государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Вечерняя средняя школа № 1 Волгоградской области»

# МЕТОДИЧЕСКИЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

## по материалам семинара-практикума

# «Особенности работы с тревожными и агрессивными обучающимися в условиях пенитенциарной среды»

29.10.2025

Составитель:
Кошелева Ю.А.,
заместитель
директора по УВР

Волгоград
2025

СОДЕРЖАНИЕ


| №п/п | Автор, тема | № страниц |
|---|---|---|
| 1 | Содержание | 1 |
| 2 | Введение | 2 |
| 3 | *Еремеева М.А.* Пенитенциарная педагогика и психология о специфике работы с тревожными и агрессивными осуждёнными. | 3-7 |
| 4 | *Борисова Г.Н.* Определение ключевых понятий и причин эмоциональных расстройств у осужденных. | 8-11 |
| 5 | *Корж О. И., Хаустова Т. А.* Индивидуальная работа с агрессивными обучающимися. | 12-13 |
| 6 | *Байкин Р.Н., Вдовина Н.С.* Обмен опытом работы по профилактике и коррекции агрессивного поведения у осуждённых женщин. | 14-16 |
| 7 | *Стешенко В.М.* Практические рекомендации для педагогов по снижению стресса и тревожности у осужденных. | 17-18 |
| 8 | *Еремин Д.А.* Интеграция методов работы в групповые формы: классные собрания и воспитательные мероприятия. | 19-21 |
| 9 | *Багель В.А.* Решение педагогических задач по работе с тревогой и агрессией у обучающихся. | 22-23 |
| 10 | *Данилова Е.Е.* Решение педагогических задач по работе с тревогой и агрессией у обучающихся. | 24-26 |
| 11 | *Самойлов Е.А.* Разработка памяток и рекомендаций для педагогов и обучающихся: алгоритмы действий по снижению стресса, тревоги и управлению гневом. | 27-28 |
| 12 | *Лобащук А.А.* Разработка рекомендаций для педагогов и обучающихся: алгоритмы действий по снижению стресса, тревоги и управлению гневом. | 29-30 |

# ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе вопросы ресоциализации осуждённых приобретают особую важность. Одним из ключевых факторов успешной адаптации личности к общественным нормам являются её психологические особенности, в том числе уровни тревожности и агрессивности. Особенно значимо это для осуждённых, проходящих обучение, так как образовательный процесс требует определённых личностных ресурсов и умения регулировать своё эмоциональное состояние.

Тревожность и агрессивность — одни из наиболее часто встречающихся психологических черт у лиц, отбывающих наказание. Они могут осложнять процесс обучения, приводить к конфликтам. Понимание и учёт данных особенностей важны для разработки эффективных методов поддержки и обучения в исправительных учреждениях.

На семинаре –практикуме выступающие осветили темы, которые раскрывают суть особенностей работы с тревожными и агрессивными обучающимися в условиях пенитенциарной среды.

В методическом бюллетене представлены апробированные методические материалы по профилактике и коррекции агрессивного поведения обучающихся, методы работы с осуждёнными с повышенной тревожностью, а также практические рекомендации по применению эффективных приёмов взаимодействия с тревожными и агрессивными обучающимися-осужденными.

**Пенитенциарная педагогика и психология о специфике работы с тревожными и агрессивными осуждёнными.**

**Еремеева Марина Анатольевна,**
учитель истории и обществознания
ИК-5

Пенитенциарная педагогика и психология используют комплекс мер для работы с тревожными и агрессивными осужденными, включая индивидуальную и групповую психологическую помощь, воспитательную работу (правовую, нравственную, трудовую), создание режима, а также профессиональное обучение и общественное воздействие.

Осуждённые имеют право на психологическую помощь, которая осуществляется специалистами психологической службы исправительного учреждения.

Любые неприятные, а порой критические, угрожающие благополучию или даже жизни человека, ситуации, вызывают эмоциональную реакцию – страх. Длительное пребывание в непонятной или напряженной ситуации вызывает тревогу. Чтобы справиться с тревогой, человек часто реагирует агрессией.

Все дело в том, что при получении тревожной информации мозг дает реакцию «бей, беги или замри». Одновременно происходит выброс гормонов: кортизола – гормона стресса и адреналина – гормона мобилизации.

Не всегда тревога распознается окружающими, потому что действует ее обратная сторона - агрессия.

Проявление агрессии в последнее время становится все более заметным среди различных слоев населения независимо от возраста и рода занятий. В этой связи заметно активизировалось внимание исследователей к проблеме агрессии.

Согласно широко принятому определению агрессия – это форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Готовность к такому поведению называется агрессивностью. В психологии существует несколько теорий, раскрывающих природу агрессии, одни из них трактуют ее как врожденное, инстинктивное свойство индивида, а другие – как характеристику способа поведения.

В основе любой агрессивности всегда лежит тот или иной психологический конфликт – осознаваемый или неосознаваемый. Всякая агрессия является проявлением активного деятельного недовольства человека условиями окружающей жизни, ближними или самим собой. Современная психология различает позитивную и негативную агрессию.

Первая служит жизненным интересам общества, обеспечивая человеку возможность выживания, вторая проявляется в формах жестокости и деструктивности и сопровождается стремлением нанести вред.

Агрессия влияет на все стороны и механизмы общественной жизни, опосредуя специфику и динамику развития преступности. Нестабильная политическая и экономическая обстановка в стране негативно влияет на нравственность и правовые представления в обществе.

При отбывании наказания у осужденных на фоне физического и нервного истощения происходит накопление негативных эмоциональных переживаний. Для них характерны тревожность, переходящая в депрессивное состояние, уход в себя, когда утрачивается смысл жизни, связанный с отсутствием надежды на ближайшее освобождение.

При продолжительном сроке отбывания наказания осужденные все более адаптируются к криминальной субкультуре, одним из проявлений которой является агрессия, являющаяся, по мнению социобиологов, адаптивной реакцией на угрозы выживания.

Агрессивность имеет особое значение для мест лишения свободы, где наиболее полно и разнообразно представлены все известные формы и варианты ее проявлений у отбывающих наказание.

В отечественной пенитенциарной науке в разработку проблем агрессивного поведения внесли свой вклад А.Г. Абрамова, А.Р. Ратинов, А.А. Михлин, Е.Г. Самовичев, Э.Ф. Побегайло, В.Н. Кудрявцев и др. Психологический анализ природы мотивационной основы агрессии проводился О.Ю. Михайловой, О.Д. Ситковской, Е.Н. Казаковой. Исследования агрессивности как специфической формы активности осужденных мужского пола осуществлял С.Н. Ениколопов.

В настоящее время специфика агрессивного поведения осужденных и ее коррекция остаются недостаточно изученными, поэтому проведение исследований, связанных с этой проблемой, является актуальным.

При отбывании длительного срока наказания у осужденного происходят переоценка личностных ценностей и обострение деструктивных качеств. Предоставленный своим мыслям, он нередко, опираясь на тюремный лозунг «Не верь, не бойся, не проси», убежден, что является единовластным хозяином своей судьбы (а иногда и судеб других людей), проявляет склонность к насилию, положительно относится к агрессии и воспринимает ее как нормальное явление.

Одной из форм агрессивного поведения, наиболее ярко проявляющей деструктивный характер, является физическая агрессия. Причинами, обусловливающими ее возникновение, могут быть как фрустрирующие ситуации, так и индивидуально-психологические особенности.

К первым можно отнести страх, возникающий в среде себе подобных за собственную безопасность, тревогу из-за возможности потерять поддержку на свободе, ограничение прав и свобод, постоянные усилия на поддержание определенного общественного статуса, потерю смысла жизни, обеспокоенность за свое здоровье, крах надежд, неуверенность в дальнейшей жизни после освобождения, а также адекватные реакции на неправильные действия администрации.

Зачастую осужденные воспринимаются сотрудниками лишь в «образе врага», в итоге это приводит к тому, что в учреждениях устанавливается, с одной стороны, психологическая атмосфера враждебности и конфронтации, а с другой – среди сотрудников культивируется особая профессиональная мораль, оправдывающая в отношении осужденных жесткий стиль общения и воздействий.

Мышление же, подчиненное психологии враждебности, глухо нравственным критериям, эмпатии и ограничивает возможности рационального и контролируемого поведения.

При длительной групповой изоляции, сопровождающейся скученностью, постоянным пребыванием на виду друг у друга, монотонностью существования и постоянным вмешательством в личную жизнь со стороны администрации, у осужденного возникает чувство тревожности, скрытности, мнительности, что также влияет на возникновение агрессии.

Кроме того, у осужденных могут появиться и другие способы реагирования на фрустрацию. Однако если такие ситуации постоянны, то альтернативные тенденции будут ослабевать, а агрессивные – усиливаться, вероятность открытой агрессии будет повышаться.

Профилактика насилия в местах лишения свободы представляет собой часть профилактических усилий в масштабах всего общества. Чем выше уровень агрессии в стране, чем больше жестокости присутствует в конфликтах между людьми и социальными группами, тем выше и опаснее этот уровень в исправительных учреждениях.

Для изменения социально-психологических установок и ценностных ориентаций осужденного, обучения его приемам и способам саморегуляции и саморазвития, повышения устойчивости к неблагоприятным воздействиям необходима психологическая коррекция.

Отечественная пенитенциарная психология, опираясь на уже существующие подходы, определяет психологическую коррекцию как целенаправленный процесс изменения определенной совокупности психологических свойств личности с помощью специальных методов воздействия, приводящих к устойчивому изменению некоторых характеристик социального поведения индивида.

Психокоррекционная работа с агрессивными осужденными проводилась на основе методик педагогического аутотренинга (А.С. Новоселова) и тренинга ассертивности (Е.Н. Казакова), направленных на снижение уровня тревожности, формирование позитивных установок и навыков просоциального взаимодействия.

Исследования показали, что в ходе коррекционной работы необходимо сформировать у осужденного осознание и понимание причинно-следственной связи между особенностями его системы отношений и агрессивным поведением.

Как отмечал американский психолог Леонард Берковиц, «мы становимся злыми, когда нам плохо», то есть исследование агрессии в местах лишения свободы взаимосвязано с анализом причин, условий и механизмов развития доминирующей мотивации.

При проведении психологической коррекции агрессивного поведения нельзя не учитывать такие факторы, влияющие на ее механизм, как личностные и профессиональные характеристики психолога, свойства личности осужденного, причины возникновения агрессии, а также принцип единства коррекции и диагностики.

Ученые отмечают, что личностная мотивационная направленность, предопределяющая долговременную активность осужденных, помогает решить проблемы самоопределения, ценностных ориентаций и установок, конфликтов в общении. Ее формирование актуально только для лиц молодежного возраста, а в более позднем возрасте переориентация жизненных планов осложняется. Для снижения напряженности, вызванной феноменом публичности, необходимо использовать внутренние силы осужденного, то есть преодолеть социально-негативные последствия постоянных запретов.

В основе устойчивости к фрустрационным ситуациям, ведущим к агрессии, лежат способности осужденного к адекватной оценке этой ситуации и поиску смысла жизни. Как подчеркивал В. Франкл, «страдание перестает быть страданием в тот момент, когда обнаруживается его смысл».

Необходимо отметить, что осужденные, проявляющие агрессивное поведение, образуют неоднородную группу, и этим объясняется разнообразие целей коррекции. Например, тот, кто применяет агрессию инструментально, обнаруживает иные проблемы, нежели те, у кого агрессия первично опосредована гневом.

По отношению к первым можно применить стратегию изменения представлений и ожиданий исхода, поддерживающих применение агрессии. Что касается последних, то необходимо влиять на контроль и саморегуляцию. Эти концептуальные различия поддерживают индивидуальный и дифференцированный подходы к оценке личности осужденного.

Для проведения более эффективной психокоррекционной работы в условиях отечественной пенитенциарной системы разработано множество методик.

Наибольшее значение имеют программа нравственного самовоспитания с элементами аутотренинга А.С. Новоселовой, социально-психологический тренинг для осужденных М.Г. Дебольского «Мои жизненные планы», методика А.Н. Пастушени по выявлению внутриличностного конфликта «Формирующая беседа», психотехники индивидуального психологического консультирования, разработанные В.М. Поздняковым и М.Б. Шевелевым, и др.

Для снижения уровня агрессии в местах лишения свободы необходимо осуществлять психологическую работу и с сотрудниками учреждений, при этом одной из целей является оптимизация их взаимных и иных социальных восприятий. В условиях реформирования УИС встает необходимость пересмотра старых методов исправительного воздействия на осужденных.

Психологическая помощь осужденным, отбывающим наказание, базируясь на экзистенциально-гуманитарной парадигме, направлена на самосознание осужденным себя как личности, на адекватное осознание им индивидуальных особенностей, на развитие самооценки, самоанализа и саморегуляции.

В этой связи первоочередными задачами деятельности УИС остается совершенствование ведомственной нормативной базы и процесса управления.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Фрустрация — это состояние разочарования, раздражения и беспомощности, которое возникает, когда человек не может достичь желаемой цели или удовлетворить свою потребность. Простыми словами, это когда ваши желания сталкиваются с препятствиями и не оправдываются. Это чувство может выражаться через злость, апатию или тревогу, как, например, в долгой пробке или после отказа в работе, которую очень ждали.

Что происходит при фрустрации?

- Возникает, когда что-то идёт не по плану:

вы хотите чего-то, но сталкиваетесь с барьером — внешним или собственным.

- Сопровождается сильными негативными эмоциями:

это может быть злость, раздражение, чувство бессилия, разочарование или даже апатия.

- Затрагивает как мелкие, так и крупные цели:

лёгкая форма — раздражение в очереди, более серьёзная — чувство опустошения после крупного провала.

- Может вызвать разные реакции:

кто-то упорно ищет новые пути решения, а кто-то может отстраниться от ситуации или впасть в отчаяние.

Как проявляется фрустрация?

- Эмоционально:

раздражительность, гнев, тревожность, апатия.

- Поведенчески:

избегание ситуаций, агрессия, отказ от задачи, прокрастинация.

- Физически:

напряжение мышц, головная боль, нарушения сна, утомляемость.

Ассертивность— это умение уверенно и прямо выражать свои мысли, чувства и потребности, уважая при этом права и границы других людей. Это способность спокойно и чётко сказать «нет», отстоять свою точку зрения, но не переходить на личности и не оскорблять собеседника.

Ключевые аспекты ассертивности:

- ✓ Уверенность:

Человек, который ведёт себя ассертивно, обладает внутренней уверенностью в себе и своих правах, но не считает их выше прав других.

- ✓ Прямота и честность:

Выражение своих чувств и желаний происходит открыто и без намёков, например, с использованием «Я-сообщений» (Я чувствую себя..., Я хочу...).

- ✓ Уважение:

При этом учитываются чувства, мнение и интересы собеседника. Ассертивность – это не агрессия, а поиск компромисса, где уважают и свои, и чужие интересы.

- ✓ Ответственность:

Ассертивный человек берёт на себя ответственность за свои слова, поступки и выбор.

- ✓ Гибкость:

Это не жёсткое следование своей позиции, а способность отстаивать своё мнение, но при этом слушать и слышать других.

- ✓ Отсутствие вины:

Человек не испытывает чувства вины, когда говорит «нет» или высказывает свои потребности.

**Определение ключевых понятий и причин эмоциональных расстройств у осужденных.**

**Борисова Галина Николаевна,**
учитель русского языка и литературы
ИК-25

В данной теме можно выделить три основных понятия: тревога, агрессия, эмоциональное расстройство.

Тревога — это эмоциональное состояние, которое характеризуется ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий. Оно возникает, когда человек воспринимает определённый раздражитель или ситуацию как несущие в себе элементы опасности, угрозы, вреда. Тревога может быть объективной (возникает из-за реальной опасности во внешнем мире) и невротической (источник опасности находится скорее во внутреннем, чем во внешнем мире).

Агрессия — это мотивированное деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, наносит вред объектам нападения (одушевлённым и неодушевлённым), приносит ущерб людям (негативные переживания, состояния напряжённости, страха, подавленности). Агрессивное поведение направлено на разрушение, противоположным ему является конструктивное, созидательное поведение человека.

Тревога и агрессия часто взаимосвязаны: человек, испытывающий тревожность, может реагировать агрессией как способом справляться со своими чувствами. Это связано с тем, что при получении тревожной информации мозг даёт реакцию «бей, беги или замри».

Важно осознавать, что тревожность и агрессия — это сигналы о проблемах в эмоциональном состоянии человека, которые требуют внимательного и чуткого подхода, а также профессиональной помощи при необходимости.

Тревога- это состояние, характеризующееся сложностью в принятии решений, совершение выбора и действий, связанных со страхом их последствий, взятия ответственности и в целом будущего, которое не наступило и которое не поддается контролю. Тут получается ловушка, потому что если мы не совершаем выбора и действий, то ответственность отдаем кому-то (человеку или воле случая), а это тоже тревожно, когда не можешь ничего контролировать.

Тревожные мысли и страх вызывают внутреннее напряжение, которое требует выхода. Тогда, если у человека есть внутренний запрет на агрессию, то он будет совершать обсессивно- компульсивные действия (обсессия- навязчивые мысли, компульсии- действия, вызванные этими мыслями) или впадать в депрессию, если запрета на агрессию нет, то страх, тревога и напряжение будут отреагированы через агрессию в безопасных условиях.

Агрессия- это та энергия, сила, которая в позитивном ее значении дана для совершения действия, для преодоление себя, воздействия окружающей среды.

Помните 3 типа реакции человека на стресс- бей, замри, беги. Бегут и бьют люди с проявленным импульсом к изменению во внешней среде, а замирают те, кто не может реализовывать этот импульс.

Вывод:

Тревога- это застывшее действие. Для того, чтобы ее преодолеть, надо действовать, а для того, чтобы действовать, надо развязать себе руки и дать право на реализацию себя во

внешней среде и преодоление этого сопротивления, путем возвращения себе права на здоровую агрессию.

Причины эмоциональных расстройств:

Эмоциональные расстройства – это широкий спектр состояний, которые связаны с нарушениями в сфере эмоций и чувств человека. Они могут выражаться в изменении настроения, образа действий и поведения, что существенно сказывается на уровне качества повседневной жизни и общем самочувствии.

Как правило, эмоциональные расстройства не ограничиваются простыми эмоциональными колебаниями, а проявляются как серьезные нарушения, требующие внимания и коррекции. Возникновение таких состояний может быть связано с множеством причин, включая генетические факторы, травмы, стресс и т.д.

Наиболее распространенными формами эмоциональных расстройств являются депрессия, тревожные расстройства, навязчивые состояния и посттравматические расстройства. Каждый из этих видов расстройств имеет свои характерные признаки и симптомы, которые требуют индивидуального подхода и коррекции.

Причины и провоцирующие факторы:

Причины и провоцирующие факторы эмоциональных проблем бывают самыми разнообразными. Одни из них могут возникать внутри нашего организма, другие могут быть связаны с внешней средой и обстоятельствами. Однако все они могут стать причиной эмоциональных расстройств, которые оказывают значительное воздействие на привычную жизнь человека.

Причины эмоциональных расстройств: есть несколько ключевых факторов, которые могут вызвать эмоциональные расстройства.

► Психологическая травма: одной из основных причин эмоциональных расстройств является психологическая травма. События, такие как смерть близкого человека, развод, различные формы насилия, включая сексуальное насилие и насилие в семье, могут оставить глубокие следы в памяти человека и стать причиной депрессии, тревоги и общей неуверенности.

► Стресс: стресс также является распространенной причиной эмоциональных расстройств. Он может быть вызван различными жизненными ситуациями, включая конфликты на работе, проблемы в личной жизни, финансовые трудности или потерю работы. Все эти факторы могут привести к чувству тревоги, подавленности и другим эмоциональным проблемам.

► Взаимоотношения: отношения с окружающими также могут стать причиной эмоциональных расстройств. Конфликты, недопонимание, измены и другие проблемы в отношениях могут вызвать негативные эмоции, которые могут серьезно повлиять на психологическое благополучие человека.

► Изменения в жизненных обстоятельствах: резкие изменения в жизненных обстоятельствах, такие как потеря работы, переезд и смена обстановки, могут стать стрессовым фактором, вызывающим эмоциональное расстройство.

► Здоровье: наконец, состояние здоровья может влиять на эмоциональное состояние человека. Хронические заболевания, боль, нарушения сна и другие проблемы со здоровьем могут вызвать депрессию и другие эмоциональные расстройства.

Важно помнить, что эти причины не действуют изолированно, и часто совокупность факторов влияет на появление эмоциональных расстройств. Кроме того, разные люди могут по-разному реагировать на одни и те же ситуации, поэтому важно индивидуально подходить к каждому случаю.

Что относят к эмоциональным нарушениям?

Эмоциональные расстройства охватывают широкий спектр состояний, которые влияют на эмоции, настроение и поведение человека. Эти расстройства могут

варьироваться по степени тяжести от легкого беспокойства или пониженного настроения до значительных нарушений, которые могут кардинально повлиять на качество жизни человека.

Эмоциональные расстройства делятся на несколько типов, каждый из которых имеет свои особенности:

► Депрессивные расстройства: к этой категории относятся состояния, характеризующиеся постоянным чувством грусти или отсутствием интереса к жизни. Депрессивное расстройство характеризуется постоянным сниженным настроением, нарушениями сна и аппетита, а также трудностями с мышлением и концентрацией внимания. Дистимия – хроническое расстройство настроения, также отличается длительным пониженным настроением и потерей интереса к обычной деятельности.

► Тревожные расстройства: эти расстройства связаны с повышенным чувством тревоги и беспокойства. Генерализованное тревожное расстройство подразумевает постоянное беспокойство, паническое расстройство проявляется в виде сильного страха перед конкретными объектами или ситуациями, а социальное тревожное расстройство характеризуется страхом и избеганием социальных взаимодействий.

► Фобические расстройства: эти расстройства связаны с иррациональным и чрезмерным страхом перед определенными объектами или средой. Примерами являются агорафобия – боязнь открытых пространств, и клаустрофобия – боязнь замкнутых пространств.

► Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): ПТСР может развиться после воздействия травмирующего события. Для него характерны повторяющиеся кошмары, воспоминания и сильные эмоциональные реакции на напоминания о травме.

► Расстройства адаптации: возникают в ответ на значительные жизненные изменения или стрессы, такие как переезд или смена работы.

► Расстройства пищевого поведения: такие состояния, как анорексия и булимия, которые связаны с проблемным отношением к еде и внешнему облику, также классифицируются как эмоциональные расстройства.

► Расстройства сна: расстройства, такие как бессонница или чрезмерная дневная сонливость, часто могут быть связаны с эмоциональными нарушениями.

► Расстройства контроля импульсов: в эту категорию входят расстройства, связанные с отсутствием самоконтроля, например, азартные игры или импульсивные покупки.

► Сексуальная дисфункция: проблемы с сексуальной функцией, такие как эректильная дисфункция или потеря либидо, также могут быть связаны с эмоциональными нарушениями.

Важно понимать, что эмоциональные расстройства являются серьезной проблемой и могут значительно повлиять на качество жизни человека, поэтому важно обращаться за коррекцией к опытному психологу, который поможет выработать эффективные стратегии управления эмоциями и решить проблемы, связанные с эмоциональными расстройствами.

Симптомы:

Симптомы эмоциональных нарушений могут быть различными и зависят от конкретного расстройства. Однако, некоторые симптомы могут быть общими:

► Изменения настроения: чувство грусти, раздражительность или нестабильность настроения могут сигнализировать об эмоциональных расстройствах. Эти изменения могут быть постоянными или переменчивыми и могут влиять на повседневную жизнь и отношения человека.

► Тревога, страх или паника: эти чувства могут быть признаками тревожных или фобических расстройств. Они могут привести к избегающему поведению и повлиять на способность человека продуктивно функционировать в обычных ситуациях.

► Проблемы со сном: бессонница или чрезмерная сонливость часто могут быть связаны с эмоциональными нарушениями, такими как депрессия или тревожные расстройства.

Нарушения сна могут усугублять другие симптомы и влиять на общее состояние здоровья и благополучие.

► Усталость или истощение: может быть результатом психического напряжения, связанного с эмоциональными расстройствами. Хроническая усталость также может мешать повседневной деятельности и снижать качество жизни.

► Потеря интереса: снижение интереса к деятельности, которая раньше приносила удовольствие, может быть признаком депрессивного расстройства. Эта потеря может способствовать циклу ухудшения настроения и социальной изоляции.

► Снижение концентрации внимания и проблемы с памятью: эти когнитивные проблемы характерны для многих эмоциональных расстройств. Они могут повлиять на продуктивность и самооценку человека.

► Проблемы, связанные с едой или изменением веса: эмоциональные расстройства, особенно расстройства пищевого поведения, могут вызвать изменения в привычках питания, что приводит к потере или набору веса.

► Самоповреждения (селфхарм): может быть признаком сильного эмоционального расстройства и указывает на необходимость немедленного профессионального вмешательства.

► Социальная изоляция: склонность к уходу от социального взаимодействия может быть признаком различных эмоциональных расстройств. Это может способствовать возникновению чувства одиночества и усугублять депрессивные симптомы.

► Суицидальные мысли: это серьезный симптом эмоциональных расстройств, требующий немедленного профессионального вмешательства.

Важно помнить, что все эти причины и симптомы не действуют изолированно, и часто совокупность факторов влияет на появление эмоциональных расстройств. Кроме того, разные люди могут по-разному реагировать на одни и те же ситуации, поэтому важно индивидуально подходить к каждому случаю.

**Индивидуальная работа с агрессивными обучающимися.**
**Выработка рекомендаций по работе с агрессивными обучающимися.**

**Корж Ольга Ивановна,**
учитель математики

**Хаустова Татьяна Александровна,**
Учитель технологии и обществознания
ИК-25

Индивидуальная работа с агрессивными обучающимися — одна из основных форм коррекции протестного поведения. Она позволяет выявить причины агрессивности, установить контакт, вызвать чувство доверия и обучить способам психологически грамотного выражения агрессивных чувств.

В пенитенциарной среде для индивидуальной работы с агрессивными обучающимися (осуждёнными) используются методы диагностики, беседы, тренинги.

Цель — снизить агрессивность, сформировать навыки саморегуляции и продуктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях.

В нашем ОСП агрессивных обучающихся за прошедший период моей работы не было. Если в будущем такие обучающиеся выявятся, то с ними будет проводится:

1.Психологическая диагностика агрессивного поведения. По психодиагностической методике например: А. Басса и А. Дарки «Опросник уровня агрессивности», «Тест агрессивности» по Л. Г. Почебута;

2. Наблюдение за поведением осуждённых, выявление особенностей агрессивного поведения (физической, эмоциональной, предметной агрессии).

3. Анализ личных дел осуждённых (анкетный опрос, опрос сотрудников для получения информации о социальном статусе, взаимоотношениях с другими осуждёнными и администрацией учреждения);

4. Индивидуальные беседы с осуждёнными, направленные на выявление причин агрессивного поведения, формирование осознания причинно-следственной связи между особенностями системы отношений и агрессивным поведением, стимулирование принятия ответственности за своё поведение;

5. Интерактивные методы обучения — тренинги, направленные на обучение умению владеть собой в различных ситуациях, обучение способам продуктивного взаимодействия в возможных конфликтных ситуациях.

**Выработка рекомендаций по работе с агрессивными обучающимися.**

- ✓ Учить обучающихся контролировать негативные эмоции, осознавать свои чувства и потребности, а также чувства и потребности других людей.
- ✓ Не оценивать чувства обучающихся, не требовать, чтобы они не переживали того, что в данный момент переживают.
- ✓ Акцентировать внимание на поступках (поведении), а не на личности. Обсуждать с обучающимся его поведение следует после того, как он успокоится.
- ✓ Пресекать любые агрессивные действия. Останавливать их нужно спокойно, с невозмутимым лицом, действуя при минимуме слов.
- ✓ Объяснить обучающемуся, что такое поведение неприемлемо. Важно научить обучающегося нести ответственность за свои поступки.
- ✓ Избегать угроз и шантажа, поскольку подобные методы в какой-то момент перестают быть эффективными и могут привести к утрате авторитета.

- ✓ Дать обучающему понять, что существуют иные способы проявления силы и привлечения внимания.
- ✓ Сохранять спокойный эмоциональный тон. Не допускать оскорблений в адрес обучающегося, не разряжать своё плохое настроение на нём.
- ✓ Хвалить позитивные поступки, чтобы укрепить новый стиль поведения.

**Обмен опытом работы по профилактике и коррекции агрессивного поведения у осуждённых - женщин.**

**Байкир Рамиль Назирович,**
учитель математики

**Вдовина Надежда Сергеевна,**
Учитель истории и обществознания
ИК-28, КП-27

Помощь в подготовке выступления по обмену опытом работы по профилактике и коррекции агрессивного поведения у осуждённых женщин оказала психологическая лаборатория учреждения.

Профилактика агрессивного поведения у осуждённых женщин связана с адаптацией к условиям внутри пенитенциарной системы и к жизни на свободе. Важно помочь осуждённым преодолеть кризисные и стрессовые ситуации, оптимизировать межличностные отношения, подготовить их к освобождению и социализации.

Для профилактики агрессивного поведения у осуждённых женщин используют:

- Спортивные нагрузки. Полезны секции по игровым видам спорта, в учреждении проводятся соревнования, командные игры по волейболу. Спортивные мероприятия стимулируют волевые качества, воспитывают чувство ответственности, снижают уровень эмоциональной напряжённости.
- Трудотерапию. Дозированный, целесообразный, социально значимый труд имеет воспитательный, тонизирующий оздоровительный эффект. Он позволяет нейтрализовать избыточную физическую энергию, эмоциональное перевозбуждение, преодолеть вспышки агрессии.
- Участие в театральных студиях. В процессе подготовки спектакля осуждённые учатся бесконфликтно общаться друг с другом, рационально взаимодействовать, искать компромиссы в конфликтных ситуациях.
- Метод убеждения. Педагог, психолог, воспитатель разъясняют воспитаннику неправомерность его взглядов, убеждений, поступков. Цель метода — развитие новых, прогрессивных взглядов, мотивов деятельности осуждённого, коррекция его поступков, эмоциональных реакций.

Существуют ведомственные программы по работе с осуждёнными:

- Программа борьбы с алко- и наркозависимыми. Под действие этой Программы автоматически попадают осуждённые по ст. 228.
- Программа «Развитие самопознания и саморегуляции личности».

В ИК-28 существует Программа психологического сопровождения. Один раз в неделю с осуждёнными проводятся тренинги. В колонии имеются группы профилактического учёта. Их 16. На профилактическом учёте состоят 8 учащихся школы в группах:

- 2 группа: лидеры и активные участники группировок отрицательной направленности, а также лица, оказывающие негативное влияние на других осуждённых.
- 6 группа: склонные к совершению суицида и членовредительству.
- 7 группа: организующие и активно участвующие в азартных играх с целью извлечения материальной выгоды.
- 11 группа: склонные к нападению на представителей администрации и иных сотрудников правоохранительных органов.

- 12 группа: склонные к посягательствам на половую свободу и половую неприкосновенность.

Коррекция агрессивного поведения проводится с помощью индивидуальных и групповых занятий. Их цель — коррекция агрессивных форм поведения.

Для коррекции агрессивного поведения осуждённых женщин используются разные методы, например:

- Групповые тренинги. В ходе таких тренингов осуждённым разъясняют отдельные положения законодательства и нормы поведения, принятые в обществе.
- Индивидуальные консультации. Их проводят с осуждёнными, которые испытывают трудности в повседневной жизни.
- Воспитательная работа. Она направлена на снижение уровня конфликтности, формирование эмоциональной устойчивости, развитие эмпатии, психологической готовности принимать адекватно различные жизненные обстоятельства.
- Обучение приёмам саморегуляции. Например, осуждённых приобщают к социальному опыту позитивной направленности, привлекают к общественной деятельности.
- психодиагностика (психологическое тестирование);
- лекция (изложение психологом нового материала);
- беседа (ведение диалога с целью получения конкретных сведений);
- индивидуальное и групповое консультирование (помощь психолога при принятии решений осуждёнными женщинами);
- шеринг (разговор, в процессе которого осуждённые женщины обмениваются чувствами, эмоциями, переживаниями, впечатлениями, а также систематизируют новый опыт);
- групповая дискуссия (совместное обсуждение возникающих проблем);
- мозговой штурм (тренинговая группа самостоятельно, путём обсуждений и предложения идей, находит выход из сложной ситуации);
- игровые методы (проигрывание участниками тренинга ролей и ситуаций, значимых для них в реальной жизни);
- техники релаксации (аутогенная медитация или визуализация, глубокое дыхание, мышечная релаксация).
- арт-терапевтические методики (терапия тревожности);

(Демонстрация слайдов, предоставленных психологической лабораторией ИК-28).

На выбор методов коррекции агрессивного поведения осуждённых влияют:

**Личностные особенности осуждённых.** Важно учитывать «возрастную норму» и «индивидуальную норму» осуждённого, особенно при работе с несовершеннолетними, которые часто имеют отставание в развитии на всех уровнях: физическом, интеллектуальном и психическом.

**Условия отбывания наказания.** Напряжённость и агрессивность осуждённых могут возрастать из-за ухудшения режима и условий отбывания. Также негативное влияние оказывает повышенная численность осуждённых в учреждении, так как нехватка спальных мест вызывает дополнительную напряжённость.

**Социальное окружение.** На формирование агрессивного поведения подростков влияют, например, родительская семья, группы сверстников, традиции и законы культуры, средства массовой информации.

**Межличностные отношения и социальный статус.** Агрессию часто провоцируют оскорбления личного достоинства, повседневные страдания, принуждения и наказания.

**Длительность срока.** При длительных сроках теряется смысл жизни, обостряется опасение за своё здоровье, тревога, что провоцирует агрессивность по отношению к окружающим.

Итогом цикла занятий должны стать:
- контроль осуждённых женщин собственных агрессивных проявлений,
- отказ от деструктивного поведения,
- развитие чувства эмпатии,
- использование навыков саморегуляции и самоконтроля,
- формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях.

**Практические рекомендации для педагогов по снижению стресса и тревожности у осужденных.**

**Стешенко Вера Михайловна,**
учитель русского языка и литературы
ИК-28 и КП-27

Когда человек попадает в места заключения, то, конечно же, оказывается в стрессовой ситуации. Для молодых людей этот стресс особенно силен. У них теперь нет права выбора, права на так называемые «личные границы». Все на виду, все по строгому «регламенту». А тут еще и обнаруживается, что у тебя нет среднего образования и ты обязан ходить в школу, которую ты не очень-то жаловал на свободе. Тут к стрессу, усугубляя его, присоединяется тревожность. «Я ничего не помню!», «Мне не нужен этот аттестат!», «Я не буду учиться, мне работать надо!» Эти и подобные высказывания частенько можно услышать от будущих учеников на предварительных беседах. Чаще всего, как показывает практика, за этими словами скрывается элементарный страх, что ничего не получится.

Не так давно, одна из наших учениц очень эмоционально доказывала педагогу, что ей совершенно не нужна эта учеба, что ее и так возьмут на работу (официанткой, уборщицей и т.д.) А через некоторое время стала делиться своими переживаниями о том, что боится, что не сможет получить достойное профессиональное образование после выхода на свободу, потому что трудно дается школьная программа и потому что ей уже будет 30 лет и в таком возрасте стыдно учиться.

Как с этим справиться педагогу? А справляться надо. Иначе процесс обучения превратится в мучение с обеих сторон.

Что мы можем порекомендовать своим ученикам? Обратимся к специалистам.

Какие советы дают психологи по преодолению стресса и тревожности?

- Переключайтесь на занятия, приносящие удовлетворение.
- Старайтесь высыпаться и правильно питаться. Сон не менее 7-8 часов в сутки.
- Прибегайте к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулки, физическая разрядка)
- Правильно планируйте свой рабочий день.

Понятно, что если мы будем давать нашим ученикам такие советы, то они, в лучшем случае, истерически посмеются. Есть и более подходящие советы:

- необходимо делиться своими переживаниями;
- нужно переосмыслить свое отношение к неприятностям.

Вот тут как раз широкое поле деятельности для педагога. Мы должны создать такую атмосферу, чтобы осужденные не только с удовольствием шли в школу на занятия, но и могли поделиться своими проблемами и тревогами. Не первый раз уже говорим, что они такие же люди, оступившиеся, совершившие преступление, но люди! Поэтому и относиться к ним нужно, как к людям.

Главная рекомендация: необходимо завоевать доверие, установить и укрепить потребность в общении. Терпение и доброжелательность в беседах, создание ощущения эмоциональной поддержки невербальными способами: улыбка, приветливый взгляд. Обратите внимание на настроение, внешний вид, поинтересуйтесь здоровьем. Несмотря на кажущуюся простоту, это работает.

Еще одна простая рекомендация: учитывайте возможности учеников, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.

У обучающейся Л. серьезные проблемы в психике, в связи с этим она довольно долгое время находилась в СУСе. В прошлом учебном году в конце второй сессии ее перевели в отряд. Когда она пришла в школу ее буквально всю трясло. Она переживала, что ничего не будет успевать и, следовательно, у нее будут неприятности. В беседе мы ее постарались успокоить, порекомендовали записывать на занятиях дату и тему, просто посидеть и послушать. Первое время так и было: в тетрадях только темы и ничего больше. Сейчас это одна из самых добросовестных учениц, не пропускающая уроки, старательно выполняющая все задания.

Самое, наверное, элементарное: создание ситуации успеха на учебных занятиях и во внеклассной деятельности. Найдите, за что похвалить. Предложите участие в школьном мероприятии, конкурсе, высказывая мнение, что у ученика это получится. Это хорошо снимает излишки тревожности. Пример: обучающаяся в силу сложившихся обстоятельств не закончила даже 6 классов. Очень переживала (до слез), что над ней будут смеяться, что она ничего не помнит, у нее ничего не получится. Пришлось успокаивать, ободрять, поддерживать. Входные контрольные в результате написала на 4 и 5. На занятия приходит улыбающаяся, веселая.

И самое главное, помнить золотое правило: относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе!

**Интеграция методов работы в групповые формы:**
**классные собрания и воспитательные мероприятия.**

**Еремин Денис Алиджанович,**
учитель биологии и географии
ИК-12

Групповая работа с тревожными и агрессивными осужденными включает использование психолого-педагогических методик для снижения уровня агрессии и тревожности, развития навыков самоконтроля и адаптации к условиям лишения свободы. Основные направления — создание поддерживающей среды, обучение управлению эмоциями и конструктивному разрешению конфликтов, а также формирование положительных поведенческих моделей.

Агрессивное поведение осужденных зависит от мотивов и характера поведенческой регуляции и проявляется на нескольких уровнях.

*Самый высокий уровень* (тотальная, генерализованная агрессия против «всех и вся»)проявляется в физической агрессии по ничтожному поводу – драках, нанесениях телесных повреждений, избиениях. Осужденные с высоким уровнем генерализованной агрессии занимают (или стремятся занять) высокостатусную позицию в интрагрупповой иерархии, подозрительны, не признают авторитетов, стремятся доминировать, эгоцентричны. Как правило, ими совершаются тяжкие и особо тяжкие преступления. Их агрессивное поведение является смыслообразующим фактором и диктуется мотивами борьбы за власть и авторитет в среде осужденных, за права и привилегии.

*Второй уровень* – уровень избирательной, локальной агрессии, проявляющейся по отношению к тем, кто слабее. При совершении преступлений осужденными этой группы агрессивность чаще всего используется как инструмент достижения цели при ограблениях, разбоях, изнасилованиях и др. Мотивами локальной агрессии являются корысть, соперничество и зависть, характерные проявления на вербальном уровне – оскорбления, унижения, притеснения, шантаж, запугивание, на невербальном – побои, групповые избиения по предварительной договоренности и др. В интрагрупповой иерархии они занимают среднестатусные позиции, наиболее характерные черты - импульсивность, раздражительность, низкий самоконтроль.

*Третий уровень* – уровень адаптивной агрессии, возникновение которой обусловлено общей озлобленностью в результате пережитых жизненных неудач и несправедливости. Адаптивная агрессия возникает в ситуациях угрозы жизни или здоровью (действительной или воображаемой) и носит характер превентивных защитных мер. Защитной агрессия нередко возникает как компенсаторная реакция на жестокое к себе отношение и закрепляется в стереотипах жестокого поведения по отношению к людям и животным, разрушительного по отношению к предметам вещного мира.

**Отсюда следует важный педагогический вывод цель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения осужденного заключается в:**
1) развитии самоанализа и рефлексии;
2) повышении самооценки, обучении навыкам конструктивного решения конфликтов;
3) альтернативным способам поведения.

Другой характерной чертой осужденных является высокая тревожность. Тревожность характеризует устойчивость эмоциональной сферы к стрессовым ситуациям и склонность к депрессии. Повышенный или пониженный уровень тревожности может быть обусловлен разными причинами: условиями изоляции провоцирующими беспокойство, озабоченность, впечатлительность, ранимость,

недовольство собой. У невротичных осужденных, а так же у осужденных с алкогольной или наркотической зависимостью, с расстройствами поведения, психопатиями, высокая тревожность является постоянным фоном настроения.

**Задачи психолого-педагогической коррекции нерегулируемой эмоциональности заключаются в:**

1) снижение деструктивных влияний в среде осужденных;
2) формировании ассертивного поведения (обучение навыкам выражения своих чувств);
3) обучение методам снятия психического напряжения и продуктивным способам совладания со стрессом.

Классные собрания с элементами тренинга, беседы, дискуссии могут помочь приобрести практические навыки поведения в конфликтных ситуациях:

-воспринимать ситуацию такой, какая она на самом деле;
-не делать поспешных выводов;
- ставить себя на место другой стороны;
-уважительно относится к людям, с которыми общаешься;
-всегда искать компромисс в любой ситуации.

**Классные собрания данной тематике:**

1. Гнев, который трудно обуздать. (Самообладание в минуту гнева не менее высоко и не менее благородно, как и самообладание в минуту страха).
2.Как я воспринимаю и представляю окружающий мир. 10а
3.Убеждение и принуждение — две стороны воспитания человека. 10а
4. Вызывающее поведение — неуважение к другим.
5.Умение преодолевать трудности, не впадая в агрессию и не предаваясь унынию.
6.Можно ли управлять чувствами, эмоциями? 11а
7. Социальная адаптация человека к современной действительности11а

**Во время классных собраний и воспитательных мероприятий можно использовать следующие методики:**

**1.Методика Дембо-Рубинштейна. Метод «Неоконченного предложения».**

Обучающимся предлагается продолжить неоконченные предложения:

– Я терпеть не могу, когда…
– Я агрессивный в школе, когда…
– Когда я злюсь…
– Успокоиться мне помогает…

**2.Метод самоанализа. «Мои качества».**

Инструкция: Разделите тетрадный лист пополам в правой стороне напишите Ваши положительные качества, а в левой стороне - отрицательные качества Вашего характера.

**3.Методика «Градусник»**

***Цель:*** выявление эмоциональных состояний «здесь и сейчас».

***Инструкция:***

Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Отметьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния (в данном случае – гнев или злость).

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям:

– восторженному, радостному, светлому (приятному);
– спокойному, уравновешенному;
-безразличному, скучному, раздраженному

***Интерпретация данных:***

Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36

до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

Бланк для ответов: «Градусник»

Ф. И.О. _____

«Насколько я разозлился сегодня _____ (число, месяц, год)».

**4.Упражнение «Волшебная лавка».**

Учитель просит участников представить, что существует лавка, в которой продаются весьма необычные вещи: терпение, чувство юмора, доверие, сопереживание, вежливость и т.п. В роли продавца выступает учитель, он предлагает первому участнику приобрести какое-либо качество, составляющее неагрессивную личность, например, терпение. Прежде, чем обменять ее на что-то из агрессивных качеств, продавец спрашивает, зачем покупателю терпение, как много его ему нужно, в каких ситуациях необходимо им воспользоваться и т.д.

**Вывод:** совместная работа школы с психологической службой должна быть направлена на выявление и проработку причин тревожности и агрессии, а также на формирование новых, социально приемлемых способов реагирования.

**Рекомендации по работе с тревожными и агрессивными обучающимися- осужденными:**

1. Включить обучающихся в социально одобряемую деятельность - художественную, спортивную, организаторскую, трудовую и т.д.
2. Обучать учеников приемам сдерживания гнева, агрессии и самоконтролю.
3. Вместо конкуренции развивать у обучающихся навыки сотрудничества, готовность идти навстречу друг другу, умение просить помощи и помогать другим, быть терпимым к недостаткам других, считаться с интересами других.
4. Использовать метод последствий. (что будет, если ты и дальше будешь так агрессивен).
5. Создавать условия для работы обучающихся в группах со сменным составом участников.

**Решение педагогических задач по работе с тревогой и агрессией у обучающихся.**

**Багель Валентина Анатольевна,**
учитель биологии
ИК-5

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого обучающегося. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, то есть состояние душевного, физического и социального благополучия.

Если человек находится в состоянии дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, (возникает состояние разочарования, раздражения или бессилия, когда человек не может достичь желаемой цели. Это чувство досады и злости, когда что-то идёт не по плану и человек не может получить то, чего хочет) что в свою очередь вызывает тревожность как ответную реакцию на стрессовую ситуацию. Устойчивая тревожность вызывает вегетативные, неврозоподобные и психические нарушения и порождает агрессию.

Высокая тревожность характерна для большинства обучающихся нашей школы, так как они постоянно находятся в среде повышенной тревожности.

Помимо того, большинство осуждённых - обучающихся воспитывались в семьях с конфликтными недоброжелательными отношениями, а некоторые воспитывались в детских домах.

Тревожность человека во многом зависит от тревожности окружающих его людей. И поэтому к нам в школу приходят тревожные взрослые люди с устойчивым нежеланием учиться, которое порой сопровождается агрессивным поведением. Их отличает чрезмерное беспокойство, при чём, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают худшего, чувствуют себя беспомощными, опасаются приступать к новым видам деятельности. Такие обучающиеся ищут поощрения, одобрения во всех делах. Поэтому большинству обучающихся требуется педагогическая коррекция. Педагогическая коррекция – это процесс взаимодействия педагога и осуждённого, предусматривающий воздействие на психику осуждённого (его ценностные ориентации, социальные установки, личные качества, психические состояния) с целью его исправления и развития через пополнение знаний.

В педагогической коррекции основной акцент на обучении, на предоставлении личности возможности изменений, это в свою очередь предполагает мотивацию осуждённого на желание измениться.

1. Задача педагога настроить осуждённого на:
- усиление внимания к собственным потребностям, переживаниям и мыслям;
- развитие способности к самопознанию и осознанию нового опыта;
- изменение отношения к себе и к окружающему миру;
--улучшение понимания проблемы, себя, окружающих и т.д.;
- изменение эмоционального состояния (разрядка эмоционального напряжения, исследование своих чувств, принятие некоторых своих чувств и т.д.);
- приспособление к ситуации, которую невозможно изменить;
- развитие имеющихся умений и навыков, приобретение новых;
- получение информации;
- новое реагирование на действия других людей и ситуацию.

Наиболее же важные результаты педагогической коррекции — осознание и целенаправленность.

Осознание помогает осужденному сохранять активную позицию даже при невозможности реально изменить ситуацию. Наличие цели позволяет направить осознание в сторону принятия и взвешивания последствий каждой из них. Ценности определяют то, ради чего осужденный осознает, формулирует и формирует цели, добывает необходимую информацию, приобретает нужные навыки, т.е. это и есть результат его исправления. Ответственности за свои желания и истинные цели своего поведения. Ценность — убеждение, которое было свободно выбрано из ряда альтернатив.

2. Задача педагога:

-контроль над собственным негативным эмоциональным состоянием, так как умение педагога владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения обучающихся. Когда педагог управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение осуждённого, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком;

-овладение приемами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны обучающегося или погашения уже имеющейся;

-говорить с молодыми людьми о своих чувствах и переживаниях языком "Я- сообщений". "Я- сообщение" – это техника общения, при которой человек выражает свои чувства и потребности, начиная фразу с местоимения "я","мне" или "меня", и избегая обвинений в адрес собеседника. Этот метод помогает решить конфликты, снижать напряжение и создавать атмосферу взаимопонимания, фокусируясь на личных эмоциях, а не на поведении другого человека;

-"активно слушать" его внутренний мир. Активно слушать внутренний мир другого человека – значит полностью сосредоточиться на нем, чтобы понять не только слова, но и эмоции, чувства, потребности, стоящие за ними. Это предполагает эмпатию, то есть способность представить себя на месте другого, и использование специальных техник, таких как уточняющие вопросы, перефразирование и невербальные сигналы, которые показывают, что вы вовлечены и искренне интересуетесь;

-не оценивать личность обучающегося, а говорить о нежелательных действиях молодого человека;

-стараться видеть в словах и действиях обучающихся позитивный настрой и благие намерения;

-овладеть навыками саморегуляции – умением контролировать свои эмоции, мысли и поведение для достижения долгосрочных целей и адаптации к различным ситуациям. Это включает в себя управление импульсами, осознание своих чувств, умение успокаиваться, а также планирование действий и оставаться сосредоточенным на задачах, организации работы с обучающимися, проявляющими тревогу или агрессию, несмотря на внешние или внутренние помехи;

-развивать личностные и профессиональные компетентности педагогов для создания благоприятной атмосферы в школьном коллективе с целью нейтрализации факторов провоцирующих агрессивное поведение обучающихся.

**Решение педагогических задач по работе с тревогой и агрессией у обучающихся.**

**Данилова Елена Евгеньевна,**
учитель математики
ИК-5

**Педагогическая задача.** Осужденный в школе взрослых при исправительном учреждении отказывается посещать занятия, мотивируя это тем, что «не для этого его сюда закрыли». В ситуации разговора с преподавателем по приходу на учебное занятие (в присутствии других учащихся) проявляет вербальную агрессию (возмущается, кричит). Задача педагога — снизить уровень агрессии и тревоги, мотивировать обучающегося на учебную деятельность и интегрировать его в учебный процесс.

**Решение задачи.:**

**Этап 1: Немедленное реагирование и ослабить или снять напряжение. (Работа с агрессией).**

Цель: Снизить накал ситуации, обеспечить безопасность и дать человеку почувствовать, что его слышат.

1. **Сохранение спокойствия.** Педагог должен сохранять абсолютное самообладание. Его голос должен быть тихим, ровным и медленным (принцип "противоположной волны" — на крик реагировать спокойствием).
2. **Не конфронтационная поза.** Встать не напротив (поза "лоб в лоб"), а немного сбоку, на безопасной дистанции, чтобы не воспринималось как угроза. Руки не на поясе, не скрещены — открытая, неагрессивная поза.
3. **Активное слушание.**

- **Не перебивать.** Дать ему выкричаться, выпустить пар.
- **Использовать технику "отражения":** "Я вижу, что ты очень зол". "Я понимаю, что тебя бесит сама мысль об учебе здесь".
- **Признать правоту в его картине мира:** "Ты абсолютно прав, тебя закрыли не для учебы. Ты оказался здесь по решению суда". Это ключевой момент. Вы не спорите с его базовым тезисом, а соглашаетесь с ним. Это обезоруживает.

4. **Краткость и простота.** В состоянии аффекта человек плохо воспринимает длинные речи. Говорите короткими фразами.

*Примерный диалог:*
*Обучающийся (кричит): "Я не пойду на ваши занятия! Не для этого меня сюда закрыли!"*
*Педагог (спокойно, после паузы): "Иван, я тебя слышу. Ты злишься. Ты прав, ты здесь не для учебы. Давай на минутку отвлечемся от занятий".*

**Этап 2: Установление контакта и диагностика.**

Цель: Перевести разговор из эмоционального русла в конструктивное, понять скрытые причины отказа. Возможно привлечь к разговору другого свободного педагога.

1. **Смена локации/контекста.** Предложить поговорить не в классе, а в сторонке, сесть. "Давай сядем, поговорим пять минут не как учитель и ученик, а как два взрослых человека".
2. **Задавать открытые вопросы,** чтобы понять корень проблемы. Тревога часто маскируется под агрессию.

- "Что для тебя самое тяжелое в этой ситуации? Что именно у тебя вызывает злость?"
- "Чего ты боишься, когда думаешь об учебе?" (Страх неудачи, выглядеть глупо, не оправдать ожиданий).
- "Возможно, у тебя был плохой опыт в школе раньше?"

3. **Выявить вторичные выгоды.** Отказ от учебы может быть способом:

- **Сохранить лицо** (боязнь неудачи).
- **Протестом утвердить свой статус** ("я не как все").
- **Скрыть проблемы** (неграмотность, сложности с концентрацией).

**Этап 3: Педагогическое вмешательство и мотивация**

Цель: Сместить фокус с "навязанной обязанности" на "инструмент для решения своих проблем".

1. **Связать обучение с личными целями осужденного.**

- **"Инструмент для досрочного":** "Ты знаешь, что положительные характеристики, в том числе и от учителей, учитываются при ходатайстве об УДО? Учеба — это не просто так, это твой шанс повлиять на срок".
- **"Инструмент для жизни на воле":** "Скажи честно, когда ты выйдешь? Сможешь нормально устроиться? А если получишь профессию, у тебя появится реальный шанс начать с чистого листа. Не для нас, для себя".
- **"Инструмент для самоуважения":** "Здесь все теряют время. Ты можешь доказать себе, что ты не просто "отбываешь", а используешь его с пользой. Выйти отсюда не с пустыми руками, а с новыми знаниями".

2. **Предоставить выбор и чувство контроля.** Один из главных дефицитов в тюрьме — контроль над своей жизнью.

- "Можешь попробовать позаниматься неделю. Если не понравится — бросим".
- "Какие предметы тебе были интереснее, приходи только на них".

3. **Снизить планку и дать опыт успеха.**

- Предложить не "начать учиться", а свободное посещение занятий, на которых предложить сделать одно маленькое, посильное задание. "Давай просто посмотрим, один короткий текст/решим одну задачу. Не получится — бросим".
- Использовать материалы, связанные с его будущей жизнью: заполнение квитанций, расчет бюджета, законы, касающиеся трудовых прав.

**Этап 4: Долгосрочная стратегия и взаимодействие с администрацией**

1. **Индивидуальный образовательный маршрут.** Разработать для него упрощенные, практико-ориентированные задания.

2. **Взаимодействие с педагогами и начальником отряда.** Действовать в команде. Информировать начальника отряда о предпринятых мерах, чтобы действия всех были согласованными.

**Ключевые принципы для педагога в данной ситуации:**

- **Безоценочность.** Избегать ярлыков "неуравновешенный", "буян".
- **Уважение.** Помнить, что перед вами взрослый человек, попавший в тяжелейшие обстоятельства.
- **Профессиональные границы.** Сопереживать, но не брать на себя роль спасителя или друга. Вы — педагог, ваша задача — дать образование.
- **Безопасность.** Всегда помнить о правилах личной безопасности и регламенте учреждения.

**Итог:** Решение такой задачи — это не одномоментное "уговаривание", а процесс. Начинается он со снижения напряженности или интенсивности конфликта и признания чувств обучающегося, продолжается через поиск личной мотивации и заканчивается созданием для него специальных, щадящих условий, в которых он сможет почувствовать не только обязанность, но и возможность.

**Разработка памяток и рекомендаций для педагогов и обучающихся: алгоритмы действий по снижению стресса, тревоги и управлению гневом.**

**Самойлов Евгений Александрович,**
учитель истории и обществознания
ИК-19

Агрессивное поведение является одной из ключевых проблем среди осужденных. Это обусловлено как психологическими особенностями обучающихся-осужденных, так и спецификой их социального окружения.

В современном образовательном пространстве, где взаимодействие строится на сложном переплетении личностных особенностей, эмоциональном фоне и непрерывном познавательном процессе, учитель становится не просто проводником знаний, а наставником и психологом. Именно поэтому разработка памяток для обучающихся-осужденных «Как избавиться от агрессии и раздражения», «Предупреждение приступов агрессии и раздражения у обучающихся» приобретает особую значимость и актуальность.

Во-первых, памятка служит эффективным инструментом профилактики. Она позволяет учащимся осознать природу агрессии и раздражения, распознать собственные триггеры и освоить базовые техники саморегуляции. Это превентивная мера, направленная на создание здоровой и безопасной образовательной среды, где обучающиеся ощущают себя комфортно и уверенно.

Во-вторых, памятки способствуют развитию эмоционального интеллекта. Осваивая методы управления негативными эмоциями, обучающиеся учатся понимать себя и других, строить конструктивные отношения и эффективно разрешать конфликты. Это бесценный навык, который пригодится им на протяжении всей жизни.

В-третьих, использование памяток позволяет учителю выстроить доверительные отношения с обучающимися. Демонстрируя заботу об их эмоциональном благополучии, учитель создает атмосферу поддержки и открытости, где ученики чувствуют себя вправе обращаться за помощью и советом.

**Причины актуальности разработки памяток.**

1. Психологическая специфика осужденных характеризуется повышенной тревожностью, неадекватной самооценкой и склонностью к агрессивному поведению.
2. Социальная адаптация требует формирования навыков конструктивного взаимодействия.
3. Ресоциализация невозможна без обучения методам самоконтроля и управления эмоциями.
4. Профилактика рецидивов напрямую связана с умением справляться с негативными эмоциями.

**Практическая значимость памяток.**

Разработка памяток позволяет:

1. Структурировать информацию о методах борьбы с агрессией в доступной форме.
2. Обеспечить постоянный доступ к рекомендациям по самоконтролю.
3. Формировать навыки рефлексии и самоанализа.
4. Обучать техникам управления эмоциональным состоянием.
5. Создавать основу для развития конструктивных моделей поведения.

Содержание памяток должно включать:

1. Базовые принципы самоконтроля и саморегуляции.
2. Практические упражнения для снижения уровня агрессии.
3. Алгоритмы действий в конфликтных ситуациях.
4. Методы релаксации и снятия эмоционального напряжения.
5. Способы переключения внимания и отвлечения от негативных эмоций.

Ожидаемые результаты.

Внедрение памяток способствует:

1. Снижению уровня агрессивного поведения.
2. Формированию навыков конструктивного общения.
3. Развитию способности к самоанализу.
4. Повышению самооценки и самоуважения.
5. Улучшению социальной адаптации после освобождения.

Таким образом, разработка памяток «Как избавиться от агрессии и раздражения», «Предупреждение приступов агрессии и раздражения у обучающихся» является важным инструментом воспитательной работы, направленным на коррекцию поведения и личностное развитие обучающихся-осужденных. Это помогает не только снизить уровень агрессии, но и способствует их успешной ресоциализации в обществе.

Список рекомендуемой литературы:
https://infourok.ru/razrabotka-pamyatok-dlya-obuchayushihsya-kak-izbavitsya-ot-agressii-i-razdrazheniya-preduprezhdenie-pristupov-agressii-i-razdraz-8005792.html

**Разработка рекомендаций для педагогов и обучающихся: алгоритмы действий по снижению стресса, тревоги и управлению гневом.**

**Лобащук Александр Александрович,**
учитель физики
ИК-19

Школы при исправительных учреждениях играют важную роль в социальной адаптации и ресоциализации лиц, находящихся в местах лишения свободы. Они не только предоставляют образовательные услуги, но и способствуют формированию у обучающихся позитивных жизненных установок, профилактике асоциального поведения и подготовке к жизни в обществе после освобождения. В этом процессе ключевая роль принадлежит куратору класса, который выступает связующим звеном между обучающимися, администрацией учреждения и внешним миром.

Работа куратора в таких условиях требует особого подхода, учитывающего специфику контингента обучающихся. Многие из них имеют опыт асоциального поведения, что проявляется в агрессивности, низкой мотивации к обучению и отсутствии доверия к окружающим. Куратору необходимо не только обеспечивать образовательный процесс, но и заниматься коррекцией поведения, развитием навыков самоконтроля и формированием положительных ценностных ориентаций. Для этого используются разнообразные методы и формы работы, включая индивидуальный подход, групповые занятия, вовлечение в общественно полезную деятельность и создание благоприятного психологического климата.

Для повышения эффективности работы куратора необходимо принимать комплексные меры. Во-первых, важно обеспечить регулярное повышение квалификации и профессиональное развитие кураторов, включая изучение современных методик и технологий работы с "трудными" учащимися. Во-вторых, необходимо укреплять взаимодействие с другими специалистами, такими как психологи, социальные педагоги и сотрудники исправительного учреждения, для разработки индивидуальных планов работы и комплексного подхода к решению проблем обучающихся. В-третьих, создание системы поощрений для обучающихся, демонстрирующих положительные изменения, поможет повысить их мотивацию и самооценку.

Работа куратора класса в школе при исправительном учреждении — это сложная, но крайне важная задача. Она требует не только профессиональных знаний и навыков, но и личностных качеств, таких как терпение, эмпатия и готовность к постоянному саморазвитию. При условии системной поддержки со стороны администрации, коллег и общества куратор может стать ключевой фигурой в процессе профилактики асоциального поведения и успешной ресоциализации обучающихся, помогая им найти путь к позитивным изменениям в жизни.

Куратор (от лат.curator - попечитель), лицо, которому поручено наблюдение. Относя кураторство к профессиональной сфере деятельности педагога, считается, что его важными профессиональными качествами должны быть:
педагогическая эрудиция;
педагогическое целеполагание;
педагогическое (практическое и диагностическое) мышление;
педагогическая интуиция;
педагогическая наблюдательность;
педагогический оптимизм;
педагогическая находчивость;

педагогическое предвидение;
педагогическая рефлексия.

Куратор получает и обрабатывает информацию об учащихся, их психофизическом развитии, социальном окружении. На основании этой информации он:
1) контролирует ход целостного воспитательного процесса, становления личности каждого учащегося, его нравственных качеств;
2) анализирует характер оказываемых на учащегося воздействий, координирует учебную деятельность каждого воспитанника и всей группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие обучающегося, формирование коллектива, развитие творческих способностей, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса;
3) консультирует по текущим вопросам, касающимся учебы, внутренней жизни в группе;
4) помогает классному активу в планировании и организации в не учебной деятельности группы, в преодолении сложных конфликтных ситуаций.

Как показывает опыт, именно в эти годы крепнут и становятся гораздо ближе отношения куратора с учащимися, которые воспринимают его уже не как «опекуна», а как более опытного и мудрого друга, способного понять, помочь, подсказать, дать верный и взвешенный совет, быть значимым примером для подражания, быть мамой, так как начальник отряда папа для своих воспитанников.

Итак, куратор - это духовный наставник в трудном и противоречивом процессе обретения будущего облика человека который должен вернутся в общество.
Необходимо помнить правило « Трех «П» Понять! Принять ! Помочь!
Никогда не ставьте окончательный и безнадежный диагноз.
Для того чтобы зерна добра проросли, нужно время.
Найдите тот «ключик», который позволит вам выработать систему адекватных воспитательных мер.

Учащиеся учатся жить у жизни:
Если учащегося постоянно критикуют – он учится ненавидеть.
Если учащийся живет во вражде, он учится быть агрессивным.
Если учащегося высмеивают – он становится замкнутым.
Если учащийся растет в упреках – он учится жить с чувством вины.
Если учащийся растет в терпимости – он учится понимать других.
Если учащийся растет в честности – он учится быть справедливым.
Если учащийся растет в безопасности – он учится верить в людей.
Если учащегося поддерживают – он учится ценить себя.
Если учащийся живет в понимании и дружбе, любви–он учится находить любовь в этом мире.
Если учащегося хвалят – он учится быть благородным.

Итог: Вы убедились, что главные усилия нужно направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия. Ведь чем больше недоволен учитель, куратор, тем больше учащийся убеждается, что его действия достигли цели. Поэтому необходимо, прежде всего, изменить собственное отношение к ситуации и перейти к позиции помощи. Помните, при первых попытках улучшить взаимоотношения учащийся может усилить свое плохое поведение. Он не сразу поверит в искренность ваших намерений, и будет проверять их. Как известно, учащиеся учатся у жизни.