадісними.

2. Ніколи не намагайтеся помститися вашим ворогам тому, що цим ви завдаєте собі більшої шкоди, ніж їм.

3. Замість того, щоб хвилюватися через чийсь невдячність, не сподівайтеся на вдячність, творіть добро заради власної радості.

4. Вдячність – така риса характеру, яку слід виховувати, тому, якщо хочемо щоб ми і наші діти були вдячними, необхідно вчитися цьому.

5. Ведіть рахунок успіхів, а не своїх неприємностей. У житті треба ставити перед собою дві мети: здійснення того, чого ви прагнули, уміння радіти досягнутому.

6. Не уподібнюйтеся до когось. Знайдіть себе і залишайтеся собою, адже уподібнення – це самогубство.

7. Коли доля дає вам лимон, намагайтеся зробити з нього лимонад. Найважливіша задача в житті це – максимальне використання своїх успіхів.

8. Забувайте про свої неприємності, намагайтеся дати трохи щастя іншим. Якщо ви робите добро для інших, ви, насамперед, допомагаєте собі.

Використані джерела:

1. Досвід психологів Буковини // Психолог.
2. Саткіна В.І. Конструктивне подолання конфліктів // Психолог.
3. Римська Р., Римський С., Голованіський І. Практична психологія.

Курпа Наталія Миколаївна,
соціальний педагог Ризинської загальноосвітньої школи
I-III ступенів Звенигородського району Черкаської області

ПОДОЛАННЯ ПРОТИРІЧ У ДІЯЛЬНОСТІ КОЛЕКТИВУ

1. Поняття категорії «важкі люди». Важкі люди – це люди, поведінка яких відхиляється від прийнятих в суспільстві стандартів і норм.

Кожний керівник у своїй діяльності повинен враховувати, що люди по своїй природі є, за словами І. П. Павлова, найсильнішими подразниками. Вони найчастіше можуть змінювати один одному настрої як у гарний, так і в поганий бік.

Керівник покликаний створювати здоровий психологічний клімат у колективі як найважливішу умову підвищення ефективності його оптимальної діяльності. Виконання завдань оптимізації безпосередньо залежить від взаємин у групі. Отже, керівнику слід виходити з того, що джерелом всякого руху є протиріччя.

У зв'язку з цим, при формуванні колективу дуже важливо враховувати індивідуально-психологічні особливості його членів.

2.Індивідуально-психологічні особливості особистості. Індивідуально-психологічними особливостями людини, серед інших, може бути агресивна поведінка людини, негативні емоції, егоїзм.

Агресивна поведінка – це емоційний стан і риса характеру людини. Характеризується імпульсивною активністю поведінки, афективними переживаннями – гніву, злості, прагненням заподіяти іншому травму (фізичну чи моральну). В агресивному стані особа може повністю втрачати самоконтроль. Агресію визначають як реакцію на обставини. Проте агресія виникає і в результаті наслідування зразків або використовується людиною як навмисний засіб для досягнення мети. Причиною агресії може бути ефект неадекватності який виникає внаслідок незадоволення потреби особи в самоствердженні. Дослідники вважають, що мовчки стримувати агресію так само неефективно, як і зривати гнів на інших. Потрібно заохочувати і розвивати у собі кооперативність і неагресивну поведінку. Особистість стає менш агресивною, частіше вдається до неагресивних дій, якщо її агресивну поведінку ігнорувати.

Негативні емоції на різних людей діють дуже різноманітно. Тому треба знати ці особливості і враховувати їх у процесі організації трудової діяльності.

Егоїзм – це ціннісна орієнтація суб'єкта, яка зумовлює домінування у його взаємодії з іншими особистих інтересів і потреб безвідносно до інтересів партнера по спілкуванню. Часто він є основою деструктивного спілкування. Егоїзм не є нейтрально індіферентною особистісною властивістю, він має наступальний, агресивний, мстивий і винахідливий характер.

Індивідуальні особливості різні у кожної людини і тому потребують застосування особливого підходу. Засоби вивчення індивідуально-психологічних особливостей (аналіз документів, бесіда, узагальнення відомостей від інших осіб, спостереження, психологічні

тести) описані у великій кількості розробок, їх треба використовувати у практиці менеджерів різних галузей, у тому числі і освітньої, для поліпшення управління. Виходить при цьому слід з того, що “ненависть порушує чвари, але любов покриває усі гріхи” (Біблія, стор. 647).

Цілеспрямована діяльність щодо підвищення ефективності спільної праці ґрунтується на тому, що у своїй повсякденній діяльності люди керуються найрізноманітнішими інтересами, що можуть бути загальними і приватними, тривалими і тимчасовими, усвідомленими і стихійними, переслідувати єдину або суперечну одна одній і навіть взаємовиключаючу мету. Структурна одиниця, що створена для виконання певних функцій, являє собою штучно створену групу людей, направлену для досягнення певної мети, і складається з особистостей найрізноманітніших характерів, схильностей, знань і множини інших чинників, що відрізняють як окремих індивідуумів всередині цієї самої групи, так і всю групу в цілому від багатьох інших груп. Сутність її полягає також у тому, що у ній безпосередньо з'єднуються суспільні, групові і індивідуальні потреби і інтереси, формуються загальні для більшості її членів мета, норми і правила поведінки, міжособистісні стосунки.

Всередині групи шляхом взаємодії, дискусій, знайомств із судженнями один одного виробляються свої погляди, настанови, мораль, свій соціально- психологічний мікроклімат, визначальні норми поведінки членів групи. З часом група виявляє все більший вплив на своїх членів, зменшуючи індивідуальні відмінності у поведінці і оцінці тих або інших явищ. Ступінь впливу групи залежить від її привабливості, престижу, згуртованості, частоти спілкування.

Неформальні групи виявляють певний вплив на якість трудової діяльності всього колективу, сприяючи або протидіючи його ефективності, згуртованості, продуктивності, підйому морального духу. Ще більше впливають ці групи на формування якостей особистості окремих людей. Дослідниками встановлено, що на людину легше вплинути через вплив на її безпосереднє оточення. Просто думка найближчих товаришів часто виявляється більш важливою, ніж думка інших осіб, навіть більш старших за службовим становищем. Вплив людей один на одного (окрім службових стосунків) у багатьох випадках визначається їх авторитетом серед оточуючих. Особливу роль при цьому грають особи, що користуються найбільшим авторитетом і що називаються неформальними лідерами.

Роль лідера у сталих неформальних групах стає вирішальною. Це - центр групи, що сприяє її престижу, прогресу, вирішенню її проблем, є представником групи в усіх її зовнішніх зв'язках і її арбітром у внутрішніх справах. На наш погляд, ефективність діяльності колективу значно підвищується, коли офіційні керівники різноманітних рангів є водночас і неформальними лідерами.

3. Культура ділового спілкування. Обереігаючи власний час і своїх колег, необхідно дотримуватись вивірених практикою життя неписаних правил ведення ділового спілкування: елементарно вислухати і не перебивати людей, особливо, коли вами обурені; потрапивши у складну ситуацію – слухати, намагаючись зрозуміти; бути тактовним, ввічливість обеззброює. важко бути грубим, коли інший поводить себе ввічливо і коректно; при необхідності дати відступити протилежній стороні з гідністю, іноді потрібно з чимось погодитися, щоб заперечити аргументи іншої сторони; дотепність – сильна зброя, але нею потрібно користуватися в коректній формі; уміти вчасно промовчати. Дедалі більшого значення набуває необхідність дотримання теоретичних засад ділових взаємовідносин. Також, набуває розповсюдження стиль керівника, що застосовує елементи жорсткого авторитарного стилю. Елементи цього стилю поєднуються з викоріненням демократичних засад у сфері ділового спілкування, що поширюється на ділові взаємовідносини як такі.

4. Вплив авторитарного стилю керівництва на спілкування у колективі. Авторитарний стиль керівництва призводить до виникнення психологічного бар'єру. Він провокує внутрішній неспокій людини, що пов'язаний з можливістю втратити своє робоче місце. Тому спілкування на рівноправних, партнерських засадах з вищезгаданим керівником стає неможливим. Тут можуть зароджуватись конфлікти у зв'язку з внутрішнім станом

людини. У такій ситуації налагодженню сприятливих ділових зв'язків допоможе саме вивчення керівництвом засад соціально-психологічних аспектів ділового спілкування. Вони розглядають складові психології спілкування, етики та етикету.

Для профілактики виникнення конфлікту важливо налагодження та підтримання здорового психологічного клімату у колективі. Ділові взаємовідносини “керівник – підлеглий” у такому разі складаються на основі справедливості та об'єктивності керівника. З його боку відсутня зайва опіка, недовіра, що також сприяє діловим взаємовідносинам. Кожний керівник зобов'язаний мати на увазі постійне формування гарного психологічного клімату. Цьому будуть сприяти неформальні зустрічі поза стінами установи, спільне відзначення (святкування) визначених державних, сімейних дат та дат, пов'язаних з розвитком підприємства. Співробітники оцінять турботу керівництва, що позначиться на якості роботи, та поглибленні довіри у взаємовідносинах між працівниками та керівництвом. Проте, незважаючи на зусилля керівництва, має місце вплив індивідуальних особливостей людини на стосунки у колективі. Згідно цьому фахівці рекомендують при формуванні колективу зважати на психологічну сумісність людей. Тобто намагатися не поєднувати в одному колективі суто протилежні особистості: людей чистих, чуйних, чутливих, з бажанням виявити допомогу, з черствими, похмурими особистостями, що страждають підозрілістю, недоброчливістю, та поводять себе різко, розв'язно. При недотриманні такої пропозиції, протиріччя та конфлікти, що виникають між такими протилежними людьми, можуть перерости з особистої до ділової сфери. Це дуже негативно позначається на ділових взаємовідносинах. Зважаючи на викладене, велике значення має проведення систематичних навчальних заходів.

Використані джерела:

1. Вичев В. Мораль и социальная психика. - М., 1997. – 314 с.
2. Либин А. В. Стилевые и темпераментные свойства в структуре индивидуальности человека. М., 1993.
3. Палеха Ю.І., Водерацький Ю.В. Етика ділових стосунків. – Київ, 1999.
4. Рогов. С. Настольная книга практического психолога. – К, 2000.

Ткаченко Оксана Миколаївна,
практичний психолог Тальнівського
економіко-математичного ліцею

КОНСТРУКТИВНА АГРЕСІЯ ПЕДАГОГІВ

Коли ми заходимо в незнайомий дім, ми хочемо бути впевненими у власній захищеності і, в кращому випадку, в наявності комфортних умов. Схожа ситуація складається у педагогічній діяльності. Досить часто педагогічні колективи та класи, в яких ми працюємо, схожі на оновлені і незнайомі будинки (навіть коли ми працюємо з цим колективом багато часу). Тому саме у школі необхідні сприятливі соціально-психологічні умови, які забезпечують душевний комфорт та здоров'я педагогу, учню і батькам. Такою умовою є гарантування збереження психічного здоров'я.

Виділяють пізнавальний, емоційний і вольовий компонент агресивного стану. Розглянемо їх більш детально:

- *Пізнавальний компонент* допомагає зорієнтуватися в ситуації, виділити об'єкт нападу.

- *Емоційний* – вияв гніву, який часто супроводжує агресію і в ряді випадків набуває форми афекту.

- *Вольовий компонент* агресивності пов'язаний з проблемою сили волі, яка проявляється не тільки в умінні просто стримувати агресію, стільки в здатності особистості керувати своїм агресивним станом.

Прояви агресії в навчальних закладах є проблемою, яка все більше хвилює сучасне суспільство.

Головним завданням практики є розвиток позитивних сторін агресивності і попередження негативних.

Усі ці фактори висувають підвищені вимоги до стресостійкості людини, що живе в сучасному світі. А оскільки школа є одним з найважливіших соціальних інститутів, що відіграє істотну роль в соціалізації дитини, то саме вона може дати учневі ті знання і навички, що і будуть сприяти розвитку стресостійкості. Важливо зазначити, що і для самого вчителя, який є носієм певних знань і умінь, це буде корисним, тому що, за даними досліджень у цій галузі, 70 % ситуацій у школі носять конфліктний стресових характер не тільки для учня, а і для вчителя.

Важливу роль в педагогічній діяльності відіграє самоповага. Варто відзначити, що самоповагою є деяка узагальнена самооцінка особистості, що відбиває рівень власного достоїнства людини, її ставлення до себе, прийняття нею себе і як професіонала, і як громадянина. Цілий ряд досліджень продемонстрували, що вчителі з низьким рівнем самоповаги, що страждають комплексом неповноцінності внаслідок професійної неспроможності, досить агресивно ставляться до учнів, компенсуючи тим самим своє особисте неблагополуччя.

У педагогічних публікаціях часто можна зустрітися з аналізом причин, що викликають нервову напругу в учителів. До числа стресорів відносять додаткову понаднормову роботу, вирішення шкільних проблем вдома: перевірку зошитів, написання планів уроків і т. ін. Стреси можуть бути наслідком великого стажу роботи з учнями, числа класів, з якими веде заняття вчитель, видами контролю зовні тощо. Вважається правомірним і менш травматичним для вчителів залучення їх до прийняття рішень, що стосуються їхньої діяльності. Адміністрація повинна давати такі установки, щоб учителі якнайменше брали роботи додому. Це створює для них можливість відволіктися від шкільних справ, і наступного дня сприймати події шкільної діяльності, не почувуючи напруги.

За умови виникнення нервових напружень, викликаних перевантаженнями, ми пропонуємо своїм колегам наступний ряд порад: 1) Усвідомити свій стан як результат, як наслідок перевантаження. Викликати бажання змінити своє життя, перетворити регламент своєї професійної діяльності з орієнтацією на зменшення навантажень; 2) При підготовці до уроків планувати фази самостійної роботи учнів, що дозволяють розслабитися і трохи відпочити; 3) Частіше перебувати в такій обстановці, де виникає щиріший психологічний комфорт. Спілкуватися з такими людьми, що викликають позитивний емоційний стан; 4) Дотримуватися принципу, що світ недосконалий, і він не може повністю відповідати нашим сподіванням. Тому не можна відповідати за все й очікувати, що завжди досягнеш бажаного результату. Намагайтеся побудувати свій маленький світ у межах своєї компетенції в рамках своєї професійної і службової відповідальності; 5) Вдосконалюватися в галузі міжособистісних відносин. Використовувати для цього спеціальні тренінги; 6) Прагнути переборювати повсякденну рутину. Використовувати для цього найбільш ефективні засоби: освоєння нових методів викладання; зміну змісту предметів; зміну класів і ступенів тих, що навчаються; перехід у іншу школу; 7) Уникати професійної замкнутості й ізоляції, обговорювати свої проблеми з колегами по роботі; 8) Займатися фізичними вправами, що сприяють розслабленню, зняттю психічних напружень: дихальною гімнастикою, аутотренінгами, хатха-йоогою, медитацією, уявними подорожами.

Також слід пам'ятати, що ми маємо особисті ресурси щодо подолання стресів: 1) Вироблення персональної стратегії діяльності вчителем. Стратегія діяльності в школі включає чітке планування того, що повинно бути зроблено у визначений час, що із завдань має пріоритетне значення. 2) Використання спектру непрофесійної діяльності: заняття садівництвом, їзда на машині, прогулянки на велосипеді, заняття кулінарією, читання молитви тощо; 3) Підтримка позитивної позиції до своєї професійної діяльності.

До міжособистісних ресурсів щодо подолання стресів віднесені такі їхні варіанти, як: соціальна підтримка близьких; розмова про стресову ситуацію з другом, чоловіком, дружиною; зустрічі з людьми, що не є вчителями; догляд, спілкування, прогулянки з домашніми тваринами.

З метою набуття позитивного досвіду поведінки має сенс використання теорії соціального навчання, яке являє собою оволодіння поведінковими реакціями, засвоєними в процесі соціалізації. Ця теорія стверджує, що людина навчається і більш конструктивним агресивним діям: чим частіше вона їх використовує, тим досконалішими вони стають. Досягнення успіху при проявах агресії може помітно підвищити силу її мотивації, а постійна невдача – силу тенденції гальмування. Другим важливим елементом цієї теорії є соціальне підкріплення. Це може бути похвала чи догана, посмішка або насмішка, дружні або ворожі жести. Багато психологів сходяться на думці, що саме теорія соціального навчання являється найбільш ефективною в поясненні, передбаченні і корекції агресивної поведінки.

Тренінгове заняття

«Відпрацювання поведінкових реакцій щодо подолання агресії»

Мета: корекція агресивності, навчання елементам ауторелаксації, вироблення навичок адекватного вираження свого емоційного стану. З'ясувати причини тривожності та страхів.

Обладнання: Малюнки емоцій, кольорові олівці.

Хід заняття.

Вправа „Веселка” (вправа на ауторелаксацію).

Учасникам пропонується уявити собі веселку, пройти під нею, доторкнутися до неї, відчувати тепло або прохолоду кольорів, „покататися” на веселці. Психолог підмічає враження педагогів і відчуття від кожного кольору, що дає йому інформацію про їхній внутрішній емоційний стан.

Вправа „Боротьба”.

Учасникам пропонується стати один проти одного, взятися за руки і спробувати перетягти іншого на свій бік. Обговорення:

- 1) чи не так само ми поведимося у суперечці?
- 2) якщо ми перемогли, чи не засмучує нас, що інший лишився ображеним?
- 3) чи за таких обставин інший може зрозуміти, чого ми прагнемо?

Вправа „Мій девіз і герб”.

Ця вправа дає педагогам можливість обдумати і прийняти свій внутрішній світ цілісно. Вони вчаться висловлювати своє ставлення до окремих елементів зовнішнього світу, а це є більш об'єктивним, ніж позитивне чи негативне ставлення до всього оточення взагалі. Психолог розповідає учасникам про середньовічних лицарів, які змагалися на турнірах і мали свій девіз і герб, але такі, щоб їх могли впізнати друзі. Учня пропонується придумати девіз і герб, але такі, щоб їх могли впізнати колеги, а суперники – поважали б. Важливо підкреслити, що це має бути саме їхній герб (особливий) із зображенням того, що їм подобається.

Вправа „Посмішка по колу”.

Педагоги, взявшись за руки, всміхаються по черзі одне одному. Учасникам потрібно налаштуватися так, щоб „посмішку по колу” вони сприймали „серйозно”, подивилися на колег, подумали про ті добрі і важливі справи, в яких сьогодні брали разом участь, і посміхнулися.

Вправа „Настрій сьогодні”.

Учителі по черзі дають усні відповіді на запитання:

- 1) що сподобалося на занятті?
- 2) що було нове?

Запитання можна переформулювати: Чому ти сьогодні навчився? Думка кого з колег була для тебе дуже цікавою?

Важливо, щоб під час цієї бесіди педагоги не зазнали тиску „зробити правильно”, а відчували інтерес психолога до їхніх думок, почуттів, малюнків.

Робота в навчальному закладі, який має чітке профільне спрямування, показала, що загальна профілізація навчання не завжди дає бажані результати. Потрібно більш глибоко розвивати та використовувати особистісний потенціал учнів. А це призводить не тільки до додаткових навантажень на психіку дитини, а і до конфліктних ситуацій у педагогічному колективі. Час та зусилля, які затрачає учень на поглиблену роботу з одного предмету або напрямку, не дають можливості з такою ж досконалістю виконувати всі завдання за програмою навчального закладу. Учителі профільних предметів займають позицію домінування своїх знань, а їхні колеги досить часто потрапляють у ситуацію залежності від профілю навчання. Таким чином, учень, який демонструє відмінні результати з профільних предметів, часто стає заручником інших педагогів, або ж ситуація стає абсолютно протилежною: викладачі непрофільних предметів стають заручниками адміністрації, яка наполягає на збільшенні кількості відмінників. А педагоги влаштовують справжні змагання: хто зможе отримати вищий результат на предметних олімпіадах, в конкурсі-захисті наукових робіт та інше. Така ситуація призводить до конфліктів та розвитку ситуативної агресивності в педагогічному середовищі.

Агресія в педагогічному колективі може мати різні форми. Може мати форму доносів, пліток, злих жартів. Агресія може бути спрямована і на самого себе. Аутоагресія - це не тільки суїциди і різні пошкодження: шрами, наколки або просто деструктивна поведінка, в основі якої лежить самоприпинення, самозвинувачення. Ця проблема актуальна через психосоматичні проблеми і захворювання, які несуть значну шкоду здоров'ю педагогів. В тих культурах, де володарює принцип конкуренції, агресія присутня. Наше суспільство теж не є винятком.

Використані джерела:

1. Журавлєв В.И. Основы педагогической конфликтологии. – М., 1995.
2. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. – М., 1995.
3. Радченко М.И. Тренинг личностного роста как метод психокоррекционной помощи родителям «необучаемых» детей // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. - №9, с. 36-45.

Волошина Юлія Сергіївна,
завідувач учбово-методичного центру практичної
психології та соціології відділу освіти м. Сміли

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Агресія – це феномен людського буття. Із давніх-давен агресія як філософська категорія привертає до себе увагу. Природу її виникнення і перебігу, запобігання виникненню досліджують і всебічно вивчають. Слід зазначити, що термін „педагогічна агресія” порівняно новий, хоча сама проблема актуальна ще з давніх часів. Слово «агресія» походить від латинського *agressio*, що означає «напад».

Особливу увагу дослідники звертають на рівень збудження, врівноваженість та емоційну чутливість (сенситивність). Ці властивості самі по собі не є причиною агресивної поведінки людини, проте вони можуть сприяти швидкому виникненню агресивних реакцій.

В ряді досліджень було виявлено, що люди з внутрішнім (інтернальним) локусом контролю, які вважають, що саме вони в першу впливають на хід свого життя, схильні розглядати агресію як один з засобів досягнення своїх цілей (тобто, в якості інструментальної агресії). Люди ж із зовнішнім (екстернальним) локусом контролю, внаслідок свого фаталістичного погляду на життя, часто вважають, що від агресії мало сенсу.

Існують індивідуальні і соціальні детермінанти агресії. Поведінка людини є функцією її як особистості і залежить від соціального оточення. Вона визначається особистими диспозиціями людини, а також впливом ситуації, у якій вона опинилась. Агресія не виникає безпричинно. Різні особливості середовища, у якому живе людина, можуть зменшувати чи збільшувати ймовірність її проявів. Тобто, у певному розумінні, можна говорити про владу ситуації. Наше безпосереднє оточення, сповнене актами агресії та насильства, має над особистістю певну владу.

Усвідомлюючи неминучість проявів агресії у педагогічній взаємодії, багато авторів наголошують на важливості завчасного запобігання їм і за можливості, уникнення. Саме таку позицію вчителя, яка виявляється в умінні оволодіти ситуацією і не втрати шанс безконфліктно розв'язати будь-яку проблему, називають істинною мудрістю педагога. Вона ґрунтується на високій вправності вчителя.

Для практичного використання щодо подолання агресії можна запропонувати такі вправи:

1. «Вітання»

Інструкція. Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. «Перетворення злості»

Мета: створення позитивного настрою, згуртованості групи, розвиток спостережливості, волі, розкутості.

Інструкція. Двоє учасників у швидкому темпі намагаються зафарбувати дошку різнокольоровою крейдою. Слід домалювати зображення, що вийшло, вдвох, щоб отримати певний образ.

3. «Портрет агресивної людини»

Мета: згуртування групи, розвиток спостережливості, здібностей до самовираження.

Інструкція. Учасники групи обговорюють, як виглядає агресивна людина: які у неї риси обличчя, хода, міміка, жести. Намалювати всією групою портрет агресивної людини.

4. «Добре чи погано бути агресивним»

Мета: розвиток спостережливості, здатності подивитись на явище з різних точок зору.

Інструкція. Учасники по черзі говорять, чому агресивним бути добре, а чому погано.

5. «Штовхалки»

Мета: розвиток уміння аналізувати свою агресію під час гри, порівнювати свої сили; розширення контактів у групі.

Інструкція. Вправа виконується в парах. За сигналом психолога учасники попарно впираються один в одного долонями, намагаючись зсунути партнера з місця.

6. «Увірвися в коло»

Мета: зняття емоційного напруження; формування навичок конструктивної поведінки.

Інструкція. Учасники утворюють коло й міцно тримаються за руки. Один учасник лишається за колом і намагається прорватись всередину. Після того, як це йому вдалося, за коло виходить інший учасник.

7. «Рефлексія»

Інструкція. Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками і почуттями щодо проведеного заняття.

Використані джерела:

1. Битянова М.Р. Організація психологічної роботи в школі. – М., 1997.
2. Науково методичні засади діяльності психологічної служби: Навч.-методичний посіб.: У 2-х т./ За ред. В.Г.Панка, І.І.Цушка. – К.: Нікацентр, 2005.
3. Слестелін В.А., Каширін В.П. Психологія і педагогіка. – М., 2001.

ПЕДАГОГИ: ВІД АГРЕСИВНОСТІ ДО ТОЛЕРАНТНОСТІ

На мою думку, серед основних причин агресивності вчителів є:

1. Звичка командувати. Вчитель підвищує голос, проявляє силу;
2. Перенесення особистісних проблем на стосунки з учнем. Якщо у вчителя не все гаразд у його житті, то вимогливість до учнів може набувати агресивних форм;
3. Невміння працювати з великою кількістю дітей. Адже, зазвичай, у вчителя, який працює індивідуально – менше проблем, агресії.

Можна також виділити найважливіші шляхи запобігання та виправлення агресивності педагогів:

1.3 метою запобігання агресивної поведінки вчителів важливо починати профілактичні роботи з педагогами-початківцями. Формувати позитивне ставлення до дітей, допомагати віднайти ефективні методи роботи з учнями.

2. Важливо досягти самоусвідомлення вчителями, що агресивність не є продуктивною формою взаємодії з учнями.

3 метою вироблення настанов толерантної поведінки пропоную наступний тренінг для вчителів.

Тренінг для вчителів «Толерантна поведінка вчителя»

Мета:

1. Вироблення здатності відчувати межі терпеливої поведінки до дітей.
2. Надати психолого-педагогічну допомогу вчителям щодо спілкування з важкими учнями та вирішення проблемних ситуацій під час уроків.
3. Навчити учасників групи умінню бачити «добре в поганому».
4. Виробити уміння аналізувати свою професійну діяльність.
5. Набуття навичок саморегуляції.

Обладнання:

маркери, листи ватману, листи формату А-4, скотч, ручки, плакат «Правила роботи в групі», роздаткові просвітницькі матеріали «Вміння керувати власними емоціями».

Форма проведення: навчально-просвітницький тренінг.

Заняття 1

Тренер: При відвідуванні уроків вчителів різного фаху та виховних годин класоводів та класних керівників виявлено той факт, що вчителі відчувають труднощі у спілкуванні з дітьми. На занятті ми спробуємо набути навичок емоційної стійкої та навчитись вирішувати проблемні ситуації в школі.

Вправа 1. «Мої очікування від тренінгу» (10 хв.)

МЕТА: допомогти сформулювати свої очікування від тренінгу, сприяти подальшій роботі учасників.

ХІД ВПРАВИ. Тренер пропонує учасникам стисло розповісти все те, що вони вважають необхідним отримати від тренінгу.

Вправа 2. «Правила роботи групи» (5 хв.)

МЕТА: сприяти створенню доброзичливої, комфортної атмосфери для конструктивної роботи.

ХІД ВПРАВИ: Для того, щоб спілкування на занятті було ефективним, треба повторити «Правила роботи групи». Усі обговорюють необхідність і корисність кожного правила.

- Дотримуватись регламенту.
- Слухати і чути (один говорить – усі слухають).
- Бути доброзичливими.

- Бути активними.
- Говорити тільки за темою і від свого імені.
- Не критикувати: кожний має право на власну думку.
- Дотримуватися принципу конфіденційності.
- Говорити коротко, по черзі.

Вправа 3. «Мої шкільні роки» (20 хв.)

МЕТА: активізація спогадів учителів про той час, коли вони були учнями.

ХІД ВПРАВИ. Учасники по черзі згадують найяскравіші випадки під час шкільних років. Тренер узагальнює все сказане.

Вправа 4. «Порада колезі» (20 хв.)

МЕТА: обмін досвідом щодо спілкування з важкими учнями та вирішення проблемних ситуацій під час уроків.

ХІД ВПРАВИ. Учасники діляться на дві групи. В кожній групі дається завдання вирішити одну з проблемних ситуацій з учнем. До прикладу:

Ситуація №1. Учень на уроці поводить демонстративно, грубо, хвалькувато.

Ситуація №2. Учень на уроці проявляє себе занадто пасивно.

Через 10 хв. Кожна з груп по черзі представляє бажану поведінку вчителя щодо певного учня. В кінці обговорення тренер виділяє найкращі моменти у вирішенні проблемних ситуацій.

Вправа 5. Аутогенне тренування «Дім моєї душі» (20 хв.)

МЕТА : набуття навичок саморегуляції.

ХІД ВПРАВИ. **Тренер:** Сядьте зручно, заплющьте очі. Відчуйте ваші руки – вони відразу стають теплими, великими, м'якими... Плечі вільні. Зніміть напруженість з обличчя; в голові має з'явитися легкий туман, м'яка порожнеча. Дихання повільне... Хто хоче, може сильно вдихнути, потім видихнути – і відчутти повітря, яке вдихається і видихається... Світ згодом стає чарівним, і легкий туман огортає вас. Коли виникає розслаблення, ви перестаєте розуміти, де межі вашого тіла – ви ніби тут, і ніби вас нема... Уявіть, наче блакитний туман, як тепла вода, стелиться біля ваших ніг. Він підіймається все вище і вище... І ви розчиняєтесь у ньому. Нема тіла, нема меж... Ви зникли повністю, і залишилися лише сонячні зайчики на поверхні – там, де тільки-но були ви. Ви відчуваєте, що душа ваша звільнилась і «полетіла» над поверхнею цього блакитного океану – високо в небо, у легку блакить. Ви розкинули руки – летите і дихаєте на повні груди...

Як гарно навколо: горизонт, далекі гори, зелений ліс, величезний синій океан, який під вами!.. Можна здійнятися до хмар, вище них, розслабитися, лягти на хмаринку, відпочити. Можна літати або лежати на землі, насолоджуючись свободою. Знайдіть на землі місце, де вам добре. Для когось це лісова річка, галявина, де ростуть квіти. Хтось опиниться високо в горах, де самотньо, де чисте і прохолодне повітря, де відбуваються чудеса. Можливо, хтось забажає опинитися на скелі, з якої відкривається вид на море... І на тому місці, що ви вибрали, ви збудуєте дім. Поки він існує лише у вашій уяві. Але контури його ви вже бачите. Яким він буде: великим чи маленьким? Які будуть стіни вашого дому?.. Підвал? Що в ньому буде? Які будуть вікна – великі, легкі чи, може, то будуть маленькі, акуратні віконця. Якими будуть вхід, двері? Чи будуть на них замки? Яка кімната буде найулюбленішою у вашому домі? Спробуйте усе це побачити! Уявіть собі кімнату, де ви проводите багато часу. Підійдіть до вікна: яке воно? Велике, просторе? Що стоїть у цій кімнаті, які меблі? Яке місце тут найзатишніше: чи там, де ви працюєте, чи там, де відпочиваєте? А чи багато книжок у вашій кімнаті, речей? Що ви відчуваєте до всього того, що оточує вас? Прислухайтесь до звуків, які наповнюють вашу кімнату...

А який пейзаж відкривається з вікна вашого дому? Ліси, гори, море? Трава? Квіти? Вони посаджені вами чи є частиною дикої природи? Погляньте навкруги, на свій дім: чи подобається він вам? Збережіть його в пам'яті! Пам'ятайте також і свої почуття до нього – це важливо для вас. Знайте, що б не відбувалося навколо, у вас є місце на землі, куди ви можете

прийти і де вам буде добре... Це ваш світ – ніхто не зможе забрати його у вас. Ви – володар цього світу, його центр та його частина.

А зараз постарайтеся не забути нічого з того, що ви бачили, і повільно, на рахунок «три» - повертайтеся назад...

По завершенню аутотренінгу вчителі діляться враженнями і відчуттями.

Вправа 6. «Обмін думками» (10 хв.)

МЕТА: Узагальнити враження від заняття, підсумувати отримані знання.

ХІД ВПРАВИ. Тренер пропонує висловити свої думки, почуття, які виникли у них під час проведення вправ.

Обговорення:

1. Чия висловлена думка здалась вам найбільш цікавою?
2. Які з вправ особисто вам видалися найбільш дієвими?

Заняття 2

Вправа-привітання 1. «Побажання на день» (10 хв.)

МЕТА: активізація учасників групи.

ХІД ВПРАВИ. Учасники по черзі висловлюють побажання на сьогоднішній день стосовно роботи в групі.

Вправа 2. «Правила роботи групи» (5 хв.)

МЕТА: сприяти створенню доброзичливої, комфортної атмосфери для конструктивної роботи, повторити «Правила роботи в групі»

ХІД ВПРАВИ: Для того, щоб спілкування на занятті було ефективним, треба повторити «Правила роботи групи» (дивись вище). Усі обговорюють необхідність і корисність кожного правила.

Вправа 3. «Погано-добре» (20 хв.)

МЕТА: навчити учасників групи умінню бачити в поганому хороше.

ХІД ВПРАВИ: Кожен учасник отримує чистий лист паперу і ручку, аркуш ділиться на дві половини. Перед виконанням вправи кожен учитель уявляє якусь негативну ситуацію з якимось учнем. Потім зліва на листку слід написати найнегативніші сторони даної ситуації, а справа – на що хороше може вказувати ця ситуація. До прикладу, учень через 20 хвилин від початку уроку починає порушувати дисципліну.

В кінці вправи учасники діляться своїми розмірковуваннями, а тренер узагальнює найважливіші думки. Зокрема, дана проблемна ситуація може свідчити про те, що вчителю час провести фізичну розминку для учнів, яка розвантажить і підніме настрій вчителю і учням.

Вправа 4. «Аналіз своєї професійної діяльності» (20 хв.)

МЕТА: набуття навичок самоаналізу, вироблення навичок здатності відверто аналізувати свою професійну діяльність.

ХІД ВПРАВИ. Кожен з учасників після декількох хвилин обдумування проговорює, що у нього в роботі з учнями виходить добре, а що хотілося б удосконалити. Учасники діляться думками, а тренер узагальнює сказане.

Вправа 5. «Підсумки» (15 хв.)

МЕТА: узагальнити отриманий досвід.

ХІД ВПРАВИ. Тренер пропонує учасникам відповісти на наступні питання:

1. Що нового ви дізналися на тренінгу?
2. Які знання, отримані під час тренінгу, ви хочете використати в подальшому?

Заключне слово тренера: (10 хв.)

Необхідною умовою повноцінного життя є уміння керувати власними емоціями, навчитись не накопичувати їх. Хто спробував жити без накопичених негативних емоцій, той відчув на собі легкість життя без них і той ніколи не повернеться до того, що руйнує тіло й душу.

Руйнуючі емоції – пиха, егоїзм, критика, претензії, осудження, презирство, неприязнь, ненависть, роздратованість, гнів, образа, почуття несправедливості, почуття провини,

самокритика, жалість, співчуття, обман, зрада тощо. Такі руйнуючі емоції часто сприяють виникненню хвороб.

До прикладу, гнів, накопичений роками, призводить до виникнення хвороб печінки, роздратування – до хвороб шлунку, небажання чогось бачити чи чути, відповідно, до хвороб зору чи слуху. Потрібно знати, що і деякі, на перший погляд, позитивні емоції і почуття можуть стати руйнуючими. Співчуття означає переживати разом. Слід уміти співпереживати.

Дуже часто руйнуюча дія запускається через навіювання під час емоційної ситуації або через довготривале повторення якихось фраз, особливо якщо сказане наповнене гнівом та злістю (наприклад, ти ніколи не будеш розумною, ти дурна, ти ніколи нічого не досягнеш в житті тощо). Нерідко подібні фрази формують життя і хвороби людини в подальшому.

В кінці тренінгових занять тренер роздає учасникам просвітницьку пам'ятку «Вміння керувати власними емоціями».

Литвин Марина Валеріївна,
практичний психолог та соціальний педагог
Хмельнянського навчально-виховного комплексу Канівської
районної ради Черкаської області

ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ В ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕКТИВІ

*Спокійним будь, коли всі шаленіють
І за шаленство ще й тебе клянуть;
Коли ніхто тебе не розуміє –
Звірайсь на себе і спокійним будь...*

P. Кінлінг

Агресивність – риса характеру, що виражається у ворожому ставленні людини до інших людей, до тварин, до навколишнього світу. Агресивними називають такі дії і таке відношення людини, яке, будучи ворожим, у той же час не викликається будь-якими об'єктивними причинами, не може бути виправдане обставинами, що склалися, або міркуванням морального характеру.

Агресивна поведінка може «захопити» будь-який колектив, в тому числі і педагогічний.

Чинники, які дають поштовх до зародження агресивності в педагогічному колективі: психологічна і моральна несумісність співробітників; високе психологічне напруження; перевага рольової позиції вчителя у колективній взаємодії (демонструє себе вище іншого); невідповідність настрою, негативні емоції; порушення взаємодії у «сови» й «жайворонка» (вчитель-«сова», як правило, зранку має знижену працездатність, пригнічений настрій, він млявий, дратівливий, а тому може агресивно відреагувати на зауваження, які могли б бути зовсім інакше сприйнятими дещо пізніше; «жайворонок» навпаки – втомлений, дратівливий в другій половині дня); людина за певних причин не поділяє громадської думки групи; великий вплив на формування агресивності мають сімейні негаразди та родинні проблеми, які ведуть до викиду негативної енергії в колективі; існує вид таких людей, як «агресивісти» – люди, які висловлюються дошкульно, роздратовуються, якщо їх не слухають; чутки можуть також викликати агресивну реакцію; також агресивність може бути спричинена синдромом «професійного вигорання», який проявляється у ворожому ставленні до роботи. Педагог легко впадає в гнів, дратується і заздалегідь налаштований надзвичайно негативно до усіх подій.

З метою профілактики та корекції агресивних проявів доцільно використовувати психологічні ігри.

Психологічні ігри для вчителів

Ціль психологічних ігор – сприяння гармонізації внутрішнього світу, зменшення його психологічного напруження, зменшення проявів гніву, агресії, роздратування. Ігрові вправи допомагають вчителю орієнтуватись у власних психологічних станах, адекватно їх оцінювати, управляти собою, зберігаючи своє психологічне здоров'я і, як наслідок – досягати успіху в професійній діяльності при невеликих витратах нервово-психічної енергії.

Вправа №1 «Прес»

Ігрова вправа виконується індивідуально. Нейтралізує і пригнічує негативні емоції гніву, агресії, роздратування, підвищеної тривожності. Рекомендується виконувати перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, яка потребує внутрішнього самоконтролю і впевненості в собі.

Людина уявляє на рівні грудей сильний прес, який рухається зверху вниз, і на своєму шляху зминає негативні емоції, та пов'язану з ними негативну напругу. Виконуючи вправу, важливо відчувати важливість внутрішнього пресу, який виштовхує вниз небажані негативні емоції.

Вправа №2 «Дерево»

Будь-яке психологічне напруження характеризується звуженням свідомості. Вправа виконується індивідуально. Вона виробляє внутрішню стабільність, створює баланс нервово-психічних процесів, звільняючи від наслідків травматичної ситуації.

По дорозі додому, в транспорті уявляйте себе деревом (яке вам найбільше подобається). Детально програйте у свідомості образ цього дерева, його сильний і гнучкий стовбур, переплетені гілки, листя, яке колишеться на вітрі, відкритість крони назустріч сонячному світлу і теплу, дощу, циркуляцію живильних соків по стовбуру. Важливо відчути поживні речовини, які корені тягнуть із землі. Земля – символ життя, коріння – символ стабільності, зв'язки людини з реальністю.

Вправа №3 «Прислів'я»

Ця вправа добре знімає внутрішню депресію і поганий настрій, допомагає емоційно налаштуватися на вирішення проблеми.

Візьміть у руки будь-яку книгу: «Прислів'я», «Думки великих людей», «Афоризми». Відкрийте і читайте прислів'я близько 25-30 хвилин, поки не відчуєте внутрішнє полегшення. Можливо, крім психологічної релаксації, те чи інше прислів'я підштовхне вас до вірного рішення складної життєвої ситуації.

Вправа №4 «Настрій»

Вправа для зняття гніву напруги, агресії.

Візьміть кольорові олівці і чистий аркуш паперу. Намалюйте лівою рукою абстрактні сюжетні лінії, кольорові плями, фігури так як вам більше подобається, в повній взаємодії з вашим настроєм. Спробуйте уявити, що ви переносите свій настрій на папір. Закінчивши малюнок, переверніть його на іншу сторону і напишіть 5-7 слів, які будуть відображати ваш настрій. Довго не думайте, необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю над свідомістю.

Після цього ще раз подивіться на свій малюнок, ніби заново переживаючи свій стан, перечитайте слова із задоволенням, а потім емоційно розірвіть аркуш і викиньте.

Використані джерела:

1. Аникеева И.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. – М., 1983.
2. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб: Питер, 2001.
3. Педагогічна майстерність: Підручник/ І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривоноста ін./ За ред І.А. Зязюна. – К., 1997.
4. Пихтіна Н.П., Тукач І.І. Хрестоматія до курсу „Основи професійної майстерності соціального педагога” – Ніжин: видавництво НДУ ім М. Гоголя, 2007. – 374 с.
5. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. – М., 1991.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ «ЗДОЛАЄМО АГРЕСІЮ»

Учитель повинен мати високу психологічну культуру: вміти спілкуватися, вести бесіду, слухати й розуміти співрозмовника, взаємодіяти і впливати, незалежно від того, хто виступає як співрозмовник. Відомо, що позитивні емоції виникають тоді, коли в міжособистісних контактах задовольняються також основні потреби людини. Негативні почуття, навпаки, - наслідок відмови від задоволення потреб. Такі негаразди цілком можуть бути причиною погіршення не тільки самопочуття людини, а й ворожого та агресивного ставлення до оточуючих.

Дане тренінгове заняття спрямоване на усвідомлення та подолання поведінки агресивно налаштованої людини. Від того, наскільки майстерно його буде проведено, залежить втілення основної мети: розвиток, вдосконалення навичок керування емоціями та конструктивної поведінки, своєчасної рефлексії. Запропонований тренінг містить необхідні компоненти для досягнення мети: вступне слово тренера, вправи на знайомство, вправи, що мають корекційну спрямованість, та вправи, що мають на меті створення умов для особистісного зростання учасників тренінгу. Завдання тренінгу спрямовані на розвиток знань, соціальних умінь і досвіду в області міжособистісного спілкування.

Мета: усвідомлення та відтворення поведінки агресивно налаштованої людини, рефлексія симптомів, що виникають під час гніву, відстеження почуттєвої різниці між емоціями злості та гніву, оволодіння прийомами керування своїми емоціями та конструктивного спілкування.

Обладнання: Ручки, аркуші паперу, ватман, повітряні кульки, м'яка іграшка, м'яч, фломастери, картки із визначенням понять „Агресія”, „Злість”, „Гнів”, кольорові пелюстки, програвач компакт-дисків, диск.

Вступне слово тренера

Суттєвою перешкодою для педагога на шляху встановлення толерантних відносин з учнями, самореалізації себе як особистості є існуючі негативні педагогічні стереотипи (переконання). Вони призводять до того, що педагоги, як правило, неадекватно реагують на різноманітні ситуації в педагогічному процесі, надмірно нервують. Існує кілька типів людей. Одні, ніби граючись, вирішують свої проблеми. Інших, навпаки, може „покласти на лопатки” найменша дрібничка.

Що таке почуття й емоції? Для чого вони потрібні? Одна з головних функцій емоцій: допомогти людині зорієнтуватися в навколишньому середовищі, оцінити предмети і явища з точки зору їхньої бажаності. Людина може й повинна керувати власними емоціями. Як подолати гнів, роздратування, інші негативні емоції? Американський психолог Е. Карлсберг зазначає: „Гнів сам собою нікуди не зникає. Загнаний усередину, він може нашкодити голові (у вигляді головного болю), шкірі (у вигляді висипу), шлунку (у вигляді виразки)”. Не кращий засіб – спрямувати його на інших. Агресивна людина порушує права інших, примушуючи виконувати власні бажання, принижуючи, ображаючи їх.

Сьогодні ми з вами спробуємо провести тренінгове заняття, де познайомимося з різними видами емоцій, спробуємо визначити причини, що викликають агресію, злість, гнів, спробуємо сформулювати власні здібності ефективного спілкування.

ВПРАВА 1. «Знайомство» (Час: 5 хв.)

Тренер. Назвіть своє ім'я та рису характеру чи поведінки, що починається з тієї самої літери, що й ваше ім'я. Вправа виконується по колу. Хто бажає розпочати?

ВПРАВА 2. „Ніхто не знає...” (Час: 10 хв.)

Мета: допомогти учасникам тренінгу ближче познайомитись та дізнатись більше один про одного.

Перекидаючи м'яч по колу, учасники продовжують фразу: „Ніхто з вас не знає, що я

.....

ВПРАВА 3. «Правила». (Час: 10 хв.)

На різнокольорових пелюстках написати правила, що приймаються групою. Прикріпити їх до основи квітки (на дошці).

- активність кожного учасника в роботі - продуктивність співпраці;
- добровільна участь в тренінгу, конфіденційність;
- доброзичливе ставлення учасників один до одного;
- звертання один до одного:
- по імені на ТИ;
- по імені на ВИ (за домовленістю);
- безоцінковість і некатегоричність висловлювань - лише власні почуття, емоції;
- правило „тут і зараз“.

ВПРАВА 4. «Що таке гнів?». (Час: 10 хв.)

Відбувається обговорення відмінностей агресії, гніву від злості, дається тлумачення терміну „агресія“, „злість“ і „гнів“.

Агресія – фізична чи вербальна поведінка, спрямована на завдання шкоди. **Гнів** – почуття сильного роздратування. **Злість** – вороже, сердите, роздратоване ставлення.

Обговорення. Як та з чого виникає гнів? Коли у вас виникає гнів? В кого і коли ви викликаєте гнів? Як змінюється вираз обличчя людини? Який у гніву смак? Який у нього звук? Як часто на тебе гніваються? Як ви приборкуєте свій гнів і агресію?

ВПРАВА 5. „Зла людина” (10 хв. на малюнок, 5 хв. на представлення)

Мета: виявити особливості агресивної людини

Пропонується поділитися на три групи.

Тренер. Спираючись на зазначені особливості агресивної людини, спробуйте зобразити її в будь-якому образі.

Обговорення. Що зображено? Чому саме так? Чому використано відповідні кольори? Як виглядає агресивна людина? Які в неї риси обличчя, хода, жести, міміка?

Тренер. Отже, ми бачимо, що агресивна людина має різкі рухи, розмахисті жести, зображуємо ми її лише темними чи червоними кольорами

ВПРАВА 6. „Кулька гніву”. (Час: 5 хв.)

Обговорення питання: „Чи може людина стримувати свій гнів?”. Пропонується уявити, що кожен видих повітря – це ситуація, що викликає гнів, а повітряна кулька – людина, яка починає поступово гніватись більше і більше з кожним вашим видихом. Чи можна тепер цілком безпечно торкнутися такої людини і чому? А якщо на кульку трішечки вплинути? (Натискаємо на кульку, вона лускає). Чи безпечно бути поряд з такою людиною? Чому?

Пропонується ще раз надути кульку, але поступово спускати повітря...

Тренер. Отже, ми бачимо, що якщо у відповідь не буде агресії, то гнів людини може поступово вщухнути, а конфлікт зникнути як такий.

ВПРАВА 7. „Три недоліки”. (Час: 10 хв.)

Мета: навчити учасників знаходити позитив навіть у негативних подіях та явищах

Назвати три свої «найстрашніші» недоліки (3 хв.), а потім зазначити: чим ці недоліки можуть бути корисними для тебе і чому їх не зовсім хочеться позбутись. (Наприклад, лінивий – отже, можу відпочити).

Обговорення.

ВПРАВА 8. Гра „Казка”. (Час: 10 хв.)

Учасникам пропонується скласти казку: починає тренер, далі учасники по черзі продовжують казку, придумуючи одне або кілька речень так, щоб останній учасник придумав закінчення. В результаті повинна вийти історія, що має початок, середину, кінець. Потім усі формулюють мораль.

Початок. «Жила – була Канцелярська кнопка, одного разу вона потрапила до рук злого хлопчиська, який використав її для жорстоких жартів: підкладав своїм товаришам на стільці, і коли вони, присівши, підхоплювалися, він мерзотно реготав. Кнопці її роль дуже не подобалась. І одного разу...».

Мораль. Формують самі учасники.

ВПРАВА 9. „Театр” (Час: 10 хв.)

Учасники розподіляють на 3 групи, які одержують завдання: за допомогою жестів і міміки зобразити ситуацію з життя, а решта вгадує.

Мораль формулюють самі учасники.

ВПРАВА 10. „Як створити рецепт доброї людини?” (Час: 10 хв.)

«Давайте пригадаємо, як пишуть кухарі свої рецепти на приготування страв. Спочатку – інгредієнти, необхідні для певного кулінарного виробу, а потім сам рецепт виготовлення: додайте солі за смаком, трішечки перцю, зачекайте, поки все це... Вам сьогодні треба створити свій власний рецепт доброї людини з гнівної, агресивно налаштованої».

Обговорення. Чому так, що це змінить, як зміниться ця людина?

ВПРАВА 11. „Спільний малюнок”. (Час: 10 хв.)

Учасники діляться на три групи і на великому аркуші паперу малюють малюнок „Місто щастя”. **Обговорення.** Порівняти кольори, яким зображено портрет агресивної людини та кольори, якими зображено „Місто щастя”.

ВПРАВА 12. РЕЛАКСАЦІЯ. „Подорож на хмаринці” (Час: 8 хв.)

Тренер звертається до учасників. «Сідайте зручно і заплющте очі. Двічі або тричі глибоко вдихніть і видихніть...»

Я хочу запросити вас в подорож на хмаринці. Стрибніть на білу пухнасту хмаринку, схожу на м'яку гору з пухнастих подушок. Відчуйте, як ваші ноги, спина зручно влаштувались на цій великій і м'якій подушці-хмаринці.

Зараз почнеться подорож. Ваші хмаринки повільно піднімаються у синє небо. Ви відчуваєте легкий вітерець. Тут, високо в небі, все спокійно та тихо. Нехай хмаринки перенесуть кожного з вас у таке місце, де ви почуватиметеся щасливими.

Спробуйте подумки „побачити” це місце якомога точніше. Тут ви відчуваєте себе спокійними і щасливими, тут може статися будь-яке диво...»

Тренер робить паузу на 30 сек. , після чого продовжує: «Тепер ви знов на своїх хмаринках, які везуть вас назад, на ваші місця в кімнаті. Злізайте з хмаринок, подякуйте їм за те, що вони вас покатали. Спостерігайте за тим, як повільно вони тануть у повітрі... Потягніться, випростайтесь і знову будьте бадьорими, свіжими й уважними.»

Увесь процес супроводжується спокійною музикою.

ВПРАВА 13. „Рефлексія” (Час: 5 хв.)

Учасники стають у коло, передаючи маленьку іграшку, говорять побажання собі та іншим на майбутнє.

Використані джерела:

- 1.Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М., 1999.
- 2.Петровская Л.А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг. - М., 1989.
- 3.Орбан Л. Соціальна психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005.
- 4.Марінушкіна О.Є. Порадник практичного психолога. – Х.: Основа, 2007.
- 5.Колісніченко Г. Корекція агресивної поведінки підлітків // Соціальний педагог. – 2008. - №9.
- 6.Охрімчук Р.М. Багатолика агресія // Початкова школа. – 2003. – №6.
- 7.Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 1997.
- 8.Практическая психология образования // Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1998.

Гмитрук Наталія Миколаївна,
практичний психолог Маньківської
загальноосвітньої школи I – III ступенів №1,
член Української спілки психотерапевтів

ГУМОР ЯК ШЛЯХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ НЕКОНСТРУКТИВНИХ СТЕРЕОТИПІВ СПРИЙНЯТТЯ РЕАЛЬНОСТІ У ПЕДАГОГІВ

Емоції по праву можна назвати одним із основних інструментів у роботі педагога. Саме у цих людей дуже високий ризик негативних психічних реакцій на напружені ситуації на роботі. Стресовий стан педагога може проявлятися у гнівних афектах, агресивних діях, словесній озлобленості, страхах, тривозі, втраті сну, депресії. Способи адаптації до стресових ситуацій з часом закріплюються, переходять у захисні ригідні поведінкові форми.

Очевидно, що агресія в нормі слугує виживанню і виступає джерелом активності індивіда, його творчого потенціалу і спрямованості на досягнення. Конструктивна агресія забезпечує активно – дослідницьке ставлення до навколишнього світу, діяльнісний, творчий підхід до життя, здатність до контактів, відкрите вираження переживань, досягнення власних життєвих завдань. Динамічний підхід до аналізу відхилень у людській агресивності вбачає залежність розвитку цього явища від навколишніх відносин, насамперед, у батьківській сім'ї та референтних групах. Під їх впливом агресія може перетворюватися у деформований первинний потенціал активності, а дії спрямовуватись як проти соціуму (відрагування, злочинність, помста, цинізм), так і проти себе, своїх життєвих завдань (депресія, суїциди, психосоматика). Причина такої деструктивної агресії, зазвичай, у ранньому несвідомому вороже – відштовхуючому відношенні матері до дитини (у дитини відсутній захист в отриманні життєвих потреб і життєвого досвіду).

Взявши за основу наукові погляди про притаманність кожній людині того чи іншого виду агресивності, зазначимо, що на прояви агресії у педагогічному середовищі накладає відбиток і сама професія. Одним із наслідків тривалого професійного стресу є синдром професійного вигорання. Подоланню таких внутрішніх конфліктів особистості педагогів може слугувати психологічна корекція неконструктивних стереотипів сприйняття реальності, допомога у відродженні власних критеріїв сприйняття та оцінки себе і світу. Ефективним є застосування різних видів психологічного розвантаження: хобі, спорт, сім'я, домашні тварини, прогулянки, аутотренінг. Проблеми значно зменшуються за допомогою групових форм психологічної допомоги, тренінгів міжособистісного спілкування.

Серед внутрішніх ресурсів психічного подолання емоційної напруги можна виділити почуття гумору. Це актуально для педагогічного середовища, адже шляхом кепкування людина допомагає собі пристосуватись до оточення, не втрачаючи почуття реальності й власної гідності. Почуття гумору послаблює вплив психічних захисних механізмів, у т.ч. агресивних, і допомагає впоратись з переживаннями, що досить глибоко травмують. За допомогою гумористичних інтервенцій педагог може послабити соціальні табу, переоцінити події і побачити альтернативу власного ставлення до них. Можна сказати, що сміх – один із проявів особистості як відкритої системи. Він допомагає стати більш гнучкими в тих випадках, коли ми занадто «зациклюємось» на якомусь емоційному стані. В результаті людина починає сприймати нове, яке залишалося для неї закритим, поки її думки кружляли звичними орбітами. За словами психіатра Моуді, за допомогою сміху внутрішні людські почуття виливаються назовні.

Організаційною формою корекційної роботи з використанням гумору може стати група психологічної підтримки педагога. Передусім, це люди, об'єднані спільними бажаннями подолання емоційної та м'язової напруги, формування емоційної гнучкості. Умови роботи наступні: саморозкриттю особистості допомагає спілкування на основі взаєморозуміння і взаємозацікавленості; об'єктивному самопізнанню допомагає поєднання

власних суджень про себе із іншими; взаємному пізнанню допомагає відкритість власного досвіду для інших і відкриття досвіду інших для себе; самоактуалізації допомагає усвідомлення власної життєвої і професійної позиції; зміні неконструктивних стереотипів сприйняття реальності допомагає готовність стати на іншу позицію.

У основі занять – комплекс вправ на розслаблення, створення внутрішнього налаштування на роботу, вправи, стимулюючі природній спонтанний сміх, розрядка деструктивних і негативних внутрішніх стереотипів реагування. На першому занятті можна використати анкету, яка допоможе налаштуватися на тему і виявити звичні способи відреагування:

Анкета «Чи вмю я сміятися над собою?»

1. Коли я останній раз сміявся над собою?
2. Над чим саме?
3. Над якою подією я міг би ще посміятись, але цього так і не зробив?
4. Над якою рисою свого характеру я хотів би посміятися?
5. Над чим у собі я ніколи не став би сміятися?

Розслаблюватись можна, використовуючи техніки релаксації і глибокого дихання. Більшість людей дихають неправильно. Звичними стають неглибоке спазматичне дихання, а також дихання верхньою частиною легень. Недостатність розслаблення і благополуччя як на особистісному, так і на соціальному рівні перешкоджають правильному диханню. Тому глибоке і довге дихання є ефективним засобом оздоровлення.

Дихання 8 циклів за хвилину. При виконанні такої вправи відбувається розслаблення, звільнення від стресу, здійснюється вплив на парасимпатичну нервову систему.

Сегментне дихання стимулює центральну нервову систему і ендокринну систему. Замість того, щоб вдихати одним довгим вдихом, ми розділяємо дихання на «підвидихи» і «відвидихи». Не слід втягувати ніздрі, а тримати їх розслабленими. Рухається діафрагма. Вид сегментного дихання: 4 частини вдих, 1 частина – видих; 4 частини вдих, 4 частини видих; 8 частин вдих, 8 частин видих; 8 частин вдих, 4 частини видих; 4 частини вдих, 8 частин видих.

Поперемінне дихання через ніздрі. При цьому ліва рука лежить на коліні. Великим пальцем правої руки закривайте праву ніздрю, а вказівним пальцем цієї ж руки закривайте ліву ніздрю. Отже, закрийте праву ніздрю і м'яко повністю вдихніть через ліву ніздрю; потім закрийте ліву ніздрю і видихніть через праву; потім вдихніть через праву ніздрю; закрийте праву ніздрю і видихніть через ліву; продовжуйте, змінюючи ніздрі після кожного вдиху. Таке дихання допомагає заспокоїтись, зняти негативні небажані емоції і стрес, зосередитись на тому, що важливе.

Дихальні вправи поєднуються із тілесними, у т.ч. аутотренінгом. Займатись релаксацією можна у м'якому кріслі з підголовником або у «позі кучера» - сидіти, не спираючись спиною, з опорою на повну стопу, руки вільно лежать на стегнах, голова злегка опущена вперед. Закрити очі, розслабити м'язи рук, ніг, тулуба, обличчя. Потім рекомендується зробити глибокий вдих і уповільнений видих. Далі ведучий говорить слова на вдихові «Я», на видихові «розслаблююсь», «І»(вдих), «заспокоююсь» (видих). Слова промовляються повільно, кожна з формул повторюється 2 і більше разів у такому порядку: «Моя увага на моєму обличчі (подумки побачити обличчя). Моє обличчя спокійне. Губи і зуби розтиснуті. Розслабляються м'язи шиї і потилиці. Обличчя повністю розслаблене, спокійне, нерухоме. Моя увага переходить на мої руки. Пальці і кисті розслабляються. Передпліччя і лікті розслабляються. Мої руки повністю розслаблені і нерухомі. Моя увага переходить на моє обличчя. Моє обличчя повністю розслаблене, спокійне, нерухоме. Моя увага переходить на мої ноги. Мої ноги починають розслаблятися і важчати».

Техніка «Медитація на radoшах». Уявіть власне місце спокою, а звідти перенесіться у сновидіння. Ви побачите чудовий сад. Теплий сонячний день, світло торкається і польових квітів, і екзотичних орхідей, які ростуть навкруги. Ви гуляєте алеями, насолоджуєтесь

виглядом і ароматом квітів. Підходьте ближче до самої красивої квітки, нахилийтесь... І відчуваєте, що можете злитися із нею. Адже квіти – одні із самих прекрасних творінь природи. Ви підходите до водойми. Роздягаєтесь, входите у воду. Прозору, чисту, приємну. Вона вас заколисує, вам здається, що то мати гойдає вас на руках. Розслабтесь, піднімаючись все вище і вище. Ви летите просто до хмар. Промені сонця зігрівають вас, світло заповнює кожную клітинку тіла. І раптом опиняєтесь у країні своєї мрії...

Техніка «Неваляшка». Допомагає розвивати навички адаптивності і стресостійкості, вміння відмовитись від нереалістичних очікувань, знаходити новий вибір і нову точку зору. Потрібно зосередитись на тілесних відчуттях, відчути центр тяжіння свого тіла, відчути, як центр зміщується до стоп. Одночасно уявити дитячу іграшку - неваляшку, яка при спробі перекинути її знову приймає вертикальне положення. Так само і в реальному житті, схилиючись перед труднощами, можна відродити втрачену рівновагу, змінити якщо не обставини, то відношення до них. Увійшовши в образ іграшки, спробувати запам'ятати відчуття, пов'язані із цим образом, як ресурс, що допоможе вирішити проблеми. Який новий погляд на проблему виник? Рівновага, відроджена на фізичному рівні, здатна відродити рівновагу душевну.

Наступний етап – ігрові вправи, що стимулюють природний сміх. Прийоми роботи: згадати веселі ситуації із власного життя, друзів, близьких. Викликати ті відчуття, котрі супроводжували ситуацію, а потім розсміятися. Розповісти цю ситуацію присутнім; почати підсміюватися над собою, вишукуючи у собі щось недоладне, а потім гіперболізувати і довести до абсурду (почати із одержі, манер, потім перейти на думки і дії); розповісти невеселий епізод із свого життя, а потім перевести на гумористичний лад (як би це зробив відомий пародист); скласти смішні слогани на тему «Школа і учні»; робота з приказками (з'єднати різні початки і закінчення так, щоб було смішно); скласти гумористичне оповідання «День учителя», використовуючи лише іменники; робота із уявними емоціями, коли учасники сміються, зображаючи різні емоційні модальності – грубо, ніжно, по-доброму, гірко, презирливо. Партнер виконує роль «дзеркала», копіюючи сміх і жести. Це дозволяє виконавцю побачити і сприйняти у собі заборонені, витіснені відтінки емоцій.

На заняттях відпрацьовуються прийоми, які дозволяють зламати задані стандарти поведінки, виробити навички нових альтернатив реагування як засобів самозахисту.

Доведення до абсурду. Ситуацію можна перебільшити до такого ступеня, що над нею можна лише сміятися.

Гостра відповідь. Змістіть акценти. Заставте опонента розгубитися перед їдкою зустрічною пропозицією.

Абсурдне порівняння. Порівнявши погане ще із гіршим, ми ставимо ситуацію у виграшну позицію. Достатньо поєднати це з гумором.

Прихована контратака. Завжди можна відповісти на удар різким висловлюванням, яке починається із «Краще, ніж...».

Слід відмітити, що уникнути словесних дуелей неможливо, але можливо навчитися їх вигравати. Тому можна застосовувати тренувальні вправи на крашу гумористичну відповідь на задані фрази. Знизити рівень емоційного реагування на стресові ситуації допоможуть:

Приєм «Вентиляція мізків». Найдіть «жилетку», на яку можна емоційно вилити весь негатив, що плеснули на вас. Вам обов'язково стане легше, а всілякі дурні думки відступлять на другий план. Ідея у тому, що, по – перше, цього буває достатньо для полегшення емоційного стану, по – друге, ще раз замислитись про свої проблеми і пошукати альтернативного рішення.

Приєм «Баналізація». Будь – яка людина схильна думати, що його проблема – це щось виняткове. Скажіть, що у багатьох людей такі ж самі проблеми, у голові такі ж трагічні думки, і сумніви, але вони нічого не роблять. Так вдається знецінити ситуацію, зробити її звичайною. А заспокоївшись, можна зрозуміти, що не самотні із негативними думками.

Приєм «Погляд з майбутнього». Погляньте назад. Незаперечно, що й ви, й інші люди страждали і псували собі та іншим нерви через якісь дрібниці. Але все минало, чи не

так? Подивіться на те, що відбувається із майбутнього. Можливо, ви й самі будете здивовані масштабами своїх сьогоднішніх проблем у порівнянні з тим життям, що вже прожите. Згадайте Екклезіяста: «Все суєта суєт й томління Духа».

Слід зауважити, що феномен сміху ще до кінця не вивчений. Дослідники відмічають, що не завжди почуття гумору допомагає адаптації, наприклад, і гумор може мати агресивну спрямованість. Важливо, щоб під час гумористичних інтервенцій суб'єкт займав позицію компромісу, самопідтримки без зневажання інших та самого себе.

Використані джерела:

1. Дорофеева Л.Г. Смехотерапия как системное воздействие. Системный взгляд (журналу із системної та сімейної психотерапії). - №2. – 2008. – С. 60 – 67.
2. Зайва О.О. Юмор как ресурс совладающего поведения. Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Карамзіна / За ред. Максименка С.Д. - Харків. – Міністерство освіти і науки України. – 2006.
3. Осадько О. Психосоматичні проблеми педагогічних працівників/ Психолог. - 2005. - № 34 (178). – С.19 – 22.
4. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия . – М., Класс, 2005. – 592 с.
5. Сапа І. Полум'я професії/ Психолог. – 2004. - №20 (116). – С.30 – 31.

Юлія Григорівна Костюк,
практичний психолог Маньківської
ЗОШ I – III ступенів

ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ЯВИЩА АГРЕСІЇ В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Значні зміни, що відбуваються у житті всього нашого суспільства, сполучаються з багатьма труднощами не лише в економічній, політичній, соціальній сферах, а й в етико-психологічній. Особливо гострі проблеми стосуються теми подолання агресивності в педагогічній сфері.

Для отримання повноцінної картини шляхів корекції агресивних проявів в освітньому середовищі необхідним є процес діагностування особистісних рис суб'єкта та виявлення серед них тих, що можуть здійснювати вплив на формування різноманітних негативних тенденцій в його поведінці. Отже, перед психологами постає важливе завдання – використання ефективних психодіагностичних методик, спрямованих на пізнання явища агресії в педагогічному середовищі.

Нижче представимо огляд психодіагностичних методик, які можуть стати в нагоді спеціалістам у процесі виявлення ними особливостей особистісних рис суб'єкта, що породжують агресивну поведінку.

Методика міжособових стосунків Т. Лірі – призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе і про ідеальне «Я», а також для вивчення взаємин у малих групах. За допомогою даної методики виявляється переважаючий тип стосунків через самооцінку й взаємооцінку.

Опитувальник «Баса-Дарки» спрямований на діагностику кількісної та якісної характеристик агресії. Кожна людина повинна володіти певним ступенем агресивності, інакше це буде пасивна і конформна особистість. Однак, надмірний розвиток агресивності призводить до конфліктності, робить людину нездійною до свідомої кооперації.

Тест Асінгера дозволяє визначити рівень коректності суб'єкта у стосунках з оточенням.

Опитувальник Мюррей та Штайнметц «Шкала тактики поведінки в конфліктах» спрямований на виявлення причин насильства в сім'ї (складається зі списку наростаючих по агресивності дій).

Як можна звести агресію до мінімуму? Є чимало рекомендацій з цього приводу.

Зокрема, вважається, що стримувати свою агресію так само неефективно, як і зривати свій гнів на оточенні. Один зі способів вияву власних почуттів це перебудування «ти-висловлювання» на «я-висловлювання». Тобто, відчуття передають у такій спосіб, щоб інша людина мала можливість легше відреагувати на них, наприклад, або позитивно, або схвально, чи, принаймні, нейтрально.

А. Маслоу пропонував такі джерела боротьби зі злістю: рух до зрілості (самоактуалізація) і правильно організовані соціальні інституції. З позицій теорії соціального наuczіння необхідно заохочувати педагога до кооперації і неагресивної поведінки, зміцнювати її. Серед людей, схильних до агресивної поведінки, корисно регулярно проводити корекційні заняття з використанням вправ тілесної терапії, арттерапії, музикотерапії, піскової терапії, працетерапії; вправ, спрямованих на згуртованість колективу; проведення рольових ігор; вправи на зняття напруги та інші. Доцільно використовувати вправи на дослідження психотравмуючих ситуацій, які породжують агресивність: «Спогади мого дитинства», «Мої дитячі сни»; психомалюнки на теми: «Минуле, теперішнє, майбутнє», «Моя сім'я», «Моє дитяче «Я» та інше; консультаційні бесіди.

З метою усвідомлення певних особистісних деструктивних рис по цій темі мають бути проведені бесіди просвітницького характеру.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бадмаев Б.Ц. Психология: как ее изучить и усвоить. – М.: Учебная литература, 1997. – 255 с.
2. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия – СПб.: Издательство "Питер", 2000. – 352 с.

Максим Васильович Яворський,
старший викладач кафедри прикладної
психології ЧНУ імені Богдана Хмельницького,
член Української спілки психотерапевтів

МЕДІА-НАСИЛЬСТВО ЯК ДЖЕРЕЛО ПІДЛІТКОВОЇ АГРЕСИВНОСТІ

Дебати з приводу насильства в засобах масової інформації продовжуються ось вже близько тридцяти років і до цих пір далекі від розв'язання. На перший погляд в рамках дискусії домінує одне питання: чи є віртуальне насильство джерелом стимуляції до проявів жорстокості та агресивної поведінки підлітка в реальному світі? Проте, якщо придивитися уважніше, то можна виявити і суспільні моменти розбіжностей. З одного боку, знаходяться ті, хто звинувачує ЗМІ та медіа-компанії в ескалації насильства в суспільстві і закликає до введення строгої цензури змісту телепередач, комп'ютерних ігор, контенту мережі Інтернет в цілях захисту дітей. З іншого боку, ті, хто бачать врегулювання проблеми за допомогою цензури, приховують першопричини насильства в суспільстві. Тому питання про медіа-насильство ще довго залишатиметься відкритим.

Під медіа-насильством можна розуміти демонстрацію агресивних, ворожих форм поведінки, проявів насильства в інформаційному просторі. Щодо насильства в комп'ютерних іграх іноді використовується вираз «віртуальне насильство». Основними джерелами медіа-насильства є телебачення, комп'ютерні ігри, глобальна мережа Інтернет та мобільна телефонія, яка останнім часом отримала більш широкі можливості передачі відеоінформації.

На сьогоднішній день існують три основних «білих плями» в сфері вивчення проблеми медіа-насильства і його впливу на агресивність підлітка. По-перше, медіа-насильство важко визначити і виміряти. Одні дослідники пропонують відстежувати насильство як дії, під час яких персонажам завдають поранень або вбивають, незалежно від використовуваного методу або навколишніх умов (George Gerbner). Інші (Guy Raquette, Jacques de Guise) пропонують виключити з поля досліджень медіа-насильства мультиплікацію внаслідок комічності і нереалістичності подій, які відтворюються [3].

По-друге, дослідники розходяться в думках щодо зв'язку медіа-насильства та підліткової агресивності. Деякі стверджують, що безпосередньо медіа-насильство викликає агресію; інші – що це два частково пов'язаних між собою чинники без виражених причинно-наслідкових зв'язків. Треті заявляють про повну відсутність будь-яких зв'язків.

По-третє, навіть ті, хто згоден, що медіа-насильство впливає на прояв підліткової агресивності, не можуть прийти до спільної думки щодо природи такого впливу, розглядаючи як психологічні, фізіологічні та соціальні чинники, так і їхні різноманітні комбінації.

Проте численні психологічні дослідження якщо і не відносять медіа-насильство до безпосередніх причин прояву агресивної поведінки підлітка, однозначно визнають його одним з численних та безумовно значущих факторів ризику виникнення такого стану [2].

Доктор Крейг Андерсон, професор та директор Центру вивчення питань насильства університету Айови, розглядаючи медіа-насильство як фактор ризику ескалації агресивної поведінки підлітка, відзначає, що [1]:

- існує велика кількість факторів ризику розвитку агресивної поведінки. Так, наприклад, існують біологічні чинники, сімейні чинники, чинники навколишнього середовища. Медіа-насильство є всього лише одним з десятка провідних чинників, але не єдиним;

- крайня агресія, як-то напад з обтяжливими обставинами, вбивство, - як правило проявляється, коли присутній цілий ряд факторів ризику. Іншими словами, жоден з факторів ризику одноосібно не є "необхідною та достатньою" причиною прояву крайньої агресії. Підлітки, що мають один із факторів ризику, нечасто демонструють вкрай агресивну форму поведінки.

- медіа-насильство є одним з найпоширеніших факторів ризику ескалації агресії в більшості сучасних суспільств. Проте медіа-насильство є тим фактором ризику, який батьки легко і без значних витрат можуть упередити. Комп'ютерна гра з великою кількістю сцен насильства навряд чи може перетворити підлітка з відсутністю інших факторів ризику або з їх невеликою кількістю в агресора. Але незалежно від того, як багато інших факторів ризику агресивності може бути притаманно молодій людині, регулярне проведення часу за жорстокими комп'ютерними іграми сприяє збільшенню частоти та ступеня фізичної агресії, як у короткостроковому, так і в довгостроковому планах.

На основі лонгітюдних досліджень в сфері телебачення, кіно, комп'ютерних ігор Крейг Андерсон робить висновки, яким чином медіа-насильство може призвести до ескалації підліткової агресії. Безпосередньо після «сеансу» медіа-насильства спостерігається тенденція до збільшення рівня агресивної поведінки. Це обумовлено наступними чинниками [1]:

- збільшення кількості агресивних думок: вони, у свою чергу, збільшують вірогідність того, що несильна або двозначна провокація буде інтерпретована підлітком як ворожа;

- збільшення у підлітка агресивно (або вороже) забарвлених емоцій;

- зростання загального збудження (наприклад, серцевого ритму), яке, будучи домінуючим станом, перетворюється на тенденцію поведінки;

- вивчення нових форм агресивної поведінки, які можуть бути застосовані підлітком в умовах подібності ситуативного контексту.

Регулярне «споживання» медіа-насильства з часом призводить до збільшення ступеня агресивності в плані розширення діапазону ситуацій і тимчасових рамок, в яких може виявлятися насилля, у зв'язку з декількома чинниками:

- формуються більш прийнятні погляди, переконання та очікування щодо агресивного вирішення міжособистісних проблем. У молоді створюється враження, що агресія – це нормально, вона доцільна і призводить до досягнення мети;
- створюється агресивний сценарій, який лягає в основу розуміння функціонування світу взагалі. Насильство створює моду на ворожий погляд на світ;
- знижується кількість знань про ненасильницькі форми вирішення конфліктних ситуацій у зв'язку з тим, що підліткові важко навіть уявити можливість існування ненасильницького шляху вирішення конфлікту;
- виробляється емоційна нечутливість до агресії і насильства. Як правило, в нормі людина реагує на насильство негативною емоційною реакцією: це можна спостерігати на фізіологічному рівні (збільшення серцевого ритму, кров'яного тиску, зміна характеру мозкових хвиль). Така нормальна негативна реакція, як правило, перешкоджає виникненню агресивної поведінки і може навіть «надихнути» надати допомогу жертві насильства. Регулярне «споживання» медіа-насильства знижує ці нормальні негативні емоційні реакції;
- регулярне повторення призводить до засвоєння певних навиків або способів мислення, до повної автоматизації реагування на ситуацію. Так, наприклад, повторюване насильство і жорстокість в комп'ютерних іграх автоматизує агресивне реагування підлітком на ситуацію.

Важливим соціально-педагогічним завданням є профілактика медіа-насильства як фактору ризику ескалації підліткової агресії. У зв'язку з цим батькам і педагогам важливо володіти знаннями про інформаційні технології та уміти визначати ступінь насильства в комп'ютерній грі. Грунтуючись на рекомендаціях Крейга Андерсона можна порадижити наступний алгоритм [1]:

1. Зіграйте в гру, або попросіть когось продемонструвати вам ігровий процес.
2. Задайте собі наступні 6 запитань:
 - чи відбувається в ході гри заподіяння шкоди персонажам?
 - чи відбувається це часто (частіше ніж один раз або двічі протягом 30 хвилин)?
 - чи винагороджується заподіювана шкода яким-небудь чином?
 - чи зображується нанесення шкоди як щось веселе чи кумедне?
 - ненасильницькі вирішення ігрових ситуацій відсутні або менш «цікаві», ніж насильницькі?
 - чи відсутнє реалістичне покарання за заподіяне насильство в грі?
3. Якщо два або більше відповідей "Так", необхідно уважно вивчити комп'ютерну гру, перш ніж надати підліткові до неї доступ.

Підсумовуючи вищесказане, хотілося б відмітити, що комп'ютерна гра, скільки б сцен насильства вона не містила, не є достатнім і необхідним чинником ескалації підліткового насильства. Медіа-насильство представляє лише один з численних факторів ризику агресивної поведінки підлітка – значущий, але не єдиний. Схильні до насильства підлітки (не останньою причиною цього явища є вади виховання) вибирають жорстокіші комп'ютерні ігри. Таким чином, необхідно поміняти місцями причини та наслідки.

Розмірковуючи про негативний вплив комп'ютерних ігор на здоров'я та психіку підлітка, батьки намагаються перекласти всю відповідальність зі своїх плечей на розробників медіа-продукту. Якщо поведінка дитини відхиляється від норми, то першими це повинні відмітити люди, що піклуються про неї, та вжити відповідних заходів щодо запобігання ще серйознішим наслідкам. Ніхто, крім батьків, не в змозі ефективно здійснювати виховання дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Anderson C. A., Gentile D. A., Buckley Violent K. E., Video Game Effects on Children and Adolescents: Theory, Research, and Public Policy / Oxford University Press, USA, 2007, – 200 pages
2. Freedman J.L., Media violence and its effect on aggression. Assesing the Scientific Evidence / Research on the Effects of Media Violence // Toronto: University of Toronto Press. 2002, 227 pages.
3. P. Maguire Compulsive gamers «Not addicts», BBC News, Amsterdam 25.11.08, – www.news.bbc.co.uk/2/hi/technology/7746471.stm

Курятник Валерій Олексійович,
соціальний педагог Пальмірської ЗОШ I-III ступенів

ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОСТІ СЕРЕД ПЕДАГОГІВ

Серед провідних принципів сучасної освіти, її стрижнем та визначальною умовою успішного функціонування є гуманізація та демократизація навчально-виховного процесу, впровадження технологій співробітництва. Проте, вирішення актуальних завдань вітчизняної школи ускладнюється наявністю недоліків і труднощів у педагогічній взаємодії, що загалом обумовлює зростання конфліктності у навчально-виховному процесі. Проблема педагогічних конфліктів, передусім, міжособистісних між учителем і учнями, є однією із актуальних у системі освіти. Це загалом обумовлює необхідність вивчення цього явища, розробку і впровадження дієвих способів та заходів щодо попередження й конструктивного вирішення вказаних конфліктів.

Часто конфлікти у педагогічній взаємодії є міжособистісними і зумовлюються індивідуально-психологічними особливостями вчителів. Для конфліктних вчителів основними психологічними детермінантами їхньої поведінки та дій у гострих педагогічних ситуаціях є: високі рівні динамізму нервових процесів, емоційної збудливості; підвищений ступінь егоїзму при зниженій особистій відповідальності; низький рівень толерантності, дружелюбності та емпатії до інших людей; підвищений рівень рольового суперництва у вчительському колективі; низька професійно-вольова регуляція при високій спонтанній агресивності; підвищений ступінь професійно-емоційного стресу і переживань за особисті невдачі в педагогічній роботі. Вказана група причин – це результат недоліків у професійній підготовці вчителів, порушення ними педагогічного такту, низького рівня духовної культури. Інакше кажучи, все це кінець-кінцем - результати прорахунків у системі підготовки майбутніх учителів. Однак, є й більш глибокі витоки конфліктної поведінки. Це особливості характеру, причому не лише такі риси, як агресивність, заздрість, злопам'ятність, мстивість і т.ін., про які згадують майже всі фахівці, а й інші причини, зокрема зниження самооцінки, внутрішньо-сімейні конфлікти, що відбувалися в минулому, а також особливості нервової системи. Щоб гідно вийти самому з конфліктної ситуації, педагог має володіти рефлексією, здатністю адекватно оцінювати й бачити себе збоку. Саме неадекватне самооцінювання (завищене або занижене) нерідко стає причиною неадекватних стосунків між колегами. Адекватне самооцінювання надає людині впевненості в собі, вона радіє успіхам інших, не пасує перед труднощами, спокійно ставиться до критики, бо сама в міру самокритична. Педагог, який вірить в успіх справи, як правило, його досягає. Це допомагає і під час спілкування: учитель передає свої очікування іншим, чим отримує можливість одержати віддачу.

З огляду на актуальність проблеми подолання конфліктності серед педагогів пропонуємо тренінгові заняття, які допоможуть вирішити гострі індивідуальні проблеми. Мета всіх занять соціально-психологічного тренінгу (СПТ) – підвищити компетентність

педагогів у спілкуванні через упровадження інтерактивних методів у традиційну систему навчання. СПТ складається із занять, спрямованих на розвиток адекватного самооцінювання, формування рефлексії, емпатії, педагогічної толерантності, на вміння спілкуватися, конструктивно виражати свої думки й почуття, підтримувати з людьми добрі стосунки, розв'язувати конфлікти й допомагати іншим.

ЗАНЯТТЯ 1. «Я»

Знайомство: психологічна розминка.

Мета: знайомство з колом інтересів учасників групи. Привітання членів групи, ознайомлення з правилами роботи у групі: не перебивати один одного; не оцінювати і не засуджувати жодні висловлювання як погані чи хороші; не давати порад, коли цього не просять учасники; намагатися дотримуватися теми обговорення; брати участь в обговоренні проблеми за бажанням; дотримуватися конфіденційності щодо того, що може статися на занятті; враховувати час обговорення; критикувати не людину, а конкретний учинок.

Криголам «Знайомство»

Дає можливість не лише познайомитись, а й сприяє розвитку пам'яті. Усі учасники стають в одне спільне коло. По черзі, починаючи з одного з тренерів, кожному учасникові потрібно назвати себе й сказати щось позитивне про себе. Фразу можна запропонувати розпочати словами: *«Мене звати... Моя краща подруга (друг) про мене сказала (в) б (би), що я...»*. Для того, щоб учасники групи швидше перезнайомилися та були готові для подальшої роботи в атмосфері довіри й симпатії, пропонуємо наступні вправи.

МІНІ-ЛЕКЦІЯ «Я — КОНЦЕПЦІЯ»

Мета: Ознайомити учасників СПТ з тим, що особисті уявлення, цінності, потреби й емоції кожного є невід'ємною частиною конфлікту, в якому ми беремо участь.

«Як відомо, люди зі здоровим почуттям самоцінності можуть уникати розширення конфліктів, вони менш упереджені щодо інших людей, більш здатні замислюватися над тим, які інтереси лежать в основі поведінки опонента і які цілі він ставить перед собою. Самоконцепція – це наші думки й переконання стосовно себе. Це те, що ми думаємо про себе, хто ми є. Деякі з цих переконань – об'єктивні факти, а деякі, що формують самоконцепцію, є думками. Думки відіграють дуже важливу роль для формування самоконцепції. Деякі факти й переконання є дуже важливими для нас. Вони визначають, ким ми є тепер, що ми робимо і ким ми станемо. Коли ми отримуємо інформацію, ми трактуємо її через призму наших переконань. Якщо ж інформація не відповідає нашим переконанням, ми намагаємося проігнорувати або відкинути її. Аспекти нашої самоконцепції з часом змінюються як у позитивну, так і в негативну сторони. Здорова самоконцепція характеризує і соціальну пристосованість. Ставлення людини до себе, її самооцінювання та сформованість її самоконцепції можна визначити за допомогою психотехнічних вправ».

Для роботи учасникам пропонується виконати вправи, які ознайомлюють їх з певними інтерактивними техніками і сприяють підвищенню їхнього самооцінювання.

Вправа «Хто я?»

Мета: усвідомлення важливості прийняття свого «Я» з усіма перевагами та недоліками.

За допомогою інтерактивного методу «мозкової атаки» (записувати кожну ідею чи пропозицію, яка спала на думку, не розмірковуючи); 10 разів відповісти на запитання *«Хто я?»*, використовуючи характеристики, риси, інтереси й почуття для опису себе, починаючи кожне речення із займенника («Я...»). Потім зробити розподіл відповідей на «+» і «-». Замінити негативні прикметники на більш позитивні, але таким чином, щоб речення не втратило правдивості. Наприклад: *«Я наївний»* — *«Я відвертий у контактах із людьми»*.

Вправа «Взаємне інтерв'ю»

Ця вправа виконується в парі. Уявіть себе кореспондентом газети, який має завдання написати статтю саме про вашого партнера. Ви можете ставити різні запитання (щодо 10 відповідей із вправи «Хто я?»). Щоб якомога краще репрезентувати свого партнера іншим учасникам групи після закінчення інтерв'ю, Ваш партнер має зробити те саме.

Вправа «Автопортрет»

Мета: самосприйняття.

Під тиху музику намалювати символічний автопортрет, тобто, піктограму. Дати незвичайний заголовок малюнку. Виконані портрети вивішуються за бажанням тренером на дошці. Учасники аналізують бачення кожного малюнка, відчуття, настрої, емоції, які він викликає, вказують, кому він належить. Обговорення заняття.

ЗАНЯТТЯ 2. «ТИ»

МІНІ-ЛЕКЦІЯ «УСІ ЛЮДИ РІЗНІ, І КОЖНА ЛЮДИНА УНІКАЛЬНА»

Запропонувати учасникам навчитися розпізнавати процеси, які часто заважають усвідомленню унікальної неповторності кожної людини. До таких понять належать: стереотип, упереджене ставлення, дискримінація.

Вправа «Асоціації»

Мета: показати учасникам групи, що кожна людина – індивідуальність.

Вправа «Асоціації» сприяє також швидкому знайомству учасників та підвищенню відчуття їхньої власної цінності. Усі члени Т-групи сидять колом. Кожний по черзі, починаючи зліва від ведучого, сідає на стілець у центрі й повертається обличчям до кожного й одержує асоціацію, яка виникає у даний момент. Це може бути асоціація із квіткою, спорудою, природним явищем, літературним героєм тощо. Але заборонено оцінювати людину: товстий, худий, злий тощо. Наприклад: жінка – голуба хвиля, Дюймовочка, загадка, холодний вітерець, лисичка; чоловік – молодий дуб, пан отаман, грозова хмара, трактор, директор... Після того відбувається обговорення, під час якого учасники починають розуміти, що сприймання чи виникнення асоціації відбувається у зв'язку з проблемами, соціальним досвідом тієї людини, у якої вони виникають. Учасники тренінгу розповідають про свої переживання.

Криголам «По той бік дороги»

Ця вправа допомагає виявити, наскільки толерантною є група. Не слід оцінювати чи засуджувати погляди інших, варто підкреслювати, що кожен може мати свої погляди, з якими можна погоджуватися чи ні. Засуджувати можна лише дискримінаційні чи насильницькі дії. Утім, часто невизнання цих відмінностей призводить до конфліктів. Більшість «конфліктів позицій» не мають рішень, які б влаштували обидві сторони. Тож важливіше шукати спільні інтереси чи потреби учасників. Запросити учасників стати посередині кімнати. У центрі проходить уявна дорога. Тренер називає певні твердження. Ті учасники, які погоджуються з цими висловами, мають перейти на праву сторону «дороги», а ті, хто не погоджується – на ліву. При цьому слід, щоб учасники звернули увагу на те, хто з ними по один бік дороги. Приклади висловів: у мене в дитинстві було прізвисько, я маю старшу сестру, я не люблю відпочивати на морі. Провести обговорення тверджень у формі дискусій.

Вправа «Ситуації»

Мета: позитивне сприйняття себе і світу; визначити, як ми поведимося, вступаючи в контакт з іншими.

Тренер пропонує учасникам знайти собі пару через виявлення першої літери власного імені: Лідія — Любов — Леонід. У сформованих групах, парах виконати вправу «Ситуації». Ситуації: 1. Ви не змогли відповісти на запитання Вашого учня з предмета, який викладаєте;

2. Ви забули зробити для своєї подруги те, що обіцяли; 3. Ви невдало провели заняття (лекцію); 4. В учительській, у присутності інших педагогів, тобі робить зауваження колега, указуючи на помилки, допущені на уроці. У парі вибирають одну ситуацію: один учасник виголошує ідеї (+, -), другий – записує (бажано більше +). Кожна група зачитує свою ситуацію і називає тільки плюси з обраної ситуації. Обговорення вправи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. – Київ, 2004.

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом ЧОПОПШ
Зам. № 1007 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1