

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №555
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
«БЕЛОГОРЬЕ»
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 555 «Белогорье»
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол № 5 от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 555
«Белогорье» Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
Приказ № 140 от 30.08.2019

КОРРЕКЦИОННАЯ

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
«КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА»**

Автор-составитель:
Шавшаева Л.В.
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2019

Актуальность. Современная социально-экономическая ситуация обострила негативные процессы во всех слоях общества, что особенно сильно отражается на психологическом состоянии детского населения. Тревожным симптомом является рост числа детей подросткового возраста с девиантным поведением, одним из проявлений которого является - агрессивность. К настоящему времени накоплена богатая теоретическая и эмпирическая база исследований, посвященных данному феномену. Изучены вопросы детерминации агрессии; проанализирована роль детско-родительских отношений в развитии агрессивности; определены особенности агрессивности, которая носит характер естественных возрастных реакций и поведения, значительно нарушающего взаимоотношения с окружающими; влияние групповых факторов и социального статуса личности в проявлении ее агрессивности, а также роли криминальной агрессивности в становлении личности подростка с противоправным поведением.

В подростковом возрасте в силу особенностей психического и физиологического развития отмечается скачок показателей агрессивности. Основным пиком изменения характера этих особенностей ребенка является возраст 14-15 лет, это время проявления у подростков максимальных показателей всех видов агрессии. Специалисты в области психологии, социологии и педагогики единодушны в утверждении, что агрессивное поведение является центральной проблемой изучения человеческой психики и одним из факторов социально-психологической дезадаптации человека.

Адресат. Программа рассчитана на учащихся 13-15 лет, имеющих высокий уровень агрессивного поведения.

3. Концептуальные компоненты структуры.

3.1. Целевое назначение программы. Образовательная цель программы: коррекция показателей агрессивного поведения учащихся с высокими его значениями.

Основные задачи программы реализуются в соответствии с ФГОС ОО и предполагают развитие у учащихся подросткового возраста универсальных учебных действий.

1. Развитие личностных универсальных действий (формирование позитивного отношения к самому себе, мотивации самовоспитания и саморазвития).

2. Развитие регулятивных универсальных действий (принятие собственных негативных качеств, развитие навыков контроля над своими эмоциями).

3. Развитие коммуникативных универсальных действий (развитие навыков бесконфликтного общения, установление более дружественной атмосферы в классном коллективе).

3.2. Ведущие идеи, на которых базируется программа.

- исследования агрессивного поведения подростков: Семенюк Л.М. [3, с.51] выделены четыре группы подростков на основе определенного типа поведения, с учетом направленности их личности, и рассмотрены психологические возможности социально одобряемой деятельности подростков как средства нивелирования их агрессивного поведения;
- приемы и методы поведенческой терапии: систематическая десенсибилизация и релаксация; дезактуализация угрожающих образов в сознании посредством их условного изображения в игре, упражнении, сказке; эмоциональное отреагирование конфликтных ситуаций в группе [6];
- рекомендации по психологической работе с учащимися с агрессивным поведением: Т. П. Смирнова предложила модель (включающую психологические приемы и техники) коррекции психологических черт агрессивных детей [4]; программа Долговой В.И., Капитанец Е.Г. представлена такими методами коррекции, как групповая дискуссия, анализ жизненных ситуаций подростков в игровой форме; работа в парах, тройках, микрогруппах при отработке умений, игровой метод [1].

4. Содержательная характеристика программы.

4.1. Содержательные компоненты структуры.

Программа занятий представляет собой социально - психологический тренинг. Программа рассчитана на учебный год. Занятия проводятся раз в неделю во второй половине дня. Предварительно перед началом занятий проводится беседа и психодиагностические исследования. Психодиагностические исследования подбирались в соответствии с возрастом и исследуемым феноменом.

Занятие состоит из трех основных частей:

1. Вводная часть (приветствие, разминка). Приветствие служит формированию позитивного интереса и сплочению группы, создает атмосферу доверия и принятия. Разминка снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат.
2. Основная часть. Содержание этой части занятия зависит от темы, динамики группы и поставленных целей.
3. Шеринг. Включает рефлекссию занятия и ритуал прощания.

Программа «Коррекция агрессивного поведения учащихся подросткового возраста разработана на основе работ Фурманова И.А., программ Стишенок И.В, Златогорской О. [7,5,2].

4.2. Учебно-тематическое планирование

Учебный план

№ п/ п	Наименование разделов, темы занятий	Всего часов
1.1.	Первичное проведение психодиагностических проб	
1	Знакомство	45 минут
2	Доверие и не только...»	45 минут
3	Дружба и дружеские отношения	45 минут
4	Я и другие	45 минут
5	Эмоции и об эмоциях	45 минут
6	Эмоции и об эмоциях. Часть 2.	45 минут
7	Мое поведение	45 минут
8	Агрессивное поведение и мое отношение к нему	45 минут
9	Гнев и агрессивность. Как себе помочь	45 минут
10	Планирование моего будущего	45 минут
1.2.	Повторное проведение психодиагностических проб	
Итого		6 часов 50 минут

4.3.Содержание программы.

Занятие 1. Знакомство.

Вводная часть. Психолог знакомит подростков с целью работы на занятиях, предлагает принять правила поведения на занятиях.

Основная часть. *Упражнение «Визитка». Упражнение «Зови меня...». Упражнение «Уверенный — наглый — робкий».*

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..." Для этого упражнения тоже можно взяться за руки. Дается домашнее задание

Занятие 2. Доверие и не только...»

Вводная часть. Проверка домашнего задания. Принятие запрещающих знаков. Ведущий рассказывает о доверии как важном факторе жизни в любой компании, группе, коллективе.

Основная часть. *Упражнение «Подковка». Упражнение «Поводырь».*

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие 3. Дружба и дружеские отношения.

Вводная часть. Упражнение «Ассоциации».

Основная часть. Обсуждение темы дружбы и дружеских отношений. Чтение и обсуждение сказки «Тучка». Упражнение. «Волшебный магазин».

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..." Домашнее задание. Нарисовать рисунок к сказке и написать продолжение.

Занятие 4. Я и другие.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается одеть бейджи с именем участника «Приветствие без слов». Обсуждение домашнего задания.

Основная часть. Упражнение «Ролевая игра». Упражнение «Мои права». Упражнение «Летим скульптуру».

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...". Домашнее задание. «Закончи предложение».

Занятие 5. Эмоции и об эмоциях.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается одеть бейджи с именем участника «Приветствие без слов».

Основная часть. Упражнение «Памятник». Упражнение «Будешь! Не буду!». Упражнение «Детская обида».

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие 6. Эмоции и об эмоциях. Часть 2.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается одеть бейджи с именем участника «Приветствие без слов».

Основная часть. Упражнение «Я чувствую себя хорошо». Упражнение «Копилка обид». Упражнение «Аукцион».

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие 7. Мое поведение

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается одеть бейджи с именем участника «Приветствие без слов».

Основная часть. Упражнение «Железнодорожная касса». Дыхательное ресурсное упражнение «Вверх по радуге».

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие 8. Агрессивное поведение и мое отношение к нему.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается одеть бейджи с именем участника «Приветствие без слов».

Основная часть. *Упражнение «Переполненный автобус». Упражнение «Мои способы разрядки гнева». Релаксационное упражнение «Ресурсное место».*

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие 9. Гнев и агрессивность. Как себе помочь.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается одеть бейджи с именем участника «Приветствие без слов».

Основная часть. Беседа «Гнев как эмоция». *Упражнение «Выставка». Упражнение «Вентиляция чувств».*

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие 10. Планирование моего будущего.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается придумать продолжение фразы « Мне нравится в тебе ... В будущем я желаю тебе...».

Основная часть. Притча о яблоках. *Игра « Будущее – это...». Упражнение «Контракт». Упражнение «Моя визитка».*

Подведение итога занятий. *Игра с клубком «Желаю».*

5. Ожидаемые результаты. Реализация программы будет способствовать снижению представленности физической агрессии, раздражительности, негативизма, подозрительности, вербальной агрессии и вины в поведении учащихся подросткового возраста; развитию способности понимать переживания и состояния других людей; развитию умения конструктивно разрешать межличностные конфликты.

6. Формы, методы и сроки диагностики.

Предлагаем использовать следующую диагностическую программу:

1. Опросник состояния агрессии А.Басс и А.Дарки.
2. Проективная методика исследования личности «Несуществующее животное», предложена М.З. Друкаревич.
3. Опросник «Личностная агрессивность» П.Л. Ковалев (подростковый вариант).

Литература

1. Долгова, В.И. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков/ В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец – Челябинск: АТОКСО,2010. – 109 с.
2. Златогорская, О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков / О. Златогорская // Школьный психолог. – 2003. – №30. – С. 87–93.
3. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л. М. Семенюк. – 2-е изд.- М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003 .- 96 с.
4. Смирнова, Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т. П. Смирнова. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.- 160с.

5. Стишенок, И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост/ И.В. Стишенок. - СПб.: Речь, 2006.- 144с.
6. Формы и методы профилактики детской и подростковой агрессии (под ред. Н.М. Платоновой) - СПб.: СПбГИПСР, 2003. - 320 с.
7. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И.А. Фурманов. - Минск: Ильин В.П., 1996. - 192 с.

Приложение 1.

Конспекты занятий

Занятие 1. Знакомство.

Цель: заключение контракта, диагностика ожиданий от группы, вербальное и невербальное знакомство.

Вводная часть. Психолог знакомит подростков с целью работы на занятиях, предлагает принять правила поведения на занятиях.

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: не хочешь говорить или выполнять задание — не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твое мнение.
3. Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий.
4. Не лгать (можно просто промолчать).
5. Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.

Вывешивается плакат с правилами, где каждый ставит свою подпись.

Основная часть. *Упражнение «Визитка»*. Психолог: «Каждый человек «подает» себя другим, в том числе и с помощью визиток с различными надписями. У каждого человека есть какой-то девиз или правило, которым он руководствуется в жизни. В течение 5–7 минут придумайте и напишите на своей визитке эту надпись». Каждый зачитывает свою надпись. Во всех случаях ведущий дает эмоциональную поддержку. Потом проводится короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи; что мы хотим сообщить о себе другим людям? В заключение ведущий показывает надпись на своей визитке.

Упражнение «Зови меня...». Участники образуют круг. Ведущий предлагает детям выбрать себе какое-нибудь имя, кличку, прозвище, какими они хотели бы называться в группе. Каждый участник, выходя в центр, называет себя, сопровождая это имя условным жестом. Дети делают шаг в круг и повторяют это имя, сопровождая его жестом. После того как вся группа назовет свои новые имена, в центр выходит ведущий и представляется сам.

Упражнение «Уверенный — наглый — робкий». Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной — «уверенный», на другой — «наглый», на третьей — «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника — изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок. Обсуждение: какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чем разница?

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..." Для этого упражнения тоже можно взяться за руки. Дается домашнее задание: придумать свой «запрещающий знак». Понаблюдать за окружающими, как они ведут себя, как обращаются друг с другом, когда проявляется грубость.

Занятие 2. Доверие и не только...»

Цель: установить доверительные внутригрупповые взаимоотношения, снятие напряжения в группе, расширение информации о собственной личности, развитие эмпатии.

Вводная часть. Проверка домашнего задания. Принятие запрещающих знаков.

Ведущий рассказывает о доверии как важном факторе жизни в любой компании, группе, коллективе.

Основная часть. *Упражнение «Подковка»* Из группы выбирается один ведущий. Он рассказывает всех участников по какому-то определенному только ему известному признаку (цвет волос, количество полосок на одежде) по степени возрастания или убывания. Остальные участники отгадывают этот признак.

Упражнение «Поводырь». В классной комнате в хаотичном порядке расставляются столы и стулья, участники разбиваются на пары. Один из них будет «слепой», ему завязывают глаза, другой - «поводырь». Задача «поводыря» провести своего подопечного через все преграды так, чтобы он ни разу не на что не наткнулся, не споткнулся, не ударился. В этом упражнении желательно, чтобы участники не общались между собой очень близко, не были лучшими друзьями.

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие 3. Дружба и дружеские отношения.

Цель: осознание ценности членов коллектива и важности дружеских отношений с ними, повышение рефлексивности участников тренинга.

Вводная часть. *Упражнение «Ассоциации»*. Один участник выходит за дверь, остальные загадывают одного из присутствующих. Возвратившийся участник задает вопросы каждому по кругу. Вопрос в виде ассоциации. «Если бы этот человек был животным; одеждой; книгой....., то кем бы он был?». Соединив все ассоциации в единый образ, нужно попытаться догадаться, о ком идет речь.

Основная часть. Обсуждение темы дружбы и дружеских отношений. Чтение и обсуждение *сказки «Тучка»*. *Упражнение. «Волшебный магазин»*. Ведущий. Представьте, что вы попали в волшебный магазин, где можете приобрести все, чего вам не хватает. Любые качества характера, любые духовные ценности: по принципу «бери что хочешь, но плати. Так как магазин необычный, то и платить придется своими качествами. Организуется пространство: прилавок, склад, дверь; из участников выбирается «приказчик» — помощник ведущего, «рекламный агент», призывающий посетить магазин, и «очередь» из участников. Причем указывается, что время работы магазина строго ограничено, он может закрыться в любой момент. Ведущим поощряется инициатива посетителей, он же ведет торг. Приказчик приносит со склада качества, они продаются, как товар. Когда в магазине побывают все желающие, проводится обсуждение: как сложно было расстаться со своими качествами? Почему

необходимы те или иные качества? Кто как себя чувствовал в процессе игры? Почему кому-то трудно настаивать на покупке?

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..." Домашнее задание. Нарисовать рисунок к сказке и написать продолжение.

Занятие 4. Я и другие.

Цель: усиление позиций Эго.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается одеть бейджи с именем участника *«Приветствие без слов»*.

Обсуждение домашнего задания.

Основная часть. *Упражнение «Ролевая игра»*. Участникам предлагается обыграть следующие ситуации: учитель незаслуженно поставил двойку; мама отругала за невымытую посуду; одноклассник толкнул на перемене. Обсуждение: что понравилось, что не понравилось? Как по - вашему, кто вел себя в ситуациях не правильно? Что именно показалось вам не правильным? Как бы вы повели себя? Кто нашел правильное решение?

Упражнение «Мои права». Ведущий подводит подростков к пониманию понятий «собственные права», «права человека», что способствует повышению уверенности в себе. Затем ребятам предлагается написать «Декларацию о правах подростка». На выполнение задания дается 10–15 минут. Затем начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей «Декларации».

Ведущий задает критерии:

1. Твои права не должны ущемлять прав других людей.
2. Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя лично.

Далее в театрализованной форме принимаются права, разработанные в группе. Члены группы могут отстаивать выработанные права, а ведущий может в них усомниться. Принятые предложения фиксируются на доске. Затем ведущий зачитывает полученную «Декларацию».

Ведущий. За защитой своих личных прав мы можем обращаться только к себе и сами отстаивать их, мы должны рассчитывать только на себя. Но для этого необходимо уметь правильно себя вести с другими людьми и не ущемлять их прав.

Самое главное — защищая свои права, нужно помнить, что все эти права есть и у окружающих. Учитесь уважать права окружающих как свои собственные.

Желательно составить список прав и написать их на плакате, чтобы он висел перед глазами детей. Проводится обсуждение, где особое место уделяется соотношению своих и чужих прав.

Упражнение «Лепим скульптуру». Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребию становится «глиной», а остальные «скульпторами». Задание: слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Названия скульптур тоже меняются — «Ответственность», «Любовь», «Ненависть», «Решительность», «Уверенность», «Беззащитность», «Справедливость».

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...". Домашнее задание. «Закончи предложение». Ведущий раздает всем участникам бланки, на которых нужно закончить предложения:

— «Счастливее всего я, когда...»

— «Хуже всего мне, когда ...»

— «Не могу понять, почему я...»

— «Моя жизнь была бы лучше, если бы я...»

— «Главное, что я хотел бы в себе изменить, — это...».

Результаты в группе не обсуждаются (эти бланки анализируются ведущим и впоследствии используются на индивидуальном консультировании).

Занятие 5. Эмоции и об эмоциях.

Цели: усиление Эго, повышение рефлексивности, психологическая коррекция детских обид.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается одеть бейджи с именем участника «Приветствие без слов».

Основная часть. *Упражнение «Памятник».* Участникам предлагаются карточки, на которых написаны названия чувств (радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, стыд и т.д.). Каждому участнику достается карточка, которую он никому не должен показывать. Участники должны будут по очереди изобразить «памятник» своему чувству. Группа отгадывает, что это за чувство. Обсуждение. Когда и при каких обстоятельствах вы последний раз испытывали это чувство? Расскажите об этом?

Упражнение «Будешь! Не буду!». Ведущий предлагает детям разбиться на пары и, взявшись за руки, поиграть в следующую игру. Один из участников резко тянет к себе другого и приказывает: «Будешь!» Второй дергает на себя и говорит: «Не буду!» (3 минуты). Затем ребята меняются ролями (3 минуты). Короткое обсуждение: чем отличается просьба от требования? Кто как себя чувствовал в процессе упражнения?

Упражнение «Детская обида». Ведущий. Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Выразите отношение к этой обиде в настоящее

время. Опишите или нарисуйте это. Желающие садятся на «горячий стул» и рассказывают о том, что они чувствовали, переживали. Демонстрируют рисунки «тогда» и «сейчас». Обсуждение: что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды.

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие 6. Эмоции и об эмоциях. Часть 2.

Цель: обучение вхождению в ресурсное состояние, усиление Эго, повышение рефлексивности, психологическая коррекция детских обид.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается одеть бейджи с именем участника «Приветствие без слов».

Основная часть. *Упражнение «Я чувствую себя хорошо»*. Психолог каждому участнику предлагает назвать 5 ситуаций, вызывающих ощущение «Я чувствую себя хорошо». Воспроизвести их в воображении, запомнить чувства, которые при этом возникают. Представить, что кладешь их в такое место, откуда сможешь достать, когда пожелаешь. Нарисовать, куда ты их положил. Краткое обсуждение.

Упражнение «Копилка обид». Участникам предлагается нарисовать копилку и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня, в течение 8–10 минут. После этого проводится обсуждение: что с этим делать. Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к себе как об одной из самых плохих привычек. Все решают, что сделать с «копилкой». Ведущий предлагает разорвать и сжечь. Проводится ритуал сжигания обид. Обсуждение: что делать с текущими обидами? Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и другие агрессивные формы. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом сжигать записку, мысленно отправляя обиду по ветру, следя как она становится все меньше и меньше. Обсуждение: как в дальнейшем относиться к обидчику? Прощение обиды.

Упражнение «Аукцион». По типу аукциона предлагается как можно больше ситуаций, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы фиксируются на доске. Обсуждение: какие способы более приемлемы? Какие безопасны? Какие следует выбрать?

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие 7. Мое поведение.

Цель: обучение осознанию и выражению собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается одеть бейджи с именем участника «Приветствие без слов».

Основная часть. *Упражнение «Железнодорожная касса»*. Психолог: «Представьте себе, что вы на вокзале и через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет. Выбирается «кассир», лучше всего — неуверенный в себе, застенчивый ребенок. Выбирается «охрана», которая в случае каких-либо эксцессов обязана проводить буйного, агрессивного пассажира к выходу. 3 участника образуют очередь у кассы (играя роль застенчивого покупателя, уверенного и агрессивного). Остальные выступают как зрители. По знаку ведущего касса открывается и ровно через 15 минут закрывается». Проводится обсуждение. «Кассира» просят дать обратную связь — кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему? Сообща вырабатывается вариант, приемлемый для «кассира».

Проанализируйте собственное поведение и дайте ответы на вопросы:

- в какой форме чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?
- каким способом вы с ней справляетесь: даете ей ход или сдерживаетесь?
- какие для вас привычные способы разрядки?

Дыхательное ресурсное упражнение «Вверх по радуге». Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взлетают вверх по радуге, а выдыхая, съезжают вниз. Повторить 3 раза. Обсуждение. Упражнение повторяется с открытыми глазами, а количество повторений увеличивается до 7 раз. Обсуждение: как пользоваться своим ресурсным состоянием? Психолог должен убедиться, что участники тренинга поняли, что теперь они смогут справляться со своими проблемами с помощью собственных ресурсов.

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие 8. Агрессивное поведение и мое отношение к нему.

Цель: обучение осознанию и выражению собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, знакомство с приемлемыми способами разрядки гнева и агрессивности.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается одеть бейджи с именем участника «Приветствие без слов».

Основная часть. *Упражнение «Переполненный автобус»*. Несколько мальчиков берутся за руки, образуя круг, и изображают автобус. В центр круга становятся все остальные, и в таком положении автобус начинает движение. Автобус едет быстро, раскачивается, на его пути много резких поворотов. Задача участников не создавать

давку и как можно аккуратнее, не толкаясь, доехать до конечной остановки. Обсуждение. Что понравилось? Что было сложным для «автобуса»; для «пассажиров»? Как и чем на ваш взгляд можно заменить агрессию?

Упражнение «Мои способы разрядки гнева». Обсуждение способов разрядки гнева и агрессии. Прием «Листок гнева». Прием «Гневный шарик».

Релаксационное упражнение «Ресурсное место». «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, сделайте 2-3 глубоких вдоха и закройте глаза. Сосредоточьтесь и вспомните ваше любимое место. Это самое безопасное место, где вы себя чувствуете уединенно и спокойно. Вспомните звуки, цвета, запахи. Побудьте некоторое время в этом месте. Обратите внимание на свои чувства. Сделайте 2-3 глубоких вдоха и откройте глаза. При желании можно взять бумагу и цветные карандаши, и нарисовать это место». Обсуждение. Что чувствовали в момент выполнения упражнения? Что чувствуете сейчас? Вы считаете, что эти упражнения могут помочь в преодолении агрессии? А для вас они подходят? Почему «да» и почему «нет»?

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие 9. Гнев и агрессивность. Как себе помочь.

Цель: обучение осознанию и выражению собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, знакомство с приемлемыми способами разрядки гнева и агрессивности.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается одеть бейджи с именем участника «Приветствие без слов».

Основная часть. Психолог просит вспомнить эмоцию гнева. Обсуждаются внешние признаки и внутренние, присущие гневу, а также ситуации в которых возможно проявление вербальной и невербальной агрессии. Сходства и различия между гневом и агрессией.

Упражнение «Выставка». «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость. Выберите любой портрет и остановитесь у него. Вспомните конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку».

Упражнение «Вентиляция чувств». «Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попытайтесь мысленно вернуться к галерее. Определите, что не нравится вам в человеке, которого вы только что представляли. Проговорите это вслух вашему партнеру, будто он и есть тот самый человек. Начинайте фразу со слов «В этом человеке мне не нравится...» и заканчивайте «и потому я злюсь на него». Поменяйтесь местами с партнером и повторите тоже самое». Обсуждение. Что легко, а что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что нет? Какую ситуацию вы представили? Если можно, расскажите о ней.

Шеринг. Подростки высказывают мнение о занятии. "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..."

Занятие 10. Планирование моего будущего.

Цель: обучение планированию будущего, расширение временной перспективы подростка.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Предлагается придумать продолжение фразы « Мне нравится в тебе ... В будущем я желаю тебе...».

Основная часть. *Притча о яблоках.*

Купил человек себе новый дом — большой, красивый — и сад с фруктовыми деревьями возле дома. А рядом в стареньком домике жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то ещё какую гадость натворит.

Однажды проснулся человек в хорошем настроении, вышел на крыльцо, а там — ведро с помоями. Человек взял ведро, помой вылил, ведро вычистил до блеска, насобирал в него самых больших, спелых и вкусных яблок и пошёл к соседу. Сосед, услышав стук в дверь, злорадно подумал: «Наконец-то я достал его!». Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протянул ему ведро с яблоками и сказал:

— Кто чем богат, тот тем и делится! Обсуждение притчи. Выводы.

Игра « Будущее – это...». Один из участников группы усаживается на «горячий стул». Остальные члены группы рассаживаются полукругом. Психолог: «Посмотрите на человека на стуле. Постарайтесь, опираясь на свои ассоциации, описать его будущее. Как он видится вам через 5 лет, как он изменится, что с ним произойдет? Где он будет работать, будет ли у него семья, во что одет и т.д. После задаются вопросы сидящему на стуле: каким вы видите свое будущее? Чего ждете? Чего опасаетесь? Что чувствовали, о чем думали, что хотелось сделать, сказать, сидя на стуле?»

Упражнение «Контракт». Психолог предлагает детям осмыслить все пережитое на группе и составить контракт с собой о том, что хорошего они хотят сделать в ближайшую неделю, ближайший месяц, ближайший год. Дети пишут контракты. В завершение каждый подросток торжественно вручает контракт самому себе.

Упражнение «Моя визитка». Психолог предлагает сделать новую визитную карточку.
Подведение итога занятий. Игра с клубком «Желаю».

Приложение 2.

1. Опросник состояния агрессии А.Басса-А.Дарки

Цель: предназначена для оценки агрессивности человека.

Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе либо применением силы по отношению к другому человеку или группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Адаптивное поведение – это взаимодействие человека с другими людьми, характеризующееся согласованием интересов, требований и ожиданий его участников.

Социально-психологический анализ адаптивного поведения предполагает изучение условий совместной деятельности людей, общности их целей и ценностных ориентаций, принятие групповых норм, культуры, традиций, самоопределения в статусно-ролевой структуре группы.

Обоснование выбора: данная методика позволяет выявить уровень агрессивности личности, что необходимо для составления программы по профилактике и коррекции агрессивного поведения. Высокий уровень агрессивности личности влияет на социальное поведение, способствует проявлению соперничества, конфронтации в отношениях и конфликтов с окружающими людьми, препятствует успешности деятельности.

Порядок работы. Испытуемому выдаётся опросник с инструкцией. Если в процессе работы у испытуемого возникнут вопросы, то экспериментатор должен дать разъяснения, но так, чтобы испытуемый не оказался сориентированным этим разъяснением на тот или иной ответ.

Обработка и интерпретация результатов. В результате подсчета консультант имеет данные об уровне агрессии разных видов: всего опросник содержит восемь диагностических шкал агрессивности.

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная – агрессия, окольным путём направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражения негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Обработка результатов. Вначале в соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по каждой из шкал. Сумма баллов больше 5 означает, что у человека высокая степень агрессии по этому типу поведения и низкая степень адаптивного поведения. Если сумма составляет 3 или 4 балла, можно говорить о средней степени агрессии и адаптации. Сумма баллов от 0 до 2 свидетельствует о низкой выраженности агрессивного поведения и высокой степени адаптивности, приспособляемости по данному типу поведения.

Далее высчитывается сумма баллов по всему тесту. Если она превышает 20 баллов, это означает высокий уровень агрессивности поведения, низкие адаптивные возможности. Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и выраженное адаптивное поведение.

2. Тест «Несуществующее животное»

Тест является проективной методикой, результат анализа может быть представлен в описательной форме.

Инструкция: “Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием, рисунок выполняется простым карандашом».

Интерпретация: степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы.

Также рисунок на предмет агрессии характеризуется по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная – если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой – если имеет место затемнение, “запачкивание” контурной линии; с опасением, подозрительностью – если поставлены щиты, “заслоны”, линия удвоена.

3. Опросник «Личностная агрессивность» П.Л. Ковалев (подростковый вариант).

Цель: выявления таких черт характера как, вспыльчивость, мстительность, нетерпимость к чужому мнению, подозрительность, обидчивость, склонность к неуступчивости, компромиссу, наступательности, атакующему стилю поведения и общения

Инструкция. Вам предлагается несколько вопросов об особенностях Вашего поведения и чувств. На каждое утверждение опросника нужно дать ответ «Да» или «Нет». Работайте быстро, не тратя слишком много времени на обдумывание вопросов, так как наиболее интересна Ваша первая реакция, а не результат слишком долгих размышлений. Помните, что отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Здесь нет хороших или плохих ответов, это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление особенностей Вашего поведения.

Текст опросника

1. Я легко раздражаюсь, но быстро и успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
7. Мнение, что лучшая защита – нападение, правильно.
8. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.

9. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять
10. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворяло бы всех.
11. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
12. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему свою точку зрения.
13. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
14. Если кто-нибудь пытается мною командовать, я всегда поступаю ему наперекор.
15. Я пытаюсь найти позицию, которая находится между моей и позицией другого человека.
16. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
17. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
18. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
19. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
20. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
21. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
22. Я могу внимательно и до конца выслушивать аргументы спорящей со мной стороны.
23. Я всегда обижаюсь, когда среди награжденных за дело, в котором я принимал участие, нет меня.
24. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я уму не уступаю.
25. Я стараюсь избегать обострения отношений.
26. Я всегда реагирую спокойно на критику, даже если она мне кажется несправедливой.
27. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
28. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
29. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
30. В спорной ситуации я стараюсь убедить другого прийти к компромиссному решению.
31. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
32. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что им «рта не даю открыть».
33. Я не расстраиваюсь, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
34. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
35. В решении любой проблемы я предпочитаю выбирать «золотую середину».
36. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.

37. Когда в разговоре человек высказывает отличную от моей точку зрения, меня так и подмывает изложить свое мнение.
38. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
39. Я всегда стараюсь выйти из вагона (автобуса, троллейбуса) раньше других.
40. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворяло.
41. Я не могу сдержаться, когда меня незаслуженно упрекают.
42. В играх (интеллектуальных, спортивных и т.д.) я больше люблю атаковать, чем защищаться.
43. У меня вызывают неприязнь чрезмерно обидчивые люди.
44. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.
45. Компромисс не всегда является лучшим решением спора.
46. Обычно меня трудно вывести из себя.
47. Если я вижу недостатки у людей, я не стесняюсь их критиковать.
48. Я не вижу ничего плохого в том, что мне говорят о моих недостатках.
49. Будь я продавцом на рынке, я не стал бы уступать в цене на свой товар.
50. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
51. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я про себя посылаю ему всякие несчастья.
52. Я часто злюсь, когда мне возражают.
53. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
54. Я считаю, что добро эффективнее мести.
55. Я верю в честность намерений большинства людей.
56. Я считаю, что лозунг «око за око, зуб за зуб» справедлив.
57. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
58. С людьми, которые любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
59. Утверждение «Ум хорошо, а два лучше» справедливо.
60. Утверждение «Не обманешь – не проживешь» справедливо.
61. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
62. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
63. Я верю, что за зло можно отплатить добром и действую в соответствии с этим.
64. Я часто обращаюсь к товарищам, чтобы узнать их мнение.
65. Если меня хвалят, значит людям от меня что-то нужно.
66. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
67. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все все-таки ему.

68. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
69. Ни одно оскорбление не должно оставаться ненаказанным.
70. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советом.
71. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
72. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
73. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решения одному.
74. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
75. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
76. Чаще всего, когда мне говорят комплименты, я думаю, что люди это делают искренне.
77. Можете ли вы простить обидчику причиненное вам зло, если этот поступок был совершен очень давно?
78. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.
79. Всегда ли надо наказывать зло?
80. Я могу выслушать критику, но поступлю по-своему.

Ключ к опроснику	
Вспыльчивость: - «да» - 1, 6, 11, 41; - «нет» - 16, 21, 26, 31, 36, 46.	Нетерпимость к чужому мнению: - «да» - 52, 57, 62, 67, 70, 80; - «нет» - 59, 64, 73, 75.
Мстительность: - «да» - 51, 56, 61, 69, 72, 79; - «нет» - 54, 63, 66, 77.	Подозрительность: - «да» - 53, 58, 60, 65, 68, 71, 74; - «нет» - 55, 76, 78.
Обидчивость: - «да» - 3, 8, 13, 18, 23, 38; - «нет» - 28, 33, 43, 48.	Склонность к неуступчивости: - «да» - 4, 9, 14, 19, 24, 39, 49; - «нет» - 29, 34, 44.
Склонность к компромиссу: - «да» - 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35; - «нет» - 40, 45, 50.	Склонность к наступательности, атакующему стилю поведения и общения: - «да» - 2, 7, 12, 27, 32, 37, 42, 47; - «нет» - 17, 22.

За совпадение с ключом начисляется 1 балл. Для каждого исследуемого параметра сумма баллов может колебаться от 0 до 10. Для того, чтобы сделать вывод о степени выраженности склонности к проявлению прямой и косвенной физической, вербальной

агрессии необходимо результаты испытуемого сравнить со среднегрупповыми значениями для данного возраста.

Приложение 3.

Рекомендации педагогам и родителям подростков с агрессивным поведением

1. Помните, что игнорирование взрослыми индивидуальных и возрастных особенностей конкретного ребенка может стать причиной негативных психических состояний учащегося (агрессивности, тревожности), различных школьных фобий.
2. Измените негативную установку по отношению к ребенку на позитивную.
3. Расширяйте свой поведенческий репертуар, помните, что общение это отражение.
4. Обучайтесь распознаванию и правилам регуляции собственных негативных эмоциональных состояний и достижению психического равновесия.
5. Исключайте оценочность в общении, угрозы и приказы; работайте со своей интонацией голоса.
6. Используйте «Я-сообщений» вместо «Ты-сообщений».
7. Откажитесь от наказаний, как основного метода воспитания, переходите к методам убеждения и поощрения.
8. Выявляйте интересы ребенка, включайте ребенка в работу в различных секциях, кружках, студиях.
9. Расширяйте свои познания о методах и приемах экстренного реагирования на агрессивные проявления ребенка.

Темы лекций для родителей и педагогов

1. Агрессивность: причины возникновения, виды.
2. Возрастные особенности проявления агрессии.
3. Психологические особенности подростков, склонных к агрессии.
4. Агрессия и насилие в средствах массовой информации.
5. Насилие в школе и его последствия.
6. Индивидуальный подход к подросткам, проявляющим агрессию.
7. Методы и приемы реагирования на агрессивные проявления подростка.
8. Влияние семейной микросреды на психологическое здоровье подростка.
9. Поведенческий репертуар родителей и агрессивное поведение подростка