

## **Рекомендации для педагогов ЦДО по выходу из конфликтных ситуаций, возникающих во время урока**

Выбирая тот или иной стиль взаимодействия с ребенком/подростком, ведущим себя агрессивно, помните, что агрессия может быть вызвана различными причинами: враждебность и подозрительность могут быть средством защиты ребенка от страхов, мнимой угрозы, "нападения", агрессивное поведение могут провоцировать повышенная чувствительность и ранимость ребенка, агрессия может выступать как средство манипуляции взрослым, как способ привлечения внимания, являться той моделью поведения, которую ребенок наблюдает и перенимает в семье и т.д.

***Спокойное отношение в случае незначительной и/или обоснованной агрессии.*** Если ребенок/подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать его эмоции, внимательно выслушать, выразить понимание и переключить его внимание на что-то другое. В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- признание и выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания («Я стала хуже тебя слышать, проверь микрофон, пожалуйста»);
- нерелексивное слушание - это слушание без анализа и оценки сказанного, дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно и молча выслушать собеседника. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов.

***Целесообразно обсудить с ребенком/подростком его поведение, после того как он успокоился.*** Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Во время обсуждения ***акцент делается на поступках (поведении), а не на личности*** ребенка. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы. Не стоит пытаться анализировать поведение ребенка в момент

конфликтной ситуации. Обсуждение инцидента необходимо провести на этом же уроке, чем больше времени с момента конфликта пройдет, тем менее эффективен будет анализ.

**Оценочное высказывание допустимо заменить на «Я-сообщение»**, в котором возможно безоценочно сообщить какие эмоции вы испытывали в соответствии с конкретным поведением ребенка («Я очень разволновалась, когда ты неожиданно вскочил», «Я беспокоилась за тебя, когда ты...»). Вы также можете продолжить высказывание сообщив ребенку о том, какое бы поведение с его стороны вы хотели видеть, или попросив его больше так не делать («Я обиделась на тебя, когда ты ..., мне было бы приятно, если бы так больше не делал», «Я сержусь, когда на меня громко кричат, было бы хорошо, если бы в следующий раз ты разговаривал спокойно»).

**Важно касаться конкретных фактов, анализируя поведение ребенка**, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали", лучше показать ему конкретные, имеющие место негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

**Не стоит требовать полного подчинения**, лучше позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему. Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

**Полное игнорирование реакций ребенка/подростка** - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения. Желательно применять данную стратегию в случаях, когда агрессивное поведение ребенка носит регулярный, манипулятивный характер или же направлено исключительно на привлечение внимания. Если же для ребенка не характерно систематическое выражение агрессии, лучше прибегнуть к одному из перечисленных ранее вариантов поведения, что позволит наладить контакт с ребенком, даст ему понять, что он вам не безразличен и позволит отреагировать ребенку его негативные переживания.

**Переключение внимания путем «разрыва шаблона»**, заключающегося в выполнении неожиданного в данной ситуации действия или неожиданного для ребенка вопроса, реплики, не имеющего непосредственного отношения к

причинам или предмету агрессии. Как правило, подобное неожиданное и абсолютно нетипичное поведение вызывает недоумение и резкое прекращение агрессивного поведения, агрессора буквально «выбивает» из колеи, он словно «зависает» на несколько секунд.

***Контроль над собственными негативными эмоциями.*** Необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возникших чувств.

***Демонстрация модели неагрессивного поведения.*** Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения. Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

***Рекомендуется ограничить следующие действия,*** повышающие напряжение ситуации и усугубляющие конфликт:

- повышение голоса, крик;
- изменение тона на угрожающий;
- наказания или угрозы наказания;
- команды, жесткие требования, давление или иные способы демонстрации власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- негативная оценка личности, поведения ребенка, его близких или друзей;
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- втягивание в конфликт посторонних людей (путем непосредственного привлечения или же апелляцией к ним);
- оправдания, подкуп, награды (в противном случае вы рискуете закрепить у ребенка агрессивное поведение и создать у него представление о том, что путем агрессии он может добиться желаемого).

***Приглашение педагога-психолога на урок в качестве наблюдателя*** с целью составления индивидуальных рекомендаций по взаимодействию с ребенком исходя из его индивидуальных особенностей.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ**, что будучи вовлеченным в конфликт с ребенком или оказываясь в ситуации взаимодействия с ребенком, ведущим себя агрессивно, педагог должен сохранять эмоциональное спокойствие, не повышать голос на ребенка/подростка, не высказывать агрессивные по содержанию реплики, угрозы, повелительные высказывания, сохранять нейтральное выражение лица. В противном случае, эффективность предложенных здесь способов значительно снизится.

### **Почему важно сохранять спокойствие?**

- Сохраняя спокойствие вы предотвращаете эмоциональное заражение и возрастание напряжения в конфликтной ситуации и избегаете таким образом ее усиления.
- Сохраняя спокойствие вы имеете возможность беспристрастно и объективно оценить происходящее, проанализировать поведение ребенка, его причины и выбрать подходящий для конкретной ситуации стиль поведения.
- Сохраняя спокойствие вы показываете ребенку пример неагрессивного поведения в подобной ситуации.

### **Каким образом можно сохранять спокойствие?**

- Представьте себе, что наблюдаете происходящую ситуацию со стороны, словно оператор через объектив телекамеры, или как зритель, смотрящий фильм в кинотеатре.
- Сосредоточьте свое внимание на анализе ситуации, на том как ведет себя ребенок, как он двигается, проанализируйте причины его поведения.
- Позитивная переоценка ситуации и оппонента: переосмысление негативного события, обнаружение в нем достоинств, удач и выгод; положительное изменение восприятия оппонента, понимание его мотивов, нахождение среди них одобряемых.
- Прибегните к помощи визуализации — это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Вы можете представить себе, что находитесь в комфортном и любимом вами месте, где вам всегда хорошо и спокойно. Или вообразить, что на месте агрессивного ребенка находится значимый для вас человек, с которым вы хотели бы разрешить ситуацию спокойно и понять причины его поведения.

- Физиологическое состояние организма тесно связано с психическим, сохранение ровного дыхания, спокойного, доброжелательного выражения лица, расслабление мышц с помощью обратной связи физического и психического будет способствовать успокоению.
- Сохранить спокойствие поможет осознание и признание своих эмоций.
- Вербализуйте эмоции. Проговаривание, описание вслух эмоциональных переживаний и вызвавших их причин в «Я сообщении».

Составитель: педагог-психолог Фёдорова О. А.