

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3  
с углубленным изучением отдельных предметов»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА  
«Формирование психологической культуры  
подростков с признаками агрессии»

Составитель:  
Мануйлова Юлия Евгеньевна,  
Педагог-психолог старшего звена  
Первой квалификационной категории

г. Мегион, 2018г.

## **Пояснительная записка**

В современном обществе проблема агрессии весьма актуальна в силу ее повсеместной распространенности и активной прогрессирующей позиции. Наиболее остро этот процесс проявляется на рубеже перехода ребенка из детства во взрослое состояние - в подростковом возрасте. Особенно тревожным является рост числа подростков с агрессивным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (употребление спиртных напитков, нарушение общественного порядка, хулиганство, бродяжничество и др.). Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым поведение.

В то же время нельзя сказать, что подростковая агрессия это неадекватное поведение. Во-первых, агрессия нормальное возрастное поведение, свойственное растущему организму, созревающей личности. Во-вторых, в социальном плане личность должна обладать определенной степенью агрессивности. В норме она может оказываться качеством социально-приемлемым и даже необходимым. В противном случае это приводит к подавленности, ведомости, пассивности поведения особенно в подростковом возрасте.

В школе подросток с трудным, проблемным характером, проявляющий повышенную раздражительность, встречает непонимание, подвергается дисциплинарным наказаниям; родители со своей стороны подключаются к проведению тактики репрессий. В результате глубинные проблемы личности подростка, истинные причины агрессии не вскрываются и по-прежнему оказывают свое влияние. Невыясненные причины продолжают существовать, а наказания только способствуют их усугублению. Вместе с тем родители и учителя не перестают болеть и волноваться за подростков. Из наблюдений и обращений родителей и учителей к психологу, можно предположить, что в данной школе у подростков агрессивные реакции проявляются в виде агрессии *физической* (нападение) – использование физической силы против другого лица; вербальной - выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, ругань).

Программа предназначена для расширения базовых социальных умений обучающихся с агрессивным поведением, обучения навыкам адекватных путей преодоления агрессии. Одной из самых распространенных ошибок взрослых (в основном, педагогов) является стремление подавлять всяческие проявления агрессивности. К сожалению, это не просто совершенно неверно, но даже опасно: подавленная агрессия не исчезает, а накапливается в бессознательном подростка. Вскоре она вырывается наружу в виде яростного взрыва.

Так как подростки не знают причины проявления агрессивного поведения, как справиться с негативными эмоциями, возникающими у них в сложных ситуациях, поэтому важно научить, агрессивного работать над собой, управлять и владеть своими отрицательными эмоциями. В программе использованы такие психолого-педагогические методы, которые помогают снизить общий уровень физической и вербальной агрессии подростков, и научат управлять собой в критических ситуациях.

### **Контингент**

Подростки с признаками агрессивного поведения.

### **Цель программы**

Обучение подростков альтернативным (социально-приемлемым) способам удовлетворения собственных потребностей без выплеска негативных эмоций.

### **Задачи программы**

- развить способность и умение адекватно выразить свое эмоциональное состояние;
- развить взаимопонимание и взаимоуважения прав и потребностей друг друга;
- повысить уровень самоконтроля и самосознания у подростков;
- развитие у подростков реального представления о своих личностных качествах.

### **Научно-методические основания программы:**

Актуальность данной проблемы имеет свое отражение в психологических и педагогических исследованиях. Так в работах Ю.Б. Можгинского агрессия подростков воспринимается как психологическая проблема, требующая психологической коррекции. Е.В. Федосенко в своих исследованиях преследует цели: просвещение подростков с возможностью получения ими минимальных психологических знаний в проблемах межличностного общения со сверстниками и взрослыми, а также практическое рассмотрение проблемных ситуаций и их разрешение с помощью психокоррекционных упражнений. Исследования И. А. Фурманова, свидетельствуют, что агрессивные подростки обладают неадекватной самооценкой и находятся в постоянной психологической неуравновешенности.

Вопросами коррекции агрессивности подростков посвящены работы С. А. Бармаева «Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников» ВЛАДОС, 1996г.; Бандура А. Уолтерс Р. «Подростковая агрессия» ЭКСМО-Пресс, 2000г.; Лютова Е.К., Моница Г.К. «Шпаргалка для взрослых//Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми» Генезис, 2000г.

Реализация предложенной коррекционной программы, включающей в себя опыт работ выше указанных авторов, позволит расширить базовые социальные умения обучающихся с агрессивным поведением.

### **Периодичность**

В течение 1 года.

### **Основные формы работы**

- групповая;
- индивидуальная.

### **Структура программы**

Направления деятельности педагога-психолога в коррекции агрессивного поведения подростков:

#### **Психологическая работа с подростками имеющие признаки агрессивности**

##### **1. Диагностика:**

Диагностический мониторинг показателей и форм агрессии у подростков – 1 срез до начала коррекционной программы, 2 срез – анализ динамики отслеживаемых показателей у агрессивных подростков, 3 срез - отслеживание динамики эффективности программы.

*Цель:* выявление показателей и форм агрессии подростков.

*Задачи:*

1. Определить преобладающие формы агрессивного поведения и способов отреагирования.
2. Предоставление рекомендаций классным руководителям и учителям-предметникам и родителям на каждого обследованного ученика с целью осуществления к ним индивидуального подхода.

| Параметры                   | Методики                                                                |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Показатели и формы агрессии | Методика диагностики показателей и форм агрессии<br>А. Басса и А. Дарки |

*Форма проведения:* групповое тестирование.

##### **2. Коррекционные занятия с агрессивными подростками:**

2.1. Коррекционный блок для подростков *с вербальной агрессией* представляет собой групповые и индивидуальные психологические занятия.

*Цель:*

- снижение уровня вербальной агрессии;

*Задачи:*

- обучить подростков приемам регуляции своего эмоционального состояния;

-обучить способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.

*Форма проведения:* групповая работа.

*Используемые средства:* самоисследование, игры, упражнения, работа в парах и четверках и т.д., в группах, рисование, анкета.

*Частота занятий* – один раз в неделю.

*Длительность занятий* – 1 – 1,5 часа.

*Категория участников:* подростки 13-15 лет.

*Количество участников:* не более 10 человек.

#### Тематическое планирование

| №<br>Заня<br>тия | Тема                  | Цель занятия                                                                                                                                                | Упражнения                                                                                                                                 | Коли<br>чест<br>во<br>часо<br>в |
|------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1                | Знакомство            | Диагностика ожиданий от группы, вербальное и невербальное знакомство, снять излишнее эмоциональное напряжение                                               | Ознакомительная беседа<br>Ритуал приветствия<br>«Визитка»<br>«Какого вы цвета»<br>Ритуал прощания                                          | 1-1,5                           |
| 2                | Доверие               | Снятие напряжения, мышечных зажимов, принятие собственных негативных качеств                                                                                | Ритуал приветствия<br>«Качества характера»<br>«Мои лица»<br>«Обзывалки»<br>«Тихое озеро»<br>Ритуал прощания                                | 1-1,5                           |
| 3                | Наши обиды            | Усиление Эго, повышение рефлексивности, психологическая коррекция детских обид, снятие вербальной агрессии, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме | Ритуал приветствия<br>«Ежик»<br>«Детская обида»<br>«А ну-ка, почесши мне спину...»<br>«Никто из вас не знает, что я...»<br>Ритуал прощания | 1-1,5                           |
| 4                | Мои недостатки        | Повышение самооценки, усиление Эго, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме. Развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи   | Ритуал приветствия<br>«Позитивные мысли»<br>«Тих-тиби-дух»<br>«Я в своих глазах, я в глазах окружающих»<br>Ритуал прощания                 | 1-1,5                           |
| 5                | Я - частичка общества | Создание доверительных отношений. Повышение самооценки школьников                                                                                           | Ритуал приветствия<br>«Поделись успехом»<br>«Еженедельный отчет»<br>«Скала»<br>Ритуал прощания                                             | 1-1,5                           |
| 6                | Конструктивны         | Познакомить подростков с                                                                                                                                    | Ритуал приветствия                                                                                                                         | 1-1,5                           |

|    |                                                    |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |       |
|----|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    | е способы разрешения вербального конфликта         | понятием конфликт, вербальный конфликт. Определение особенностей поведения в конфликтной ситуации                                                       | Беседа «Конфликт»<br>«Конфликт рук»<br>«Закончи предложение»<br>«Снежинка»<br>«Мы с тобой похожи тем, что...»<br>Ритуал прощания                                   |       |
| 7  | Мои чувства и чувства других                       | Снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива, выплеск негативных эмоций, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.               | Ритуал приветствия<br>«Слон, кенгуру, пальма, обезьяна»<br>«А я – не тормоз!»<br>«Общий рисунок»<br>Ритуал прощания                                                | 1-1,5 |
| 8  | Осознание и понимание своего внутреннего состояния | Определение эмоционального состояния другого человека, формирование позитивного образа будущего                                                         | Ритуал приветствия<br>«Я - в своих глазах, Я – в глазах окружающих»<br>«Уверенное, неуверенное агрессивное поведение»<br>«Как я себя чувствую?»<br>Ритуал прощания | 1-1,5 |
| 9  | Я и мои достоинства                                | Развитие уверенности в себе и умения гордиться своими достоинствами                                                                                     | Ритуал приветствия<br>«Я и мои школьные дела»<br>«Позитивные мысли»<br>Ритуал прощания                                                                             | 1-1,5 |
| 10 | Слова, которые причиняют боль                      | Уменьшение чувства одиночества и уникальности своих проблем при помощи обсуждения в группе своих болезненных воспоминаний                               | Ритуал приветствия<br>«Слова, которые причиняют боль»<br>Ритуал прощания                                                                                           | 1-1,5 |
| 11 | Мои проблемы                                       | Определить некоторые личные проблемы; выяснить разницу между проблемами, которые мы можем контролировать, и проблемами, на которые мы не можем повлиять | Ритуал приветствия<br>«Черный шар»<br>Ритуал прощания                                                                                                              | 1-1,5 |
| 12 | Я знаю и умею                                      | Подведение итогов: осмысление изменений, произошедших в ходе групповых занятий                                                                          | Ритуал приветствия<br>«Ладощка»<br>Ритуал прощания                                                                                                                 | 1-1,5 |

2.2. Коррекционный блок для подростков *с физической агрессией* представляет собой групповые и индивидуальные психологические занятия.

*Цель:*

- снижение уровня физической агрессии.

*Задачи:*

- обучить подростков выплескивать гнев в приемлемой форме;

- научить подростка с физической агрессией общаться с помощью «Я- высказывания» и «Ты- высказывания»;

-обучить способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;

*Форма проведения:* групповая работа.

*Используемые средства:* самоисследование, игры, упражнения, работа в парах и четверках и т.д., в группах, рисование, анкета.

*Частота занятий* – один раз в неделю.

*Длительность занятий* – 1 – 1,5 часа.

*Категория участников:* подростки 13-15 лет.

*Количество участников:* не более 10 человек.

### Тематическое планирование коррекционной программы

| № занятия | Тема               | Цель                                                                                                                                                                                | Упражнения                                                                                                                       | Количество часов |
|-----------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1         | Знакомство         | Диагностика ожиданий от группы, снятие излишнего эмоционального и мышечного напряжения                                                                                              | Беседа о занятиях<br>Ритуал приветствия<br>«Визитка»<br>«Бумажный бум»<br>Ритуал прощания                                        | 1 -1,5           |
| 2         | Доверие            | Снятие напряжения, мышечных зажимов, принятие собственных негативных качеств                                                                                                        | Ритуал приветствия<br>«Мои лица»<br>«Драка»<br>«Тихое озеро»<br>Ритуал прощания                                                  | 1 -1,5           |
| 3         | Наши обиды         | Усиление Эго, снятие мышечного напряжения, повышение рефлексивности, психологическая коррекция детских обид, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме                        | Ритуал приветствия<br>«Уходи злость»<br>«Детская обида»<br>«А ну-ка, почеси мне спину...»<br>Ритуал прощания                     | 1 -1,5           |
| 4         | Хорошее настроение | Создание положительного настроения, способствовать сплочению подросткового коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать. Расслабление мышц | Ритуал приветствия<br>«Полет высоко в небо»<br>«5 ситуаций»<br>«Вверх по радуге»<br>«Таиландский бокс»<br>Ритуал прощания        | 1 -1,5           |
| 5         | Наши ожидания      | Снятие негативных настроений и восстановление сил; расширить знания о себе, получая от других обратную связь                                                                        | Ритуал приветствия<br>«Ты учитель...ты родитель...ты одноклассник...»<br>«Ассоциации»<br>«Агрессивная фигура»<br>Ритуал прощания | 1 -1,5           |

|    |                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                                                   |        |
|----|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 6  | Мой гнев                                              | Изучение реакций на собственный гнев, осознание ошибочных представлений о гневе                                 | Ритуал приветствия<br>«Шкала гнева»<br>«Альтернатива драке и гневу»<br>Ритуал прощания                                            | 1 -1,5 |
| 7  | Тесный контакт                                        | Снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива, выплеск негативных эмоций                               | Ритуал приветствия<br>«Слон, кенгуру, пальма, обезьяна»<br>«Негативные образы»<br>«Общий рисунок»<br>Ритуал прощания              | 1 -1,5 |
| 8  | Мое поведение                                         | Обучение эффективным способам общения и выплеска негативных эмоций, научить детей контролировать свои движения. | Ритуал приветствия<br>«Попроси...»<br>«Попроси...» (невербальный вариант)<br>«Толкалки»<br>«Агрессию в клочки»<br>Ритуал прощания | 1 -1,5 |
| 9  | Я - частичка общества                                 | Повышение уровня самосознания подростков; расширить знания о себе                                               | Ритуал приветствия<br>«Предмет похожий на меня»<br>«Рыба для размышления»<br>Ритуал прощания                                      | 1 -1,5 |
| 10 | Конструктивные способы разрешения конфликта           | Познакомить детей с понятием конфликт. Определение особенностей поведения в конфликтной ситуации                | Ритуал приветствия<br>Беседа «Конфликт»<br>«Конфликт рук»<br>«Закончи предложение»<br>«Скала»<br>Ритуал прощания                  | 1 -1,5 |
| 11 | Формирование навыков отреагирования негативных эмоций | Отреагирование физической агрессии. Разрядка негативных чувств (раздражения, злости)                            | Ритуал приветствия<br>«Битва на шарах»<br>«Ужасно прекрасный рисунок»<br>Ритуал прощания                                          | 1 -1,5 |
| 12 | Я знаю и умею                                         | Подведение итогов: осмысление изменений, произошедших в ходе групповых занятий                                  | Ритуал приветствия<br>«Ладошка»<br>Ритуал прощания                                                                                | 1      |

*Аппарат контроля:* в качестве промежуточного контроля используются устные ответы ребят, рефлексия в конце занятия. Это даёт ребятам возможность осознать свои успехи, изменения, если таковые произошли, наметить некоторый план применения этих достижений в дальнейшем, а также возможность педагогу-психологу контролировать эффективность тренинговых занятий и выявить подростков нуждающихся в индивидуальной работе с психологом.

### *3. Индивидуальные коррекционные занятия с обучающимися, имеющие вербальную и физическую агрессию:*

Подбор игр, упражнений на снижение уровня агрессивности, коррекции выделенных показателей.

*Цель* – снижение уровня агрессивности подростков.

*Задачи:*

- снизить эмоциональное напряжение;
- развить способности понимать свое эмоциональное состояние и уметь адекватно выразить его;
- обучить элементам ауторелаксации.

*Форма проведения:* индивидуальная работа

*Используемые средства:* самоисследование, игры, упражнения, элементы арт-терапии и др.

*Длительность занятий* – 1 час.

*Категория участников:* подростки 13-15 лет.

*Количество участников:* 1 обучающийся.

### **Планируемые результаты**

1. Подростки приобретают уверенность в себе.
2. Подростки приобретут навыки внутреннего самоконтроля.
3. Обучающиеся овладеют приемами регулирования своего эмоционального состояния.
4. Осознание подростками своего «Я», своего потенциала.
5. Переоценка собственной личности.

### **Условия реализации программы**

Диагностический инструментарий (в бланочном варианте, компьютерная диагностика «Амалтея»).

Материально-техническое оснащение:

- Специально-оборудованный кабинет с соответствующими условиями и требованиями к техобеспечению и оснащению для проведения профилактических и других мероприятий.
- Мультимедиа.
- Компьютер.
- Принтер.
- Копировальный аппарат.
- Канцелярские принадлежности.



### Список литературы

1. Александров Н. А. Нравственность, агрессия, справедливость.// Вопросы психологии. 1992.- № 2.
2. Алфимова М.В. Трубников В.И. Психогенетика агрессивности // Вопросы психологии. - 2000. - № 6. – 121с.
3. Бандура А. Уолтерс Р. Подростковая агрессия / Пер. с англ. Ю. Брянцева и Б. Красовского, - М. Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс ,2000.
4. Бармаев С. А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. – М.: ВЛАДОС, 1996.
5. Горошкин А. Л. Подросток, характер, проблемы акцентуации характера.// Воспитание школьников. – 1994. - № 2.
6. Дереклаева, Н.И. Новые родительские собрания: 5 – 9 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 320 с.
7. Златогорская О. Метод в теории и на практике. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. -// Школьный психолог. – 2003, № 30.
8. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996. - 208 с. ил.
9. Петровский А. Игры для интенсивного обучения. – СПб., 1993.
10. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия их коррекции. М.: М. П. – С. И. «Флинт», 1998.
11. Лютова Е.К., Моница Г.К. Шпаргалка для взрослых//Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: изд-во ЦСПА «Генезис», 2000.
12. Можгинский Ю.Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. – М.: «Когито-Центр», 2008.-181с.
13. Психология. Разработки занятий с детьми. / Сост. М.М.Миронова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2005. – 112 с.
14. Журнал «Школьный психолог»№15,2006 статья «Давно хочу тебе сказать...» Колчакова С