



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Коррекция агрессивного поведения подростков с применением
методов психологического консультирования**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

64,35 % авторского текста
Работа рецензир. к защите
рекомендована/не рекомендована
« 30 » 06 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева О. А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 510/227-5-1
Докшина Полина Вячеславовна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук, доцент
доцент каф. ТиПП Гольева Галина Юрь

Г.Ю.

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	7
1.1 Понятие агрессивного поведения в психолого–педагогической литературе	7
1.2 Особенности проявления агрессивного поведения подростков	11
1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования	17
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	28
2.1 Этапы, методы и методики исследования	28
2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования	34
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	45
3.1 Программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	57
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики агрессивного поведения	

подростков	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования агрессивного поведения подростков	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования	96
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования после реализации программы.....	114

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время исследование агрессивного поведения среди детей и подростков занимает значимое место в психологии. Все чаще преобладают жестокие проявления: разбои, насилие, убийства. Проявлению асоциального поведения способствует ряд неблагоприятных внешних условий, негативным образом отражающиеся на психике ребенка: авторитарный стиль воспитания, недостатки нравственного воспитания, деформация системы ценностей, эмоциональная холодность, чрезмерная строгость родителей, кино, средства массовой информации, компьютерные игры, пропагандирующие культ насилия [13, с. 54].

Одной из наиболее привлекающих внимание, является проблема агрессивности детей подросткового возраста. Именно эта группа детей оказывается наиболее восприимчивой к разрушающим воздействиям внешней среды.

Следовательно, именно в этом возрасте нужно принимать меры, направленные на снижение проявления агрессивности поведения. Именно это будет основной задачей в работе психологов и педагогов с агрессивными детьми. Важно научить понимать других людей, будь то взрослые, или сверстники, без проявления агрессии [18, с. 22].

Теоретические аспекты проблемы рассматривают А. Бандура «Подростковая агрессия. Изучение влияния и семейных отношений», Е.П. Ильин «Психология агрессивного поведения», С.В. Молчанов «Психология подросткового и юношеского возраста», К.А. Фомичева «Организация работы с молодежью: методы, формы, технологии в современных условиях» и др.

Практические аспекты проблемы раскрывают в своих трудах Н.С. Бобровникова, И.П. Иванова, В.В. Кузьминов, А.С. Никитченко, М.А. Прядко и др.

Исторические аспекты проблемы рассматривают В.И. Мурадова, Е.В. Сурова и др.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования: агрессивное поведение подростков.

Предмет исследования: коррекция агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования: коррекция агрессивного поведения подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования, включающая упражнения, ролевые игры, беседы, арт-техники, релаксационные техники, техники управления собственным гневом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности проявления агрессивного поведения подростков.
3. Теоретически обосновать модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.
4. Определить этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку, проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

7. Проанализировать результаты применения программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

8. Составить рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика «Опросник агрессивности» (СЖО) А. Басса–А. Дарки, методика «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера, методика «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф.

4. Математико-статистические: критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «СОШ № 151 г. Челябинска». В исследовании принимало участие 20 детей, обучающихся в 7 классе.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1.1 Понятие агрессивного поведения в психолого–педагогической литературе

До начала XIX века агрессивное поведение определялось как любое активное поведение, будь то доброжелательное или враждебное. Далее изменилось значение слова, оно сузилось. Агрессия стала пониматься как враждебное поведение по отношению к другим. Сегодня наиболее близкими по смыслу термину «агрессия» являются слова «нападение», «оккупация», «насилие», «враждебность» и др. В настоящее время можно выявить несколько теоретических положений рассматриваемой проблемы, так теория влечения (психоаналитический подход) Фрейда рассматривает агрессивное поведение как инстинктивное и неизбежное [Цит. по: 10, с. 122].

Одна из основных проблем при определении агрессии заключается в том, что этот термин означает разные действия. Когда люди характеризуют кого-то как агрессивного, это обычно означает, что им некомфортно с другими, они часто недружелюбны, достаточно сильны, чтобы попытаться настоять на своем, тверды в своих убеждениях или не боятся конфронтации. Поэтому, при изучении агрессивного поведения человека, перед нами сразу же встает трудная и запутанная задача: как найти выразительное и адекватное определение основного понятия [1, с. 202]

3. Фрейд считал, что агрессивное поведение инстинктивно и неизбежно по своей природе. Внешние проявления эмоций, сопровождающие агрессию, могут снизить вероятность опасного поведения.

Как отмечает Н.А. Дубинко, агрессивное поведение школьника чаще всего выражается в форме враждебности, жестокости и протестов [Цит. по: 15, с. 89].

Экологический подход К. Лоренца утверждает, что агрессия основана на врожденном инстинкте борьбы за выживание, он присутствует у всех людей и вообще живых существ. Агрессия как инстинкт борьбы за выживание возникает спонтанно. Агрессию можно снизить с помощью различных действий.

Фрустрационная теория (гомеостатическая модель) Д. Долларда противопоставляется указанным выше моделям. В ней агрессивное поведение - ситуативный, а не эволюционный процесс. Агрессия, как основной вид борьбы с фрустрацией, может проявляться в различных формах, как поведенческих, так и вербальных; в отрицательной форме; в виде садизма и мазохизма [Цит. по: 11, с. 12].

Сегодня в специализированной литературе существует значительное число разнообразных определений агрессии.

Так, В. Д. Менделевич говорит, что агрессия может относиться к «нормальному» поведению, а может быть патологической. При этом на патологическую агрессию не воздействуют существенно методы и методики воспитания или перевоспитания [Цит. по: 31, с. 156].

По мнению М.Ю. Чудаковой, агрессия – это динамическое деструктивное поведение, причиняющее объекту нападения физический или моральный вред, не вписывающееся в правила и нормы сосуществования людей в сообществе [Цит. по: 6, с. 62].

О. В. Хухлаева говорит, что подростковый возраст - самый сложный в онтогенезе индивида, так как в нем реализуется существенная трансформация сформированных психологических структур и становление новых [Цит. по: 9, с. 46].

По мнению А. Адлера, одной из причин агрессии является стремление снять чувство утраты, которое ребенок испытывает длительное

время. Взрослые, не подозревая о чувствах ребенка, дразнят его, властвуют над ним, проявляют над ним превосходство, поощряют модели агрессивного поведения.

По мнению Э. Эрикссона, враждебность и агрессия связаны с формированием базового доверия к миру в первые годы жизни ребенка [Цит. по: 8, с. 112].

По мнению А. Гутгенбюля, дети еще не осознают своего поведения, и к нему приводит агрессия: когда их спрашивают, они говорят то, что им говорили родители: «Драка - это плохо», но в этом случае без колебания, они делают оба и то и другое. Маленькие дети отличаются от детей старшего возраста тем, что они могут легко переходить от вербальной агрессии к физической агрессии [Цит. по: 5, с. 31].

В отличие от взрослых, младшие легко втягивают всех вокруг себя в конфликтные ситуации. Учителя и родители, как правило, неохотно вмешиваются, но стимулируют детей пытаться выяснить это самостоятельно. И это правильно, ведь решение проблем за ребенка взрослыми будет, тормозит его развитие. Иными словами, он не научится умело выходить из конфликтных ситуаций, проявляя агрессию, как и по отношению к себе, так и к окружающим.

М. Н. Жарова считает, что проблема агрессии издавна связана с наукой и культурой. «Различные формы человеческого поведения, относимые в современной науке к феномену агрессии, отмечались и подвергались научному анализу уже первыми мыслителями древности (Аристотель, Платон, Сократ, Заратустра и их последователями). В более поздние века практически все мыслители в большей или меньшей степени касались проблемы насилия, враждебности, зла, агрессии» [Цит. по: 22, с. 77].

Т.Г. Румянцева, рассматривая понятие агрессии с разных точек зрения в науке, заметила, что это понятие имеет совершенно разный смысл. «Биологи, описывая агрессию, делают акцент преимущественно на

ее целях и функциях – адаптивных и неадаптивных. Нейрофизиологи изучают нервные механизмы, лежащие в основе этого поведения. Психиатры собирают данные об агрессии у людей с серьезными нарушениями психики. Психологи рассматривают ее в строго поведенческой манере, понимая агрессию в терминах, которые могут быть непосредственно наблюдаемы. Социологи заняты исследованием того, «какие общественные условия порождают такой вид поведения» [Цит. по: 18, с. 90].

Агрессия не всегда выражается негативно, Т. Авдулова говорит, что можно выделить следующие виды агрессии. [Цит. по: 2, с. 67]:

- конструктивная – выражена в приемлемой для общества форме. Она является необходимым условием для творческого изменения окружающего мира;

- дефицитарная – человеку сложно бороться с явными агрессивными тенденциями, поэтому он с самого начала подавляет агрессивный опыт. Следовательно, человек по своей природе пассивен и не способен конкурировать;

- деструктивная – это деструктивное, сложное отношение, стремление решать проблемы за счет других. Этот тип представляет собой конструктивную агрессию модифицируемую неблагоприятными чувствами и обстоятельствами.

Анализируя основные причины рассматриваемого поведения, можно выделить такие социально-психологические факторы [19, с.20]:

- семья, (микрофакторы);
- детский социум, (мезофакторы);
- средства массовой информации, (макрофакторы);
- личностные особенности ребенка.

К примеру, ключевые причины развития агрессивности в семье это: неприятие ребенка родителями, безразличие или враждебность с их стороны, отсутствие эмоциональных связей в семье и т.п. [10, с. 12].

СМИ могут иметь как длительное, так и краткосрочное воздействие на аудиторию. Сообщения о насилии и агрессии могут стать активаторами в зрителях скрытых потребностей и склонностей, агрессивных идей.

Агрессия, независимо от того, какую форму она принимает - это действие, направленное на причинение вреда другому живому существу, у которого есть веские причины избегать такого обращения с собой.

Если не учитывать особенности этой возрастной группы, то невозможно определить особенности подростковой агрессии. Различные возрастные группы зависят от определенных факторов. Социологические методы основаны на изменении личного социального статуса и социальной активности, которые учитывают особенности подростков как социальной группы населения.

Педагогический подход к возрастной периодизации связан с содержанием воспитания и обучения на данном этапе развития. Психологов в основном интересуют психологические изменения в личности и деятельности. Несмотря на различия в основах, все методы в основном интегрированы.

В основе понимания детской агрессии могут существовать разные цели. В первом случае – самовыражение, во втором – достижение целей, в третьем – унижение и запугивание окружающих. Но, несмотря на эти различия, агрессивных детей объединяет одно: неумение видеть и понимать других детей и равнодушие [12, с. 58]

Поэтому, если обобщить опыт исследователей, то его можно понимать, как форму агрессивного поведения, когда наносится какое-либо повреждение организму или неодушевленному предмету, отведенному на роль восстанавливающего жизнь. Также, если жертва этого не хочет, поведение является агрессивным, и оно идет вразрез с нормами и

правилами общества, в котором находится агрессор. Определенная агрессивность в структуре личности делает ее социально адаптивной и полезной. Чрезмерная деструктивная агрессия является формой отклоняющегося поведения.

1.2 Особенности проявления агрессивного поведения подростков

Проявление агрессивного поведения у подростков 12-15 лет - сложный процесс, на который влияет множество факторов. В настоящее время проблема агрессии среди молодежи становится все более популярной.

Как общее следствие изменений в психологии важнейшей стороной поведения в подростковом возрасте является подростковая агрессия, имеющая свои специфические формы и являющаяся результатом различных целенаправленных, организованных и спонтанных воздействий, которые принято считать результатом социогенеза влияющего на личность подростка.

Подростки, занятые просмотром сериалов/фильмов, телепередач, компьютерными играми, актуальными трендами и «движениями», содержащие информацию с элементами насилия и агрессии в социальных сетях, мешают эмоциональному развитию детей.

И. А. Фурманов в настоящее время считает, что семья является основным социальным источником агрессивного поведения у подростков. Автор констатирует, что на развитие агрессивного поведения у ребенка влияют различные семейные факторы, например: конфликтность, отсутствие близких отношений между родителем и ребенком, негативные отношения между родителем и ребенком, внутренние воспитательные процессы [Цит. по: 41, с. 236].

Другой факт, подтверждающий гипотезу о ведущей роли семьи в возникновении агрессивного поведения, исследовал Р. Уолтер. Расстройство агрессивности также преобладает у детей, растущих в

детских и воспитательных учреждениях. Следует отметить, что не все дети, лишенные родительской опеки, становятся более агрессивными. Другие последствия лишения семьи могут включать изоляцию, зависимость, чрезмерную субординацию или беспокойство [Цит. по: 23, с. 79].

По мнению И. А. Фурманова, еще одним важным фактором, приводящим к агрессии у подростков, является способ общения подростков со сверстниками. Личность развивается из взаимодействия человека с окружающим социумом [Цит. по: 41, с. 113].

С. Холл более четко описывает проявления агрессивного поведения у молодых людей. По его словам: «Подростковый возраст — это период «бурь и напряженности», которые считаются динамичными и трудными. На этом этапе развитие происходит действительно быстрыми темпами, особенно в области формирования личности, происходит много изменений». Основная черта подростка – личностная нестабильность и импульсивность.

Анна Фрейд оценила особенности подросткового возраста следующими словами: «Подростки чрезвычайно эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным объектом, достойным внимания, и в то же время они не способны развить в себе такую набожность и альтруизм в последующие годы жизнь. Они вступают в страстные любовные отношения, но заканчивают их так же внезапно, как и начали. С одной стороны, они с энтузиазмом участвуют в жизни общества, с другой стороны, ими овладевает стремление к уединению. Они колеблются между слепым подчинением своему избранному лидеру и бунтом против любой власти» [Цит. по: 69, с. 47].

Известно, что в подростковом возрасте одной из основных целей детей является освобождение от зависимости и родителей. Большинство из них своим поведением показывают, что их отец и мать не являются авторитетами, они идентифицируют себя с более важными людьми -

старшеклассниками, именитыми профессорами, кинозвездами и т.д. Агрессивный ребенок ведет себя противоположно спокойным детям: он больше настроен против своих родителей. Подростки общаются со сверстниками, даже незнакомые мужчины могут быть для них важнее собственных отцов. Подростки изо всех сил не прибегают к помощи родителей. В более сложных ситуациях, когда решение проблемы заключается только в поддержке родителей, это приводит к максимальному раздражению и недовольству [7, с. 97].

Говоря о характеристиках агрессивности, следует отметить, что подросток растет в окружении семьи, которая для многих детей является основным фактором социализации и главным источником ярких примеров агрессивного поведения. Результаты ряда исследований показывают, что для семей с агрессивными детьми характерны особые отношения между членами семьи. Подростки вырастают, подсознательно воспроизводя те самые отношения, которые их родители «используют» друг с другом. Выбор способов разрешения отношений с братьями и сестрами, копирование способов разрешения конфликтных ситуаций с родителями. Аналогичная стратегия наблюдается и внутри самой личности. Одной из причин повышения агрессии является жестокое обращение с детьми в семье, которое, как подтверждено, влияет не только на поведение и отношения со сверстниками, но и на развитие агрессивных тенденций. Насилие в семье подсознательно способствует формированию у человека агрессивного образа жизни [36, с. 76]

Агрессия у подростков часто интерпретируется как защитная реакция. В результате агрессия закрепляется как неэффективная форма совладающего поведения. Подростки более склонны к доминированию, грубости, ревности, недружелюбны в оценках и высказываниях, предпринимают много попыток «отомстить», «проучить», «задеть», тем самым подчеркивая свою значимость.

В подростковом возрасте у мальчиков и девочек бывают периоды повышенной агрессивности поведения. Известно, что у мальчиков - это 12 лет и 14-15 лет. У девочек же самые высокие уровни агрессивного поведения приходятся на возраст 11 и 13 лет [34, с. 110]

Сравнение степени выраженности агрессивного поведения у мальчиков и девочек свидетельствует тому, что мальчики склонны к прямой физической и прямой вербальной агрессии, а девочки - к прямой косвенной вербальной агрессии и прямой вербальной. В результате, у мальчиков отсутствует предпочтение вербально-физической агрессии, для них характерно прямое и открытое выражение конфликтов с партнером. Для девочек характерны любые формы вербальной агрессии, прямой или косвенной. Рассмотрим отдельно особенности психики мальчиков и девочек - подростков. [53, с. 36]

В это непростое время девочки-подростки очень эмоциональны, впечатлительны и чувствительны. Отличительными чертами подросткового возраста являются крайняя тревожность, психическая и эмоциональная нестабильность. Они принимают близко к сердцу похвалу или критику, особенно если она ироничная. Девочки-подростки более восприимчивы, их очень легко заставить испытать любую эмоцию: улыбнуться, поплакать и т.д. Они более самолюбивы и обидчивы. Грубое выражение агрессии в поведении девушек обычно не распознается, часто вместо физической агрессии используется вербальная агрессия. Также было обнаружено, что девочки-подростки используют саркастические и ироничные слова для выражения своей агрессии [56, с. 217].

В последнее время считается, что разница в агрессивном поведении между девочками и мальчиками сократилась до одного уровня. Агрессивное поведение у мальчиков-подростков носит более открытое, грубое и трудно поддающееся контролю [66, с. 78].

Девочки-подростки раньше начинают контролировать свою агрессивность. У мальчиков гораздо слабее способность контролировать

свою агрессию, чем у девочек. Они обрушивают свою агрессию на всех вокруг себя, не понимая этого. Некоторым особо чувствительным и впечатлительным подросткам легче вымещать свою агрессию на сверстниках, чаще всего на тех, чье поведение напоминает взрослых, потому что им легче и безопаснее вымещать свою агрессию на них [60, с. 47].

Подростки, как юноши, так и девушки, выражают свою агрессию двояко: открыто, приобретая жизненный опыт, они могут завоевывать авторитет, известность и самоуважение, а могут сломаться под влиянием алкоголя, наркотиков, преступности, самоубийства [72, с.17].

Общая черта, объединяющая всех агрессивных подростков – неумение и нежелание понимать других людей. Эта черта не зависит от самооценки или фактического положения ребенка в группе. В его основе лежит уникальная структура детской веры в себя, поскольку в этом возрасте он чувствует себя одиноким и изолированным от других. Не умея видеть и чувствовать общность и теплое отношение окружающих, ребенок ставит себя на первое место и постоянно ищет подвох и враждебное, угрожающее отношение общества [59, с. 24].

Использование агрессии, как средства достижения целей более свойственно девушкам с высоким интеллектом и умением распределять роли, руководить коллективом и т. д. В результате они пользуются высоким статусом в глазах сверстников. Для мальчиков характерен низкий интеллект и психические расстройства, для которых характерны выраженная враждебная агрессия или отсутствие авторитета по отношению к сверстникам.

Агрессию детей и подростков определяют, как проявление агрессивных реакций на различные раздражители, которые развиваются в процессе развития личности на основе социального научения. Поэтому, в подростковом возрасте распространено агрессивное поведение. Их активные формы агрессии во многом определяются условиями воспитания

и социализации. Агрессивные проявления у подростков имеют особенности, обусловленные возрастом и полом. При поведенческих расстройствах личности агрессивность достигает патологического уровня в подростковом возрасте.

Итак, к агрессивному поведению у подростков относятся частая импульсивность, использование грубых слов, повышение голоса, физическое насилие, внезапные вспышки гнева, угрозы и оскорбления для достижения своей цели. Агрессивное поведение в подростковом возрасте включает в себя несколько факторов: влияние социума, наблюдение насилия в семейном кругу, пассивное наблюдение насилия и жестокости в сериалах или фильмах, в средствах массовой информации, в отсутствии близких отношений родителей и детьми, слабая привязанность к родителям. Подростки с высоким уровнем агрессии живут в постоянном стрессе, испытывают крайнее одиночество, чувствуют угрозу. Эмоции легко идентифицируются по позе и жестам, что свидетельствует об их душевном состоянии, эмоциональной неустойчивости, низкой стрессоустойчивости.

1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования

Для того чтобы теоретически обосновать модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования, необходимо воспользоваться методами моделирования и целеполагания.

Корре́кция – это один из видов психологической помощи, направленная на исправление психического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных методов психологического воздействия. Деятельность, направленная на активизацию социализации

личности и развитие психологических качеств, необходимых для приспособления к изменяющимся жизненным обстоятельствам [23, с. 79].

Анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Дерево целей – это организованная, составленная по иерархическому принципу совокупность целей системы программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [22, с. 16].

Цели на различных уровнях данного древа значительно отличаются друг от друга. По уровню от самых абстрактных, до более конкретных целей и практических задач. Дерево целей является наиболее распространенным методом от построения целей и задач до реализации, «от общего к частному».

Дерево целей строится по следующему алгоритму:

1. Определяется генеральная цель.
2. Общая цель делится на подцели первого уровня.
3. Подцели первого уровня делятся на подцели второго уровня.
4. Подцели второго уровня делятся на подцели третьего уровня.

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели [27, с. 39].

Дерево целей – это схематическое изображение, которое показывает разбивку совокупных целей на подцели. Верх схемы интерпретируется как цели, ребра или же дуги – как связи меж целями. Данное древо увязывает цели высочайшего значения с определенными способами их заслуги на низшем производственном уровне сквозь ряд интервальных звеньев [23, с. 16].

Психологическое моделирование включает в себя искусственное происхождение и разработку особых критериев, инициирующих нужные

по цели исследования (анализ, научение) ответные реакции, воздействия или же взаимосвязь природных носителей психики (человека или же зверей).

Первый этап моделирования – это целеполагание, или же составления дерева целей.

Ввиду большой значимости разработки и применения инновационных технологий, моделирование является важнейшей задачей современной педагогики и психологии [51, с. 448].

Моделирование – это научный метод, суть которого заключается в осуществлении различных манипуляций, связанных с моделью (создание, трансформация, интерпретация).

«Моделирование – косвенное практическое и теоретическое изучение объекта, при котором непосредственно изучается любая вспомогательная искусственная или естественная система (модель) [55, с. 307].

Е.В. Яковлев и Н.О. Яковлева определили моделирование как «воспроизведение характеристик некоего объекта на другом объекте, специализированном для его изучения, который носит название модель» [Цит. по: 25, с. 26].

Необходимо понимать, что модель – это система объектов или обозначений, которые при данных обстоятельствах могут служить заменой исходного объекта, воспроизводя интересующие свойства и признаки оригинала. Специфика психологической модели заключается в том, что воспроизводится определенная психическая деятельность с целью ее изучения или совершенствования.

Модель - некий материальный или придуманный объект или явление, сохраняющее лишь некоторые из своих основных свойств, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или проектирования [1, с.368].

Разработка любой модели предусматривает ряд этапов [9, с. 541]:

Первый этап построения модели предполагает наличие всей информации об исходном объекте. Когнитивные способности модели основаны на том, что модель проявляет все существенные свойства исходного объекта. Поэтому каждая модель заменяет оригинал только строго ограниченными способами. Отсюда следует, что в случае объекта можно построить ряд «особых» моделей, ориентируясь либо на отдельные особенности изучаемого объекта, либо на различные детали, характеризующие объект.

На втором этапе модель выступает как самостоятельный объект исследования. Одной из форм такого изучения является проведение «модельных» экспериментов, в которых преднамеренно варьируются условия работы модели и систематически собираются данные о ее «поведении». Конечным результатом этого этапа является совокупность знаний о модели.

На третьем этапе происходит перенос знаний с модели на оригинал, то есть формируется множество знаний. В этом случае происходит переход от «языка» модели к «языку» оригинала. Процесс передачи знаний происходит по определенным правилам. Знания модели должно быть изменено со свойств исходного объекта, которые не были отражены или изменены при построении модели.

На четвертом этапе, полученные с помощью модели знания проверяются на практике и используются для построения общих теорий об объектах, их преобразованиях и управлении.

В исследовании агрессивного поведения подростков важную роль играет целеполагание, которое осуществляется на первом этапе моделирования. Постановка целей эффективно осуществляется с помощью метода «дерево целей», который позволяет более структурированно и информативно исследовать проблему. Метод «дерева целей» был предложен Ч. Черменом и Р. Акоффом в 1957 г. и представляет собой инструмент последовательности, позволяющий разрабатывать компоненты

общей целевой программы развития и придерживаться конкретных целей для разных уровней и направлений деятельности [22, с. 104].

Доктор психологических наук, Долгова Валентина Ивановна определила дерево целей как «структурно-построенную по иерархическому принципу (распределенную по уровням, проранжированную) совокупность целей экономической системы, плана, программы, в которой определяется генеральная цель («вершина дерева») и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»)» [25, с. 268].

Уникальность этого метода в том, что он показывает, как достичь общей цели путем создания иерархического списка понятных и достижимых целей более низкого уровня. Перед построением «дерева целей» необходимо решить перечень задач, соответствующих этапам его построения.

На первом этапе необходимо определить главную цель и проанализировать ее, сопоставив с психолого-педагогическими задачами.

Второй этап предполагает разделение общей цели на второстепенные цели (подцели 1-го уровня). Он находит смысловую связь с общей целью.

На третьем этапе подцели 1-го уровня разбиваются на подцели 2-го уровня. Между ними должна быть логическая связь.

На четвертом этапе подцели 2-го уровня представляют собой разные виды деятельности, элементы, т.е. подробные компоненты (подцели 3-го уровня).

На завершающем этапе все цели соответствуют содержанию работы, и необходимо проверить, ориентирован ли каждый компонент «дерева целей» на один результат.

Обобщая все вышесказанное, можно утверждать, что «дерево целей» должно быть единой системой взаимосвязанных элементов [23, с. 89].

Представим «дерево целей» коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования на рисунке 1.

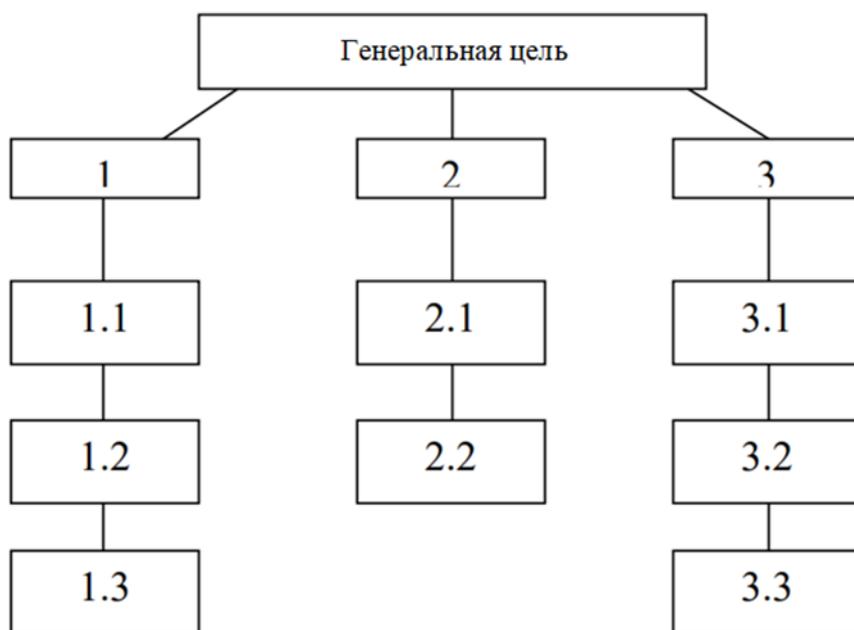


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследование коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

1. Теоретически обосновать проблему изучения коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

1.1. Проанализировать понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности проявления агрессивного поведения подростков.

1.3. Обосновать модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку, проанализировать полученные результаты исследования.

3. Провести опытно-экспериментального исследования коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.3. Составить рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков.

Таким образом, было разработано "дерево целей", предполагающее структурированный, от общего к целому, набор целей системы, программы, плана, в котором определена общая цель; подчиненные ей подцели первого и второго уровней.

Далее, на основе «дерева целей» разрабатывается модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Графическое изображение модели коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования представлено на рисунке 2.

Модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования состоит из

следующих компонентов: теоретический блок, блок диагностики, блок коррекции, аналитический блок и блок оценки результатов.



Рисунок 2 – Модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования

Модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования состоит из следующих компонентов: теоретического блока, диагностического блока, коррекционного блока, аналитического блока и блока оценки результата.

Характеристика блоков:

1. Теоретический блок включает в себя постановку цели, задач, методов, изучение понятия агрессивного поведения и особенности проявления агрессивного поведения подростков путём анализа психолого-педагогической литературы.

Методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Диагностический блок включает в себя диагностическое исследование агрессивного поведения у подростков.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

Методики: методика «Опросник агрессивности» (СЖО) А. Басса-А. Дарки, методика «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера, диагностика внутренней агрессивности С. Дайхофф.

3. Коррекционный блок включает в себя разработку и реализацию программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы: формирующий эксперимент, упражнения, направленные на выражение своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, техники управления собственным гневом.

4. Аналитический блок включает в себя оценку эффективности программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы: тестирование, метод математико-статистической обработки данных Т-критерий Вилкоксона.

Методики: методика «Опросник агрессивности» (СЖО) А. Басса-А. Дарки, методика «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера, диагностика внутренней агрессивности С. Дайхофф.

Таким образом, в данном параграфе было разработано дерево целей и модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования, с целью наглядной демонстрации системы и определение структуры или поведения системы.

Выводы по главе 1

В первом параграфе мы изучили понятие агрессивного поведения в психолого-педагогической литературе. Агрессию можно понимать как форму поведения, причиняющую какой-либо вред живому существу или неодушевленному предмету, выступающему в роли живого суррогата. Также, если жертва этого не хочет, поведение является агрессивным, и оно идет вразрез с нормами и правилами общества, в котором находится агрессор.

Второй параграф был посвящен особенностям проявления агрессивного поведения подростков. Подростки с высоким уровнем агрессии испытывают постоянный стресс, переживают крайнее одиночество, чувствуют угрозу. Агрессивное поведение в подростковом возрасте включает в себя несколько факторов: влияние социума, наблюдение насилия в семейном кругу, пассивное наблюдение насилия и жестокости в сериалах, фильмах, в средствах массовой информации, в отсутствие близких отношений родителей и детьми, слабая привязанность к родителям. Эмоции легко идентифицируются по позе и жестам, что свидетельствует об их душевном состоянии, эмоциональной неустойчивости, низкой стрессоустойчивости. Их эмоции легко прочесть по внешнему виду, жестам, позе, что свидетельствует об их психическом состоянии, эмоциональной неустойчивости и низкой стрессоустойчивости.

Третий параграф был посвящён теоретическому обоснованию

модели коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования. Модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования состоит из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Этапы исследования агрессивного поведения у подростков:

1. Поисково-подготовительный.

На данном этапе была изучена и проанализирована психолого-педагогическая и методическая литература для исследования агрессивного поведения подростков, и сформулирована цель. Также на данном этапе был произведён подбор методик, позволяющих оценить уровень агрессивного поведения подростков с учетом возрастных особенностей детей данного возраста.

2. Опытно-экспериментальный.

На данном этапе была проведена первичная диагностика. Также на данном этапе были проанализированы результаты исследования, занесены данные в общие сводные таблицы, а также данные были представлены в виде гистограмм для лучшего визуального восприятия результатов:

– результаты по методике «Опросник агрессивности» (СЖО) А. Басса–А. Дарки представлены на рисунке 3, в таблице 2.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 2;

– результаты по методике «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера представлены на рисунке 4, в таблице 2.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 2;

– результаты по методике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф представлены на рисунке 5, в таблице 2.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

Был обоснован выбор экспериментальной группы, определено оптимальное содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы, разработана и реализована программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования. По итогу реализации программы была проведена повторная диагностика испытуемых.

3. Контрольно-обобщающий.

На данном этапе были интерпретированы ответы повторной диагностики, занесены данные в общие сводные таблицы, а также данные были представлены в виде гистограмм для лучшего визуального восприятия результатов:

- сравнение результатов первичной и повторной диагностики по методике «Опросник агрессивности» (СЖО) А. Басса–А. Дарки представлены на рисунке 6, в таблице 4.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 4;

- сравнение результатов первичной и повторной диагностики по методике «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера представлены на рисунке 7, в таблице 4.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 4;

- сравнение результатов первичной и повторной диагностики по методике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф представлены на рисунке 8, в таблице 4.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

По результатам исследования по трем методикам была проведена математико-статистическая обработка результатов.

В исследовании были использованы методы:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика «Опросник агрессивности» (СЖО) А. Басса–А. Дарки, методика «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера, методика «Тест скрытой агрессивности» С.

Дайхофф.

4. Математико-статистические: критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона.

Теоретические:

Анализ – метод исследования, характеризующийся выделением и изучением необходимой психолого-педагогической литературы [22, с. 395].

Обобщение – данный метод применяется для реализации полученных данных в процессе исследования.

Данные методы использовались, так как для качественного проведения исследования нужны знания, отражённые в психолого-педагогической литературе.

Целеполагание — это процесс выбора одной или нескольких целей при одновременном определении параметров допустимости для управления реализацией идеи.

Моделирование — это создание моделей реализации конкретных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [26, с. 19].

Эмпирические:

Констатирующий эксперимент – это метод, предполагающий изучение некоторых психологических феноменов в некоторой выборке без дополнительного воздействия на эту выборку. Данный метод использовался, так как в рамках констатирующего исследования проводится анализ различий и взаимосвязей психологических показателей [8, с. 99].

Формирующие эксперименты – это активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых с целью развития у них определенных качеств или характеристик. Это позволяет выявить механизмы, динамику, закономерности формирования психических

явлений, определить условия их эффективного развития. Формирующий эксперимент направлен на функциональную трансформацию, развитие отдельных сторон психики.

Тестирование – кратковременное задание, выполнение которого может служить показателем совершенства некоторых психических функций. Задачей тестов является не получение новых научных данных, а испытание, проверка [25, с. 67].

Математико-статистические:

T-критерий Вилкоксона – критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака. Это критерий, с помощью которого можно сопоставить показатели, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Данный метод использовался, так как с помощью него можно определить, является ли сдвиг показателей после применения программы формирования адекватной самооценки старших подростков более интенсивным.

Подбор методики проходил по следующим критериям:

– валидность – означает пригодность методики для измерения именно того качества, на которое она направлена. Валидность методики предполагает ответы на вопросы: «Для какой цели применяется методика?», «Что она изменяет?»;

– надёжность методики означает точность психологических измерений. Надёжность методики определяется дисперсионным и факторным анализом;

– научность методики означает её связь с фундаментальными исследованиями, её научную обоснованность [10, с. 70].

Таким образом, были выбраны следующие методики:

1. Методика «Опросник агрессивности» (СЖО) А. Басса–А. Дарки.

2. Методика «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера.

3. Методика «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф.

Обсудим подробнее выбранные методики.

1. Методика «Опросник агрессивности» (СЖО) А. Басса-А. Дарки

Назначение психодиагностической методики: исследование агрессивности личности.

Структура, стимульный материал: опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «Да» или «Нет». Стимульный материал представлен в таблице 1.1. ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Процедура обследования: групповая, испытуемые подросткового возраста, Время проведения 45 минут. Каждому испытуемому был выдан бланк диагностики и зачитана инструкция.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: производится в соответствии с ключом (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1 в таблице 1.2.).

Регистрируемые показатели:

- физическая агрессия;
- косвенная агрессия;
- раздражение;
- негативизм;
- обида;
- подозрительность;
- вербальная агрессия
- чувство вины.

Результаты исследования агрессивности у подростков по методике «Опросник агрессивности» А. Басса-А. Дарки представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 в таблице 2.1., а также на рисунке 1.

2. Методика: «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера

Назначение психодиагностической методики: исследование уровня агрессивности.

Структура, стимульный материал: методика состоит из 20 вопросов с выбором ответа. Стимульный материал представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Процедура обследования: групповая, испытуемые подросткового возраста, Время проведения 45 минут. Каждому испытуемому был выдан бланк диагностики и зачитана инструкция.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: производится в соответствии с ключом (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Регистрируемые показатели:

- уровень агрессивного поведения.

Результаты исследования агрессивного поведения у подростков по методике «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 в таблице 2.2., а также на рисунке 2.

3. Методика: «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф.

Назначение психодиагностической методики: исследование уровня внутренней агрессивности.

Структура, стимульный материал: методика представляет собой тест, состоящий из 40 утверждений. Стимульный материал представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Процедура обследования: групповая, испытуемые подросткового возраста, Время проведения 45 минут. Каждому испытуемому был выдан бланк диагностики и зачитана инструкция.

Способ обработки результатов психодиагностической методики сводится подсчёту отмеченных утверждений. Результат соотносится с оценочной шкалой (представлена в таблице 1.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Регистрируемый показатель:

- уровень агрессивного поведения.

Исследование агрессивного поведения проводилось в групповой форме во время классных часов. Для того чтобы утомлённость учащихся не отражалась на результатах диагностики, исследование было разбито на три блока:

- в первом блоке была проведена диагностика по методике «Опросник агрессивности» (СЖО) А. Басса–А. Дарки;
- во втором блоке была проведена диагностика по методике «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера;
- в третьем блоке была проведена диагностика по методике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф.

Перед началом тестирования в каждом из трёх блоков в классе были объяснены инструкции методик диагностики. Для проведения методик было выделено достаточно времени, так как методики проводились во время занятий педагога-психолога школы.

Таким образом, исследование проводилось, используя определенные методы и методики исследования агрессивного поведения. Были получены данные для дальнейшего проведения математико–статистической обработки и проверки гипотезы. Методы и методика были подобраны в соответствии с целью и задачами исследования, возрастом учащихся и условиями для диагностики.

2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования

Исследование проходило на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 151 г. Челябинска». В исследовании принимало участие 20 детей, обучающихся в 7 классе.

Психологическая обстановка в коллективе положительная. Некоторые ребята сторонятся коллектива, но это особенности их характера. Ребята взаимодействуют со сверстниками из других школ и классов. Навыки коммуникации развиты хорошо, в соответствии с

возрастными особенностями. Ребята проявляют интерес, как и к школьной деятельности, так и к внеурочной. Личные качества ребят: общительные, дружелюбные, тактичные. Класс правильно реагирует на критику, умеют признавать свои ошибки и взаимодействовать с учителями.

В классе царит достаточно дружеская атмосфера, несмотря на то, что не все ладят друг с другом, открытых конфликтов во время наблюдения не было. Класс ответственный, всегда выполняет требования или пожелания, которые перед ним ставятся, атмосфера в коллективе положительная. Школьники в большинстве своем добрые, приятные, «спокойные», исполнительные.

Результаты исследования агрессивного поведения подростков по «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» представлены в таблице 2.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 2, а также на рисунках 3,4,5.

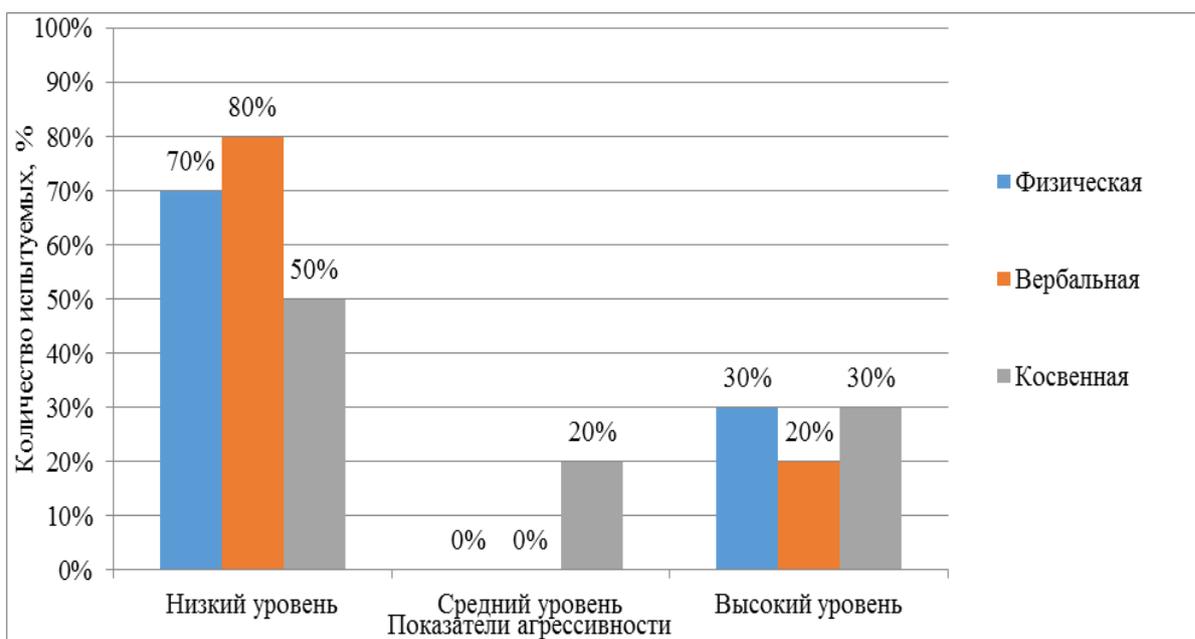


Рисунок 3 – Результаты исследования агрессивного поведения у подростков по «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки»

По результатам исследования по «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» было выявлено:

Высоким уровнем физической агрессии обладает 30% (6 человек)

испытуемых. Эти подростки готовы применить физическую силу к другим. Преобладает низкий уровень физической агрессии — 70% (14 человек) испытуемых, указывает, что данные подростки воспринимают окружающий мир не враждебно и испытывают эмоционально комфорт.

Высоким уровнем вербальной агрессии обладает 20% (4 человека) испытуемых. Такие подростки часто не соглашаются с людьми, а если люди не согласны с ними, они не могут отказаться от спора. Они требуют, чтобы люди уважали их права и могут прибегнуть к «сильным» выражениям, когда они злятся. Низкий уровень вербальной агрессии — 80% (16 человек) испытуемых, свидетельствует о том, что эти дети кажутся уравновешенными, спокойными. Вспышки вербальной агрессии возникают очень редко и носят в основном оборонительный характер.

Высоким уровнем косвенной агрессии обладает 30% (6 человек) испытуемых. Эти подростки сплетничают о людях, к которым испытывают неприязнь. Когда они раздражаются, то хлопают дверями и могут раздражаться настолько, что кидаются предметами. Средним уровнем обладают — 20% (4 человека) испытуемых, а низким уровнем косвенной агрессии — 50% (10 человек) испытуемых, для них характерно проявление агрессии, которая ни на кого не направлена.

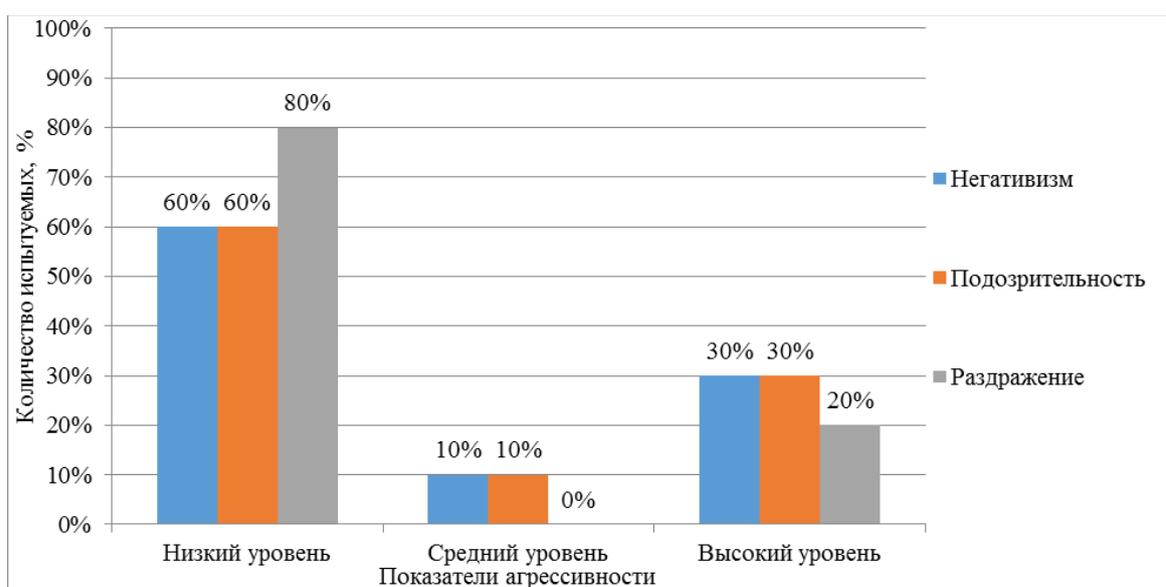


Рисунок 4 – Результаты исследования агрессивного поведения у подростков по «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки»

По результатам исследования по «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» было выявлено:

Высоким уровнем негативизма обладает 30% (6 человек) испытуемых. Если таких подростков не попросят по-хорошему, они не исполнят просьбу, если им не нравится установленное правило, они захотят его нарушить, действуют вопреки тем людям, которых не принимают, и делают все, чтобы те не были высокомерны. Если их кто-то раздражает, они не могут не промолчать. Средний уровень негативизма — 10% (2 человека), а низкий уровень — 60% (12 человек) испытуемых, что свидетельствует об отсутствии противодействия молодежи семейной системе, что также свидетельствует о благоприятной семейной атмосфере.

Высоким уровнем подозрительности обладает 30% (6 человек) испытуемых. Эти подростки думают, что знают, о чем говорят за их спиной. Они настороженно относятся к людям, которые относятся к ним немного дружелюбнее, чем они ожидают. Средним — 10% (2 человека), а низким — 60% (12 человек) испытуемых, для которых характерно проявление доверия окружающим, открытости.

Высоким уровнем раздражения обладает 20% (4 человека) испытуемых. Такие подростки легко раздражаются, но легко успокаиваются, строги к чужим недостаткам, но не замечают свои. Они довольно раздражительны и часто раздражаются по мелочам, а низким уровнем обладают — 80% (16 человек) испытуемых.

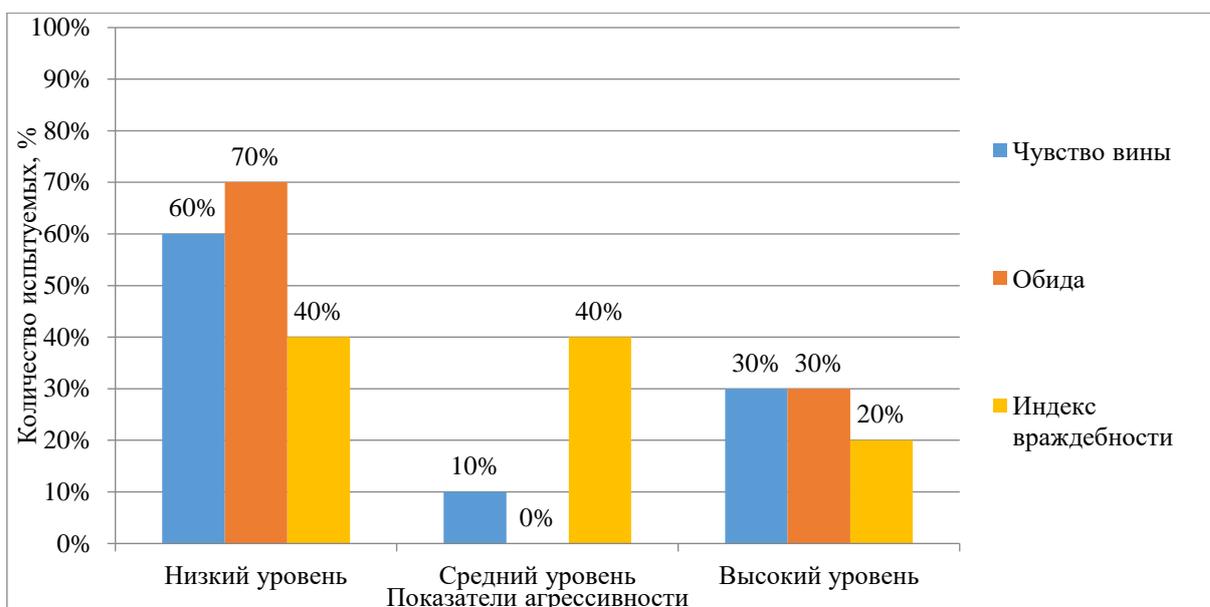


Рисунок 5 – Результаты исследования агрессивного поведения у подростков по «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки»

По результатам исследования по «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» было выявлено:

Высоким уровнем чувства вины обладает 30% (6 человек) испытуемых. Такие подростки склонны считать себя плохими, совершать неправильные поступки, испытывают сильные угрызения совести. Средним уровнем — 10% (2 человека), для них характерны умеренные проявления сожаления, а низким — 60% (12 человек) испытуемых. Такие подростки считают, что, совершая плохие поступки, они испытывают угрызения совести, а, значит, есть над чем работать.

Высоким уровнем обиды обладает 30% (6 человек) испытуемых. Для таких подростков характерны проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за реальные или мнимые страдания. Низким уровнем обиды — 70% (14 человек) испытуемых, для таких подростков не характерно проявление зависти и ненависти к другим. Подростки считают, что не всегда получают то, что им положено.

Высоким уровнем враждебности обладает 20% (4 человека) испытуемых, у таких подростков отмечается склонность к проявлению

негативных эмоций и критики в социальных контактах, недоверие к окружающим. Средним уровнем — 40% (8 человек). Для этих подростков характерна умеренная выраженность негативных переживаний и негативная оценка окружающих, а низкий уровень — 40% (8 человек) испытуемых, характерен для подростков, которые проявляют добродушие и полны понимания по отношению к другим.

Согласно результатам проведенной методики видно, что небольшое количество испытуемых обладает высокими показателями агрессии. Также мы заметили, что очень малое количество испытуемых обладают средними показателями.

У большинства испытуемых преобладает низкий уровень показателей агрессии. Это свидетельствует тому, что дети не прибегают к физической и вербальной агрессии. Также у испытуемых слабо выражен негативизм, подозрительность, раздражительность и обида. Дети используют агрессию в качестве защитной реакции.

Результаты исследования агрессивного поведения у подростков по методике «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 в таблице 2.2., а также на рисунке 6.

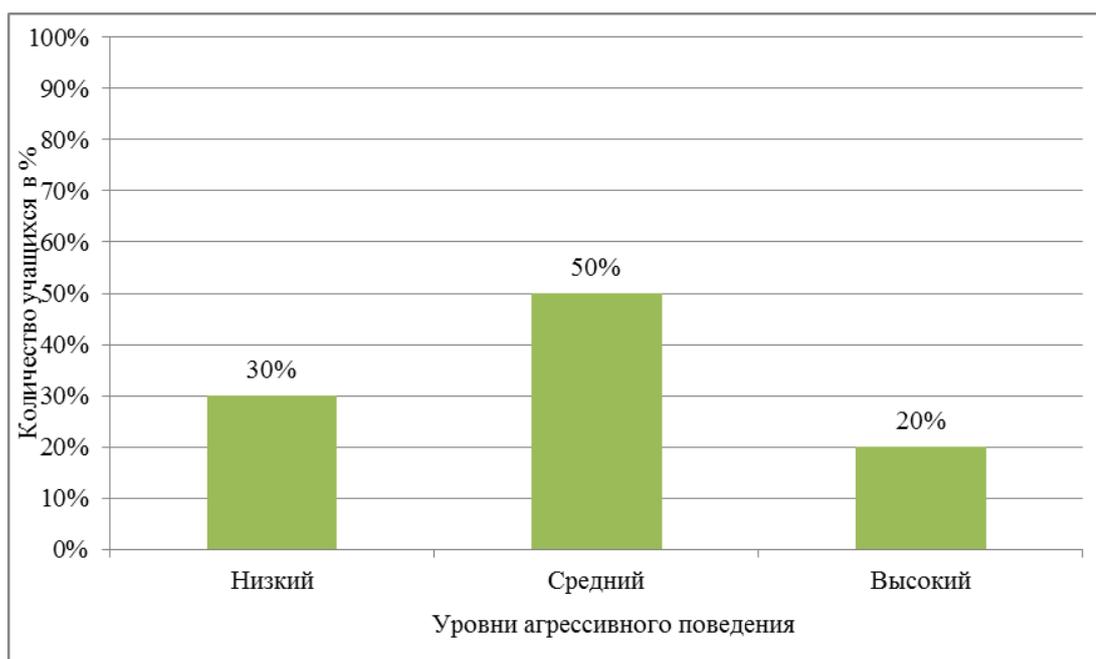


Рисунок 6 – Распределение уровня личностной тревожности у подростков по методике «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера

Полученные данные по методике «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера свидетельствуют о том, что:

30% (6 человек) испытуемых обладают низким уровнем агрессивности. Испытуемые с низким уровнем агрессии демонстрируют высоко адаптивное поведение, характеризующееся отсутствием агрессивных действий, даже если их оскорбляет нейтральный разговор.

50% (10 человек) испытуемых обладают средним уровнем агрессивности. Для детей со средним уровнем агрессивности характерны вспышки агрессии в качестве самозащиты и негативные высказывания в адрес товарища.

20% (4 человека) испытуемых обладают высоким уровнем агрессивности. Это говорит о том, что детские переживания и разочарования, кажущиеся взрослым маленькими и незначительными, оказываются для ребенка очень острыми и труднопереносимыми именно из-за незрелой нервной системы, и поэтому физическая реакция может быть самым удовлетворительным решением для ребенка, особенно когда ограничена способность ребенка выражать себя.

Результаты исследования агрессивного поведения у подростков по методике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 таблице 2.3., а также на рисунке 7.

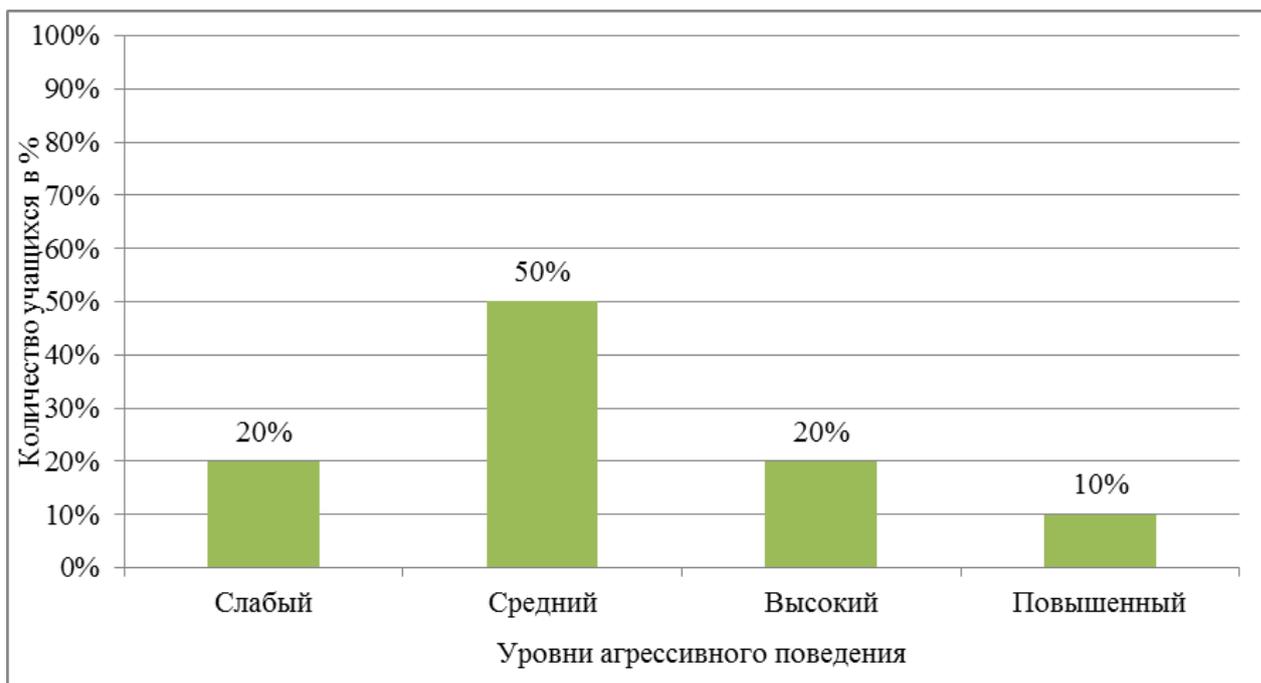


Рисунок 7 – Распределение уровня внутренней агрессии подростков по диагностике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф

По результатам по методике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф было выявлено:

20% (4 человека) обладают слабым уровнем агрессивного поведения. Конечно, наличие слабого уровня агрессивности не всегда отражается положительно. Результат определенных стрессовых ситуаций, конфликтов, споров между подростками этого уровня может привести к тому, что они легко поддаются влиянию, обычно не имеют собственного мнения, а их трудная жизненная позиция пассивна.

50% (10 человек) обладают средним уровнем агрессивного поведения. В то же время, подростки с данным уровнем могут использовать состояние агрессивности как способ распространения чувств и эмоций, способ самоутверждения за счет других людей, путем придумывания неприятных прозвищ, сарказма, насмешек и т.п.

20% (4 человека) обладают высоким и 10% (2 человека) обладают повышенным уровнем агрессивного поведения. Они используют приемы манипуляции, направленные, как на своих сверстников, так и на взрослых. Подростки с таким уровнем обладают низкой стрессоустойчивостью, и

могут применять физическую силу, испытывать легкую раздражительность, использовать резкие движения и грубую лексику по отношению к окружающим, выражать гнев, бросать предметы, размахивать руками, угрожать окружающим.

Представленная выше характеристика выборки и анализ результатов исследования агрессивного поведения подростков необходима для составления программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования, а также выполнения математико-статистической обработки результатов исследования для выявления эффективности применения программы.

В данном параграфе была охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. По результатам исследования агрессивного поведения подростков был выявлен неадекватный уровень агрессивности у некоторых учащихся (80% испытуемых), что является основанием для разработки и реализации программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования. Для участия в программе были выбраны все испытуемые, так как подростковый возраст является переломным моментом в формировании личности и очень важно оказать психолого-педагогическую поддержку подросткам в целях формирования адекватного уровня агрессивного поведения. Таким образом, была сформирована экспериментальная группа 20 человек.

Выводы по главе 2

В данной главе было экспериментально выполнено исследование агрессивного поведения подростков. Были описаны этапы, методы и методики исследования, охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования.

Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы следующие методы: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические (методика «Опросник агрессивности» (СЖО) А. Басса–А. Дарки, методика «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера, методика «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф); математико-статистические (критерий Т-критерий Вилкоксона).

Базой исследования являлась МБОУ СОШ № 151 г. Челябинска. В исследовании принимало участие 20 детей, обучающихся в 7 классе.

По результатам исследования по «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» было выявлено, что высоким уровнем физической агрессии обладает 30% испытуемых, а низким – 70% испытуемых; высоким уровнем вербальной агрессии обладает 20% испытуемых, а низким – 80% испытуемых; высоким уровнем косвенной агрессии обладает 30% испытуемых, средним – 20%, а низким – 50% испытуемых; высоким уровнем негативизма обладает 30% испытуемых, средним – 10%, а низким – 60% испытуемых; высоким уровнем подозрительности обладает 30% испытуемых, средним – 10%, а низким – 60% испытуемых; высоким уровнем раздражения обладает 20% испытуемых, а низким – 80% испытуемых; высоким уровнем чувства вины обладает 30% испытуемых, средним – 10%, а низким – 60% испытуемых; высоким уровнем обиды обладает 30% испытуемых, а низким – 70% испытуемых; высоким уровнем враждебности обладает 20% испытуемых, средним – 40%, а низким – 40% испытуемых.

Полученные данные по методике «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера свидетельствуют о том, что 30% (6 человек) испытуемых обладают низким уровнем агрессивности; 50% (10 человек) испытуемых обладают средним уровнем агрессивности; 20% (4 человека) испытуемых обладают высоким уровнем агрессивности.

По результатам по методике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф было выявлено, что 20% (4 человека) обладают слабым уровнем агрессивного поведения; 50% (10 человек) обладают средним уровнем агрессивного поведения; 20% (4 человека) обладают высоким и 10% (2 человека) обладают повышенным уровнем агрессивного поведения.

По результатам исследования агрессивного поведения подростков был выявлен неадекватный уровень агрессивности у некоторых учащихся (80% испытуемых), что является основанием для составления программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования. Таким образом, определилась экспериментальная группа в количестве 20 подростков.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

3.1 Программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования

В результате изучения уровня агрессивного поведения подростков выявились разные показатели: высокий, средний и низкий уровень агрессивного поведения. В связи с этим, возникает необходимость в разработке программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Данная программа предназначена для работы с учащимися 14-15 лет.

Вид программы: коррекционно-развивающая.

Данная программа направлена на коррекцию агрессивного поведения подростков, в том числе с применением методов психологического консультирования.

Цель программы: осуществить коррекцию агрессивного поведения у подростков.

Задачи программы:

1. Сформировать навыки отреагирования негативных эмоций и обучить приемам регулирования своего эмоционального состояния.
2. Обучить альтернативным способам поведения, внутреннему самоконтролю и сдерживанию негативных импульсов в ситуации, провоцирующих агрессию.
3. Обучить техникам и способам управления собственным гневом, развить контроль над деструктивными эмоциями.

Программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования включает упражнения, направленные на выражение своего гнева приемлемым

способом, безопасным для себя и окружающих, техники управления собственным гневом.

Принципы программы:

1. Принцип раннего психолого-педагогического сопровождения – принцип предполагает, что подготовка человека к трудным жизненным ситуациям должна осуществляться на всех этапах его развития. Это комплексная система, в рамках которой, создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного развития и обучения всех обучающихся в процессе обучения [48, с. 76].

2. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания – это принцип рассматривается, как попытка человека предвидеть потенциальные стрессоры и действовать проактивно, чтобы предотвратить и смягчить их негативное воздействие. Поэтому, в программе детям предлагается проиграть потенциально стрессовые ситуации, а также, проработать связанные с ними чувства и эмоции [64, с. 165].

3. Принцип деятельностного подхода – этот принцип рассматривает психолого-педагогический процесс как деятельность, связанную с решением проблемных ситуаций. Детей следует поощрять к активному участию в решении проблем и социальном взаимодействии. Он рассматривает любые психические явления и процессы в его формировании и функционировании через призму категории деятельности. Этот подход сформирован на базе психолого-педагогических концепций отечественных ученых С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина и др.

4. Принцип единства диагностики и коррекции – при проведении коррекции и проектирования должен осуществляться контроль за динамикой и эффективностью их выполнения. Эффективность коррекционно-развивающей работы полностью зависит от диагностического исследования, поэтому диагностический этап

предшествует коррекционно-развивающей работе и дает психологу объективную картину в развитии личности ребенка [5, с. 38].

5. Принцип гуманистической направленности и дифференцированного подхода – развитие копинг-способностей осуществляется на основе дифференцированного подхода и с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Это говорит о том, что для взаимодействия с детьми в проблемных ситуациях следует использовать различные игры и упражнения. Кроме того, предусматривается развитие у детей гуманных чувств и децентрации: чувства сопереживания (эмпатии) и способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям, попавшим в трудную ситуацию.

6. Принцип художественно-коррекционной направленности – этот принцип предполагает использование арттерапевтических техник, направленных на решение эмоциональных и поведенческих проблем детей. Эти формы арт-терапии наиболее эффективны в борьбе с негативными эмоциональными состояниями, связанными со стрессом. Использование корректирующих сказок и драматических игр может помочь детям в трудных ситуациях выбрать соответствующее поведение [47, с. 32].

7. Принцип комплексного подхода – для успешной психолого-педагогической работы необходимо привлечение ближайшего социального окружения ребенка – родителей, педагогов. Комплексная работа специалистов и родителей помогает успешно решать эмоциональные и поведенческие проблемы, а также развивать личности ребенка и совершенствовать его социальные навыки [55, с. 396].

8. Принцип конфиденциальности – психолог не может разглашать информацию, как интенциональную, так и пространственную, полученную в ходе его работы. Участие учащихся должно быть сознательным и добровольным.

9. Принцип компетентности – психолог чётко определяет и учитывает пределы своей собственной компетентности.

10. Принцип ответственности – психолог в первую очередь заботится о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Участники программы: учащиеся 14-15 лет в количестве 20 человек.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы: данная программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Структура и содержание программы: в структуру программы входят 3 основных раздела: вводный, основной и заключительный.

Продолжительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Программа рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий - 2 раза в неделю.

Каждое занятие состоит из вводной части, основного содержания и рефлексии.

Вводная часть состоит из приветственной церемонии, психолог устанавливает доверительный контакт с детьми, поддерживает позитивный настрой и создает благоприятную атмосферу.

Основное внимание в занятии уделяется коррекции неадекватной самооценки, повышению уверенности в себе и выполнению различных упражнений, направленных на повышение самооценки.

Рефлексия, как завершающая часть занятия, помогает подросткам оценить собственные результаты и свое участие в происходящем в группе. Это также позволяет оценить урок в эмоциональном и смысловом аспектах.

В содержание программы входят 10 занятий по 45 минут по следующим темам (подробно представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3):

Занятие № 1 « Знакомство».

Цель: знакомство участников группы, информирование о целях занятий, принятие групповых правил.

Материал: цветные карандаши, листы, бейджи.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Процедура знакомства.

Психолог говорит: «Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных увлечений и одно желаемое увлечение, то, которое вы хотели бы иметь, но которое по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего, все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, увлечение реальное и увлечение желаемое...».

3. Психолог говорит: «Для того чтобы всем было комфортно работать в группе, необходимо принять правила».

Правила работы в группе.

Нужно:

- смотреть на того, к кому ты обращаешься;
- выражать свое мнение, начинать речь со словом «я»: я считаю, я чувствую, я думаю;
- внимательно слушать, когда говорят другие;
- уважать чужое мнение;
- говорить искренне;
- шутить и улыбаться;
- говорить по одному;
- начинать и заканчивать занятия вовремя.

Нельзя:

- угрожать, драться, обзывать, передразнивать и гримасничать;
- начинать свою речь словами «ты, вы, он, она, они, мы»;
- сплетничать (рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы);
- шуметь, когда кто-то говорит;
- врать;
- ставить другим оценки, давать определения, критиковать;
- перебивать;
- опаздывать.

4. Создание рисунка «Моя визитная карточка»

Нарисовать свою визитную карточку, закрепить ее в бейджик и носить на каждом занятии.

5. Упражнение «Коленвал».

Упражнение способствует концентрации внимания, вызывает положительные эмоции, сплачивает участников тренинга. Участники садятся в круг. Каждый участник кладет руку на левое колено соседа справа, а левую руку - на правое колено соседа справа. Затем психолог говорит: «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладошкой по каждой коленке соседа, должна вернуться к психологу.

6. Упражнение «Ассоциации».

Выбирается водящий, который выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих они задумывают. Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот был бы деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными, но должны задаваться в описательной форме: «Если бы этот человек был бы домом (картиной, погодой, цветком, едой и т. п)...». Когда у водящего

возникнет ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т.д.

7. Упражнение «Имитатор»

Дается задание изобразить звук:

- кипящего чайника;
- стиральной машины;
- колокола;
- сирены пожарной машины;
- фена;
- жужжание электрической бритвы;
- пылесос;
- скрипучая дверь;
- тормозящая машина;
- потрескивание дров в камине;
- заколачивание гвоздя в стену;
- барабнящий по крыше дождь;
- ветра и т.д.

8. Упражнение «Пожар».

Для проведения понадобятся несколько стульев, поставленных в круг, спинками внутрь, а также запись веселой музыки. Психолог говорит: «Вы – пожарные. Как и настоящие пожарные, вы должны быть всегда к тушению пожара. Пока звучит музыка, вы двигаетесь вокруг стульев. Как только музыка смолкла, вы останавливаетесь, снимаете с себя какую-нибудь деталь гардероба и кладете ее на тот стул, рядом с которым остановились. По команде «Пожар!» вы должны быстро собрать свою одежду со стульев и надеть на себя. Победителем будет тот, кто быстрее всех оделся в собственную одежду».

9. Упражнение «Я тебя люблю».

Психолог говорит: «Прошу всех встать в круг. А добровольца – в центр (он будет ведущим). Ведущий может подойти к любому участнику и сказать: «Саша, я тебя люблю!». На что этот человек отвечает ведущему, называя его по имени: «Я тоже тебя люблю, но от смеха сдержаться не могу!». Если «ответчик» действительно не удержался от смеха или улыбки, он сам встает в центр круга, и кому-нибудь «признается в любви».

10. Рефлексия.

Занятие №2 «Формирование положительного «Я-образа».

Цель: развивать положительную самооценку, коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

1. Приветствие.
2. Игра-разминка «Менялки».
3. Упражнение «Мне в тебе нравится».
4. Диагностика самооценки «самый-самый»
5. Упражнение «Хвасталки».
6. Упражнение «Копилка хороших поступков».
7. Игра «Зеркало».
8. Домашнее задание.
9. Рефлексия.

Занятие №3 «Работа с чувствами».

Цель: развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Знатоки чувств».
3. Упражнение «Страна чувств».
4. Упражнение «Танцы-противоположности».
5. Упражнение «Работа с фотографиями».
6. Релаксационные упражнения.
7. Рефлексия занятия.

Занятие №4 «Осознание своего гнева».

Цель: научить осознавать и принимать свой гнев, правильно оценивать ситуацию, чтобы сделать выбор между открытым (асоциальным) проявлением гнева или проявлением его в приемлемой в социальном отношении форме.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»
3. Упражнение «Письма гнева».
4. Упражнение «Рисование собственного гнева».
5. Упражнение «Мешочек криков».
6. Релаксационные упражнения.
7. Рефлексия занятия.

Занятие №5 «Эмоциональное отреагирование на гнев «здесь и теперь»».

Цель: обучить детей выражению своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативной ситуации в целом.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Недружеский шарж».
3. Упражнение «Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через движение».
4. Упражнение «Галерея негативных портретов-1».
5. Упражнение «Листок гнева».
6. Релаксационные упражнения.
7. Игра «Рубка дров».
8. Рефлексия занятия.

Занятие №6 «Практические методы для выражения гнева».

Цель: предоставить детям практические приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через движение».

3. Упражнение «Галерея негативных портретов-2».

4. Упражнение «Маленькое приведение».

5. Упражнение, направленные на обучение детей приемлемым способам разрядки

6. Упражнение «Аборигены».

7. Упражнение «Подушка для пинаний».

8. Рефлексия занятия.

Занятие №7 «Установление правил».

Цель: установить определенные правила, которые помогут детям справиться с собственным гневом и закрепить их в ролевой игре.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Установление правил».

3. Упражнение «Закрепление правил в ролевой игре».

4. Упражнение «Сигналы гнева».

5. Упражнение «Гнев на сцене».

6. Упражнение «Посчитав до десяти я и решил...»

7. Релаксационное упражнение «Фокусировка».

8. Рефлексия занятия.

Занятие №8 «Обучение конструктивным элементам поведения».

Цель: сформировать у детей конструктивные поведенческие реакции.

1. Приветствие.

2. Нарботка навыков конструктивного поведения через ролевую игру.

3. Игра «Корабль среди скал».

4. Игра «Трио».

5. Игра «Головомяч».

6. Упражнение «Групповой портрет».

7. Релаксационное упражнение.

8. Рефлексия занятия.

Занятие № 9 «Формирование позитивных навыков общения».

Цель: закрепить навыки позитивного межличностного общения.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Портрет агрессивного человека».
3. Игра «Пойми без слов».
4. Игра «Попросись на ночлег».
5. Игра «Критикуй не обижая».
6. «Словарик добрых слов».
7. Рефлексия занятия.

Занятие №10 Завершающее занятие.

Цель: подведение итогов программы.

Содержание.

1. Приветствие.
2. Общение – это...
3. Беседа «Как слово наше отзовется...».
4. Упражнение «Найди свою пару».
5. Подведение итогов.
6. Рефлексия занятия.

Таким образом, нами была составлена коррекционная программа для подростков с агрессивным поведением, направленная на выражение своего гнева, способами, которые способствуют безопасному взаимодействию с окружающими, используя техники управления собственным гневом.

Подробное содержание занятий представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Описание используемых методик, технологий, инструментария представлено в таблице 3.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.

Методические материалы и литература, необходимые для реализации программы:

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы: свободное и просторное помещение для проведения занятий: мультисенсорная комната.

Материалы и инструментарий для занятий:

- коврики для релаксационных упражнений;
- цветные карандаши, фломастеры, ручки, мелки;
- устройство для прослушивания музыки (аудиомагнитофон, компьютер и т.д.);
- листы бумаги формата А4.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы: наличие библиотеки и интернета.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 10 занятий, проводимых в течение 1 месяца.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Снижение уровня личностной тревожности;
- Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии;
- Развитие позитивной самооценки, уверенности в себе;
- Обучение техникам и способам управления собственным гневом, развитие контроля над деструктивными эмоциями.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Эффективность программы оценивается по результатам математико-статистической обработки повторной диагностики агрессивного поведения подростков.

Качественные:

- Нормализация уровня агрессивного поведения.

- Количественные:
- 10 групповых коррекционно-развивающих занятий для подростков.
- Описание занятий программы представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таким образом, в данном параграфе была представлена программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 151 г. Челябинска». Для проверки эффективности реализации программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования путём проведения математико-статистической обработки данных, была проведена повторная диагностика уровня агрессивного поведения.

Программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования проводилась на той же выборке, на которой было проведено констатирующее исследование. Соответственно характеристика выборки соответствует той, что представлена в констатирующем исследовании.

Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования.

Сравнение результатов диагностики агрессивного поведения у подростков по методике «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» до и после реализации программы представлены на рисунках 8,9,10, в таблице 4.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

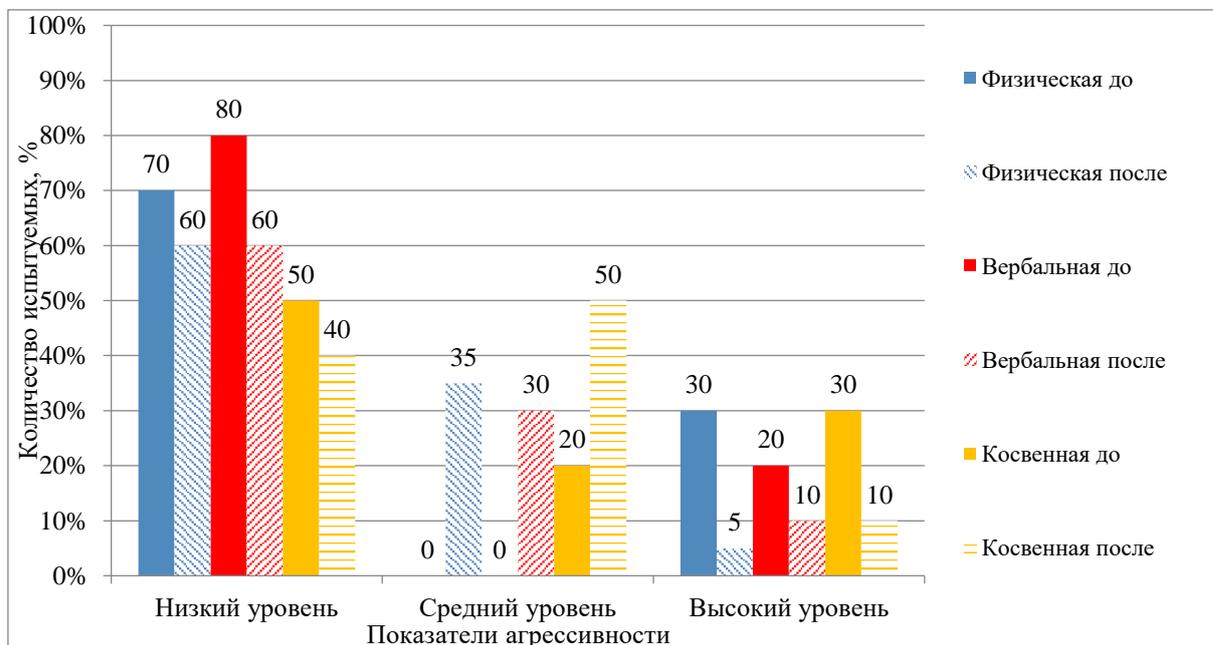


Рисунок 8 – Результаты диагностики агрессивного поведения у подростков по методике «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» было выявлено:

- 5% (1 человек) обладают высоким уровнем физической агрессии, что меньше на 25% (5 человек) чем до реализации программы.

Подростки стали меньше прибегать к хулиганству, вандализму;

- 10% (2 человека) обладают высоким уровнем вербальной агрессии, что меньше на 10% (2 человека) чем до реализации программы.

Подростки стали меньше прибегать к словесным нападениям, угрозам, оскорблениям;

- 10% (2 человека) обладают высоким уровнем косвенной агрессии, что меньше на 20% (2 человека) чем до реализации программы.

Подростки стали меньше прибегать к сплетням, сарказму, обсуждению за спиной человека.

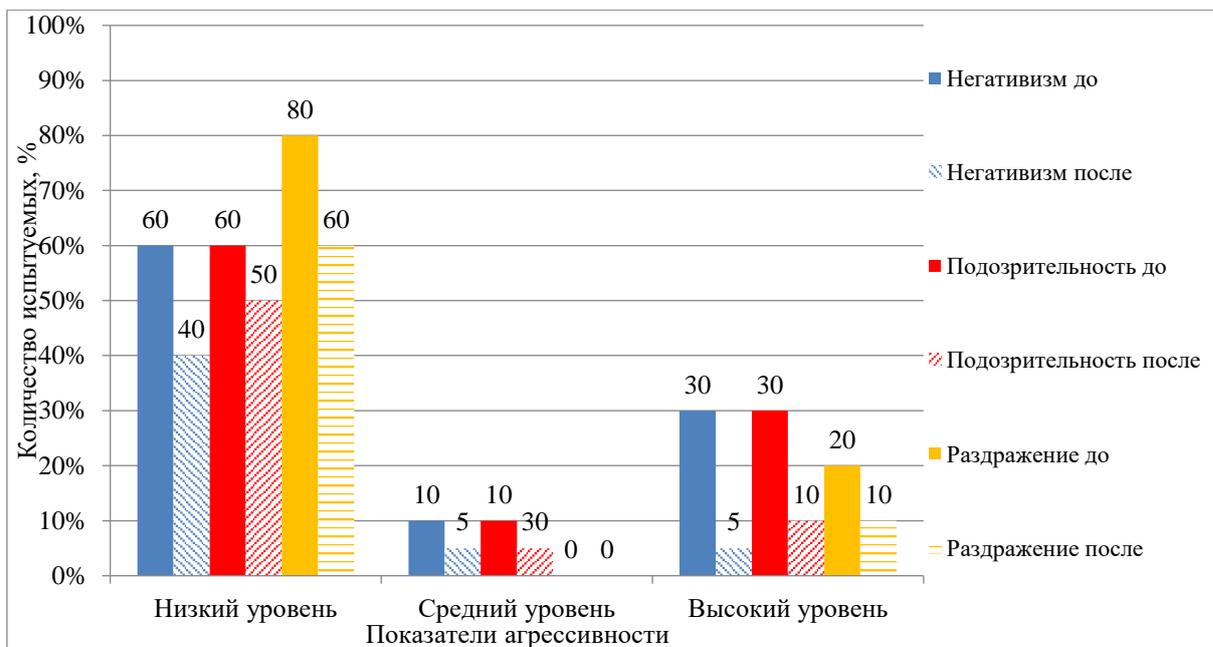


Рисунок 9 – Результаты диагностики агрессивного поведения у подростков по методике «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» было выявлено:

- снизился уровень негативизма 5 % (1 человек), что меньше на 25% (5 человек) чем до реализации программы. Подростки стали меньше прибегать реагировать на деструктивное поведение другого человека, группы людей;
- снизился уровень подозрительности 10% (2 человека), что меньше на 20% (4 человека) чем до реализации программы. Подростки стали меньше подозревать и тревожиться;
- снизился уровень раздражения 10% (2 человека), что меньше на 10% (2 человека) чем до реализации программы. Подростки стали меньше проявлять нервные жесты, удары по предметам, гримасы и недовольное выражение лица, крик, ненормативная лексика.

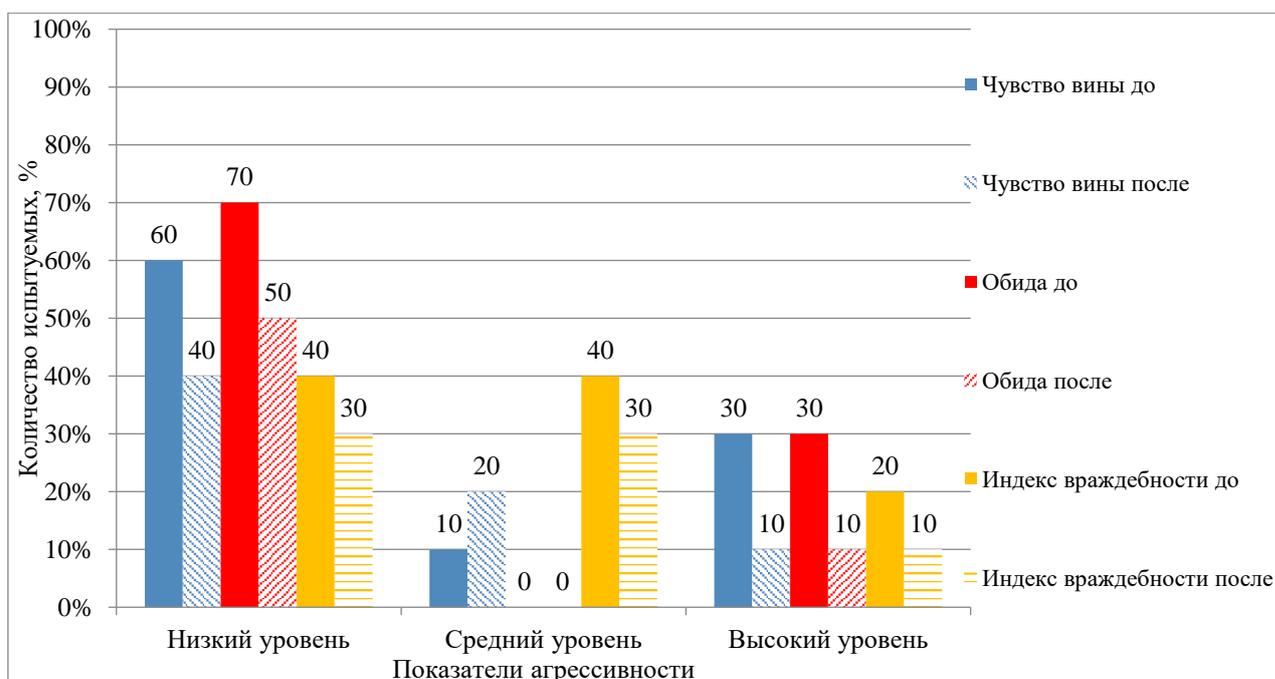


Рисунок 10 – Результаты диагностики агрессивного поведения у подростков по методике «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» было выявлено:

- 10% (2 человека) обладают высоким уровнем чувства вины, что меньше на 20% (4 человека) чем до реализации программы. Подростки стали меньше винить себя и других в сложившихся ситуациях;
- 10% (2 человека) обладают высоким уровнем обиды, что меньше на 20% (4 человека) чем до реализации программы. Подростки стали меньше прибегать к игнорированию замечаний и просьб;
- снизился уровень индекса враждебности 10% (2 человека), что меньше на 10% (2 человека) чем до реализации программы. Подростки стали более открыты к окружающему миру.

Сравнение результатов диагностики агрессивного поведения у подростков по методике «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера до и после реализации программы представлены на рисунке 11, в таблице 4.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

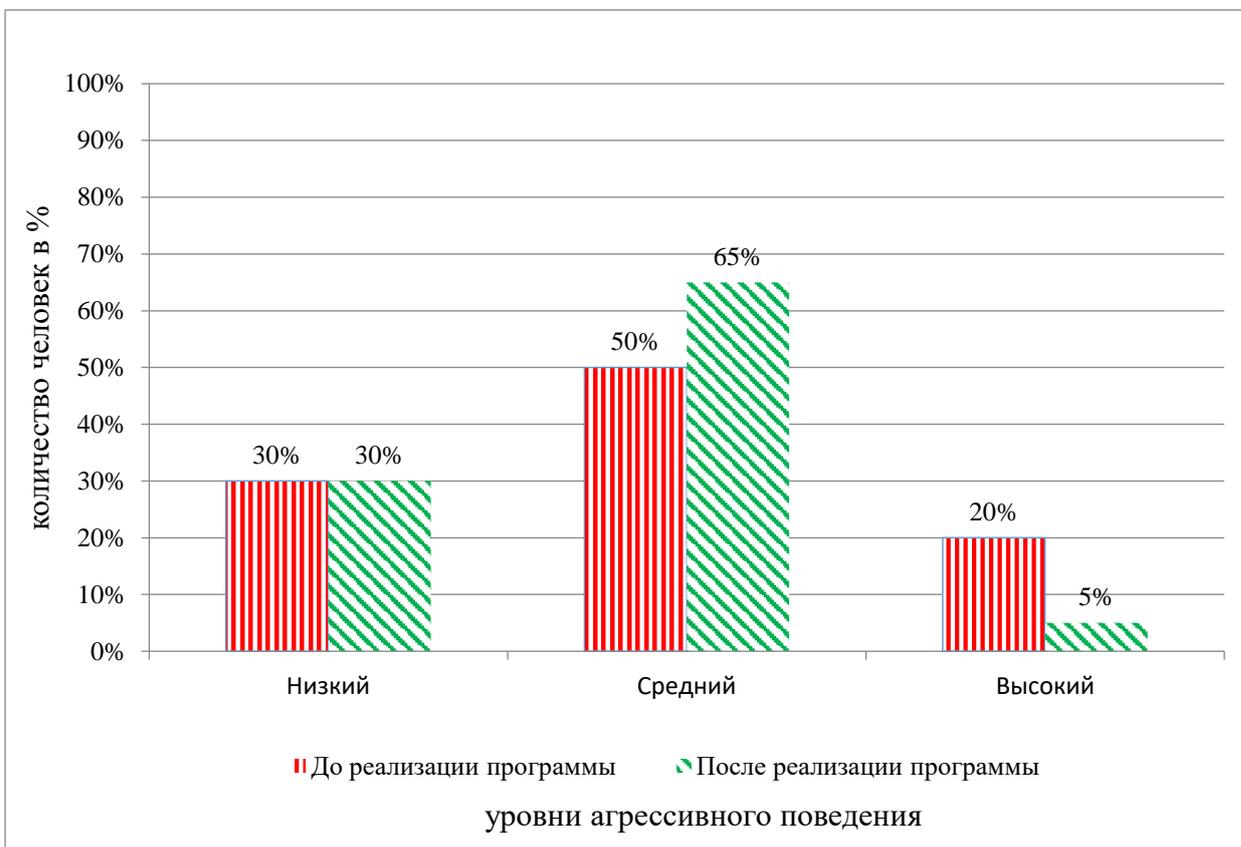


Рисунок 11 – Результатов диагностики агрессивного поведения у подростков по методике «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера было выявлено:

- 30% (6 человек) школьников обладают низким уровнем агрессивного поведения, также как и до реализации программы. Подростки стали адекватнее реагировать на происходящие ситуации, используя приёмы и техники управления своим гневом;
- 65% (13 человек) школьников обладают средним уровнем агрессивного поведения, что больше на 15% (3 человек) чем до реализации

программы. У испытуемых стали реже происходить вспышки агрессии и негативные высказывания в адрес товарища;

– 5% (1 человек) школьников обладают высоким уровнем агрессивного поведения, что меньше на 15% (3 человек) чем до реализации программы. Испытуемые отличаются отсутствием агрессивных действий, даже когда их задевают неллицеприятным разговором.

Сравнение результатов диагностики агрессивного поведения у подростков по методике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф до и после реализации программы представлены на рисунке 12, в таблице 4.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

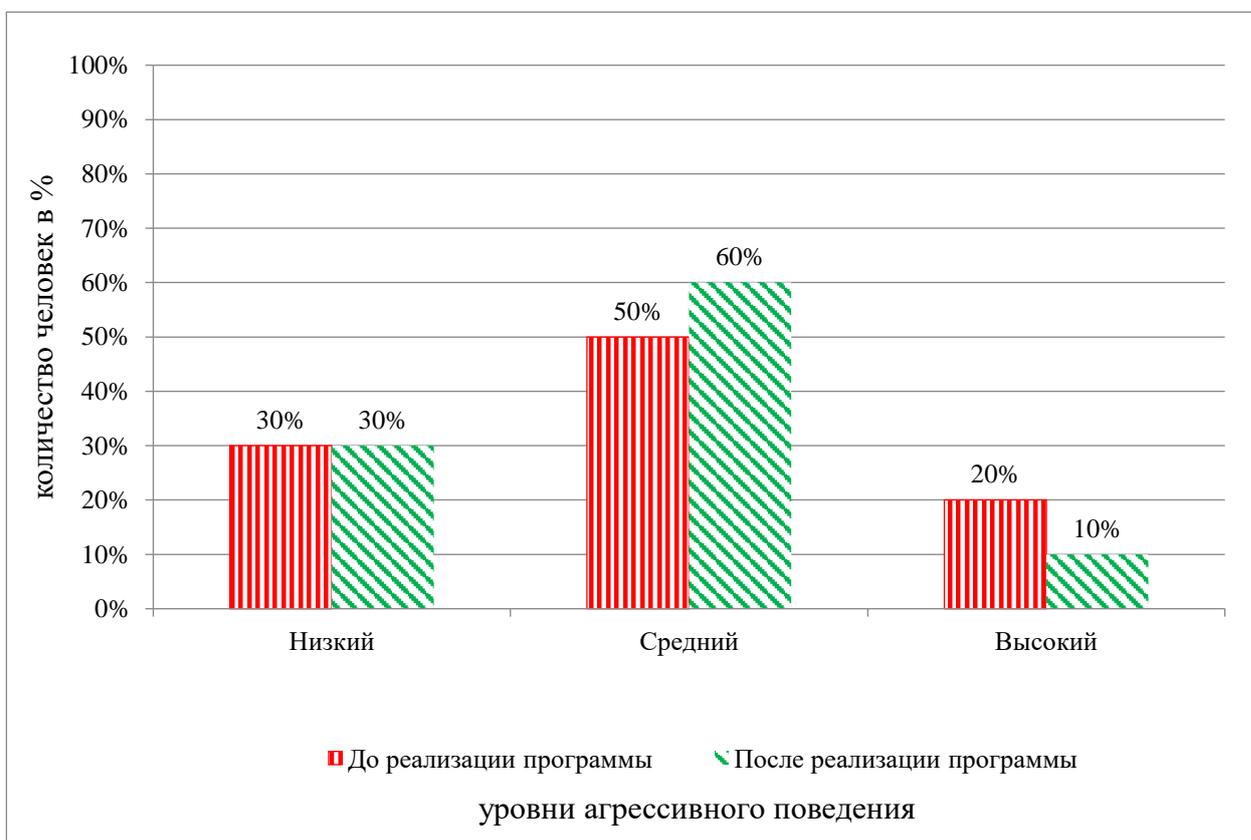


Рисунок 12 – Результаты диагностики агрессивного поведения у подростков по методике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф было выявлено:

– 30% (6 человек) школьников обладают низким уровнем агрессивного поведения, также как и до реализации программы. Подростки перестали использовать приемы манипуляции, направленные, как на их сверстников, так и на взрослых людей;

– 60% (12 человек) школьников обладают средним уровнем агрессивного поведения, что больше на 10% (2 человек) чем до реализации программы. Подростки стали меньше выплёскивать эмоции для самоутверждения за счет других людей;

– 10% (2 человек) школьников обладают высоким уровнем агрессивного поведения, что меньше на 10% (2 человек) чем до реализации программы. Подростки стали адекватнее реагировать на происходящее, что снизило уровень агрессивности.

Обобщая результаты диагностики, проведенной по трем методикам, можно сделать вывод, что программа коррекции агрессивного поведения подростков с использованием методов психологического консультирования эффективна, так как у испытуемых произошли качественные изменения уровня агрессивного поведения. До 95% увеличилось количество подростков с умеренной и низкой агрессивностью поведения, а до 5% уменьшилось количество подростков с высокой агрессивностью.

В ходе реализации программы подростки с диагностируемым высоким и средним уровнем агрессивного поведения на этапе эксперимента исследования научились выражать свой гнев приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также обучились техникам управления собственным гневом, что способствовало коррекции уровня агрессивного поведения. Таким образом, была достигнута цель программы: коррекция агрессивного поведения у подростков.

Представленные выше характеристики выборки и анализ результатов опытно-экспериментального исследования по коррекции агрессивного поведения у подростков методами психологического консультирования,

позволяют четко увидеть положительные изменения в уровне агрессивного поведения испытуемых, что свидетельствует об эффективности программы. А также полученные результаты необходимы для выполнения математико-статистической обработки результатов исследования для выявления эффективности применения программы.

Для выполнения математико-статистической обработки результатов эффективности программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования была выбрана методика «Диагностика агрессивности» А. Ассингера, так как данная методика изучает агрессивность в целом, как внутреннее, так и внешние проявления агрессивного поведения, а также результаты диагностики по этой методике сводятся к единому целому числу, что облегчает подсчеты математико-статистической обработки.

$N=13$; Для расчетов по критерию по Т–критерию Вилкоксона используются данные 13 человек из 20 испытуемых, так как именно у них произошли изменения между показателями «до» и «после» реализации программы.

$$5 \leq N \leq 50.$$

Следовательно, ограничения выполняются.

Подсчет по Т–критерию Вилкоксона при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике «Диагностика агрессивности» А. Ассингера представлен в таблице 4.4. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня агрессивного поведения не превышает интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня агрессивного поведения превышает интенсивность сдвигов в сторону его повышения.

Определяем эмпирическую величину Т:

$$T = \sum R_r, \text{ где}$$

R_r — ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп.}} = 9 + 4,5 + 4,5 = 18$$

Критические значения:

$$T_{\text{кр.}} \begin{cases} 60 & (p \leq 0,05) \\ 43 & (p \leq 0,01) \end{cases}$$

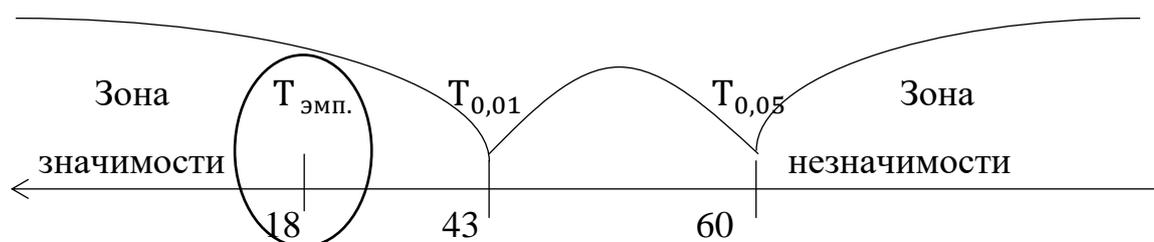


Рисунок 13 – Ось значимости

$$T_{\text{эмп.}} = T_{0,05} \Rightarrow \text{принимается } H_1.$$

По результатам математико-статистической обработки установлено, что интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня агрессивного поведения больше, чем интенсивность сдвигов в сторону его повышения, что свидетельствует об эффективности программы коррекции агрессивного поведения подростков с использованием методов психологического консультирования.

В данном параграфе были проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования. По результатам математико-статистической обработки результатов повторной диагностики у испытуемых выявлена коррекция агрессивного поведения, что подтверждает выдвинутую ранее гипотезу о том, что коррекция агрессивного поведения подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования, включающая упражнения, направленные на выражение своего гнева приемлемым способом,

безопасным для себя и окружающих, техники управления собственным гневом. На основании анализа приведенных выше результатов повторной диагностики и данных об изменении уровня агрессивного поведения, выявленных с помощью математико-статистической обработки, можно сделать вывод, что программа коррекции агрессивного поведения подростков методами психологического консультирования эффективна.

3.3 Рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков

Агрессивное поведение было и остается распространенной чертой нашего общества. Актуальность этой темы неоспорима, поскольку количество подростков и детей, имеющих склонность к агрессивному поведению, стремительно растет с каждым днем. Это связано с целым рядом проблем:

Анализ причин агрессивного поведения учащихся и его проявлений дал возможность сделать такие выводы:

1. Нужна эффективная деятельность, в первую очередь для профилактики рассматриваемого поведения, которая будет базироваться на передовом и успешном опыте собственном, и коллег.

2. При этом важен комплексный подход к решению рассматриваемой проблемы в аспекте различных специалистов. На уровне МБОУ СОШ № 151 г. Челябинска это взаимодействие классного руководителя, социального педагога, психолога.

3. Ключевым является именно профилактическое направление.

Взаимодействие названных выше специалистов имеет цель – совместно выявить проблемы, которые сформированы у учеников в поведении, спрогнозировать развитие их личности и поведенческих проявлений и т.п. [25, с. 92].

Способы и направления коррекционной работы:

1. Если агрессия ребенка является осознанной и контролируемой, тогда взрослому важно не поддаваться на такого рода манипуляцию [2, с. 432].

2. При этом можно пресечь агрессивные действия достаточно жестко (без вреда для ребенка и окружающих) либо, игнорировать эти действия. Если агрессия – это выражение гнева, можно применять следующие стратегии [8, с. 15].

В. Оклендер считает, что в психокоррекционной работе с агрессией следует предусмотреть 4 фазы:

1. Обеспечить ребенку приемлемые способы выражения подавляемого гнева.

2. Помочь ребенку реально воспринять чувство гнева, побудите его реагировать на гнев.

3. Осуществить вербальный контакт с чувством гнева (пусть скажет то, что думает, тому, о ком думает).

4. Обсудить с ребенком проблему гнева.

Рекомендации для родителей и педагогов.

Чтобы ребенок вел себя адекватно и умел держать себя в руках, он должен этому научиться у своих родителей. Несколько простых рекомендаций родителям как совладать с эмоциями и конструктивно избавиться от гнева [21, с. 117].

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно

2. Позаботьтесь о себе, особенно когда вы находитесь в состоянии стресса и легко теряете равновесие

3. Если вы расстроены, дети должны знать о вашем состоянии [9, с. 202].

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить

5. Старайтесь предвидеть и избегать возможных ситуаций, которые могут спровоцировать ваш гнев

6. Готовьтесь заранее к особенно важным событиям

Способы построения отношений

1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.

Воспитываясь в семье по типу «кумира», в атмосфере вседозволенности, находясь в группе со сверстниками, дети могут становиться агрессивными. Необходимо грамотно выстроить систему ограничений, в том числе использование условий игры с правилами [26, с. 22]

2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.

Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение [9, с. 82].

Помогите ребенку разрядить психическое напряжение. Стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

3. Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением.

Если ребенок большую часть времени грубит, но не всем, а только родителям и друзьям, возможно, в ваших отношениях что-то не так. Вы редко взаимодействуете и общаетесь с ребенком. Вы уже не тот образец для подражания, которым были раньше. Ребенок расстраивается, ничего не делает, ему скучно, и тем самым он перекладывает на вас собственные переживания и проблемы, снимая с себя ответственность за свое поведение. Работая с ребенком, старайтесь решать проблемы вместе, а не только за него.

4. Агрессивно-боязливый ребенок.

Ненависть и страх могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, «нападения». Проработайте страх, то есть создайте опасную ситуацию и преодолите ее вместе с ребенком [17, с. 90].

5. Агрессивно-бесчувственный ребенок.

Есть дети, у которых нарушена способность к эмоциональному реагированию, сопереживанию, сочувствию к окружающим. Причины могут заключаться в неблагоприятных условиях семейного воспитания, отставании в интеллектуальном развитии ребенка, а также в эмоциональной холодности, черствости, повышенной эмоциональной возбудимости, унаследованной от родителей или родственников ребенка. При этом ему трудно понять, что другому, т.е. обиженному плохо или больно. Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка. Если это не помогает, приучайте ребенка нести ответственность – «отрабатывать» за свое агрессивное поведение [2, с. 126].

Таким образом, чтобы результат работы с агрессивными детьми был стабильным, необходимо проработать все стороны этого ребенка, чтобы коррекция была системной и комплексной. Чтобы коррекция была эффективной, необходимо работать с родителями агрессивного ребенка.

Выводы по главе 3

В данной главе мы разработали и внедрили программу коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования и проанализировали результаты ее применения с помощью математико-статистической обработки данных. А также дали рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков.

Цель программы – коррекция агрессивного поведения подростков путем развития у них навыков выражения гнева приемлемым и безопасным для себя и окружающих способом, а также обучения их

управлению собственным гневом. Рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий - 2 раза в неделю (10 занятий по 45 минут).

По результатам повторного исследования по методике «Опроснику агрессивности А. Басса–А. Дарки» было выявлено, что 5% (1 человек) обладают высоким уровнем физической агрессии, что меньше на 25% (5 человек) чем до реализации программы. Подростки стали меньше прибегать к хулиганству, вандализму. 10% (2 человека) обладают высоким уровнем вербальной агрессии, что меньше на 10% (2 человека) чем до реализации программы. Подростки стали меньше прибегать к словесным нападениям, угрозам, оскорблениям. 10% (2 человека) обладают высоким уровнем косвенной агрессии, что меньше на 20% (2 человека) чем до реализации программы. Подростки стали меньше прибегать к сплетням, сарказму, обсуждению за спиной человека. 0% (0 человек) обладают высоким уровнем негативизма, что меньше на 30% (6 человек) чем до реализации программы. Подростки стали меньше прибегать реагировать на деструктивное поведение другого человека, группы людей. 0% (0 человек) обладают высоким уровнем подозрительности, что меньше на 30% чем до реализации программы. Подростки стали меньше подозревать и тревожиться. 0% (0 человек) обладают высоким уровнем раздражения, что меньше на 20% (4 человека) чем до реализации программы. Подростки стали меньше проявлять нервные жесты, удары по предметам, гримасы и недовольное выражение лица, крик, ненормативная лексика. 10% (2 человека) обладают высоким уровнем чувства вины, что меньше на 10% (2 человека) чем до реализации программы. Подростки стали меньше винить себя и других в сложившихся ситуациях. 10% (2 человека) обладают высоким уровнем обиды, что меньше на 20% (4 человека) чем до реализации программы. Подростки стали меньше прибегать к игнорированию замечаний и просьб. 20% (4 человека) обладают высоким уровнем индекса агрессивности, что меньше на 10% (2 человека) чем до реализации программы. Подростки стали меньше проявлять склонность к

суициду, депрессии, они исключили употребление алкоголя и наркотических веществ. 0% (0 человек) обладают высоким уровнем индекса враждебности, что меньше на 20% (4 человека) чем до реализации программы. Подростки стали более открыты к окружающему миру.

– По результатам повторного исследования по методике «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера было выявлено, что 5% (1 человек) школьников обладают высоким уровнем агрессивного поведения, что меньше на 15% (3 человек) чем до реализации программы. Испытуемые отличаются отсутствием агрессивных действий, даже когда их задевают нелюбезным разговором. 65% (13 человек) школьников обладают средним уровнем агрессивного поведения, что больше на 15% (3 человек) чем до реализации программы. У испытуемых стали реже происходить вспышки агрессии и негативные высказывания в адрес товарища. 30% (6 человек) школьников обладают низким уровнем агрессивного поведения, также как и до реализации программы. Подростки стали адекватнее реагировать на происходящие ситуации, используя приёмы и техники управления своим гневом.

По результатам повторного исследования по методике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф было выявлено, что 5% (1 человек) школьников обладают высоким уровнем агрессивного поведения, что меньше на 15% (3 человек) чем до реализации программы. Подростки стали адекватнее реагировать на происходящее, что снизило уровень агрессивности. 65% (13 человек) школьников обладают средним уровнем агрессивного поведения, что больше на 15% (3 человек) чем до реализации программы. Подростки стали меньше выплёскивать эмоции для самоутверждения за счет других людей. 30% (6 человек) школьников обладают низким уровнем агрессивного поведения, также как и до реализации программы. Подростки перестали использовать приемы манипуляции, направленные, как на их сверстников, так и на взрослых людей.

Гипотеза нашего исследования состоит в том, что коррекция агрессивного поведения подростка эффективна, когда средством реализации модели является программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования, включающая упражнения по снижению собственного гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, техники управления собственным гневом подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе был проведен анализ литературы, который показал, что в настоящее время исследования агрессивного поведения подростков имеют большое значение в психологической теории и практике.

Агрессию можно определить как модель поведения, при которой человек причиняет вред живому или неживому объекту. Также агрессия – это поведение, когда жертва этого не хочет, и это идет вразрез с нормами и правилами общества, в котором живет агрессор.

Агрессивное поведение у подростков характеризуется частой импульсивностью, повышенным голосом, истериками, физическим насилием, истериками, чтобы достичь своей цели. В развитии агрессивного поведения подростков участвуют многие факторы: социальное влияние, наблюдение актов насилия в семейном кругу, пассивное наблюдение за насилием и жестокостью в телевизионных программах, сериалах, фильмах, отсутствие близких отношений между родителями и детьми. Подростки с высоким уровнем агрессии постоянно тревожны, испытывают чувство крайнего одиночества, чувствуют угрозу того, что их никто не понимает и не принимает. Эмоции легко читаются по их позам и жестам, что свидетельствует об их душевном состоянии, эмоциональной неустойчивости и низкой стрессоустойчивости.

В работе использовались методы моделирования и «дерева целей». Модель коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования состоит из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков.

Во второй главе было организовано исследование агрессивного поведения у подростков. Были описаны этапы, методы и методики исследования, охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования.

Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы следующие методы: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические (методика «Опросник агрессивности» (СЖО) А. Басса–А. Дарки, методика «Диагностика агрессивности личности» А. Ассингера, методика «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф); математико-статистические (критерий Т-критерий Вилкоксона).

Базой исследования являлась МБОУ СОШ № 151 г. Челябинска. В исследовании принимало участие 20 детей, обучающихся в 7 классе. Возраст испытуемых от 14 до 15 лет.

По результатам констатирующего эксперимента было выявлено, что:

- высокий уровнем агрессивного поведения имеют 20% учащихся;
- средний уровень агрессивного поведения был выявлен у 50% учащихся;
- низкий уровень агрессивного поведения был выявлен у 30% учащихся.

По результатам исследования агрессивного поведения подростков был выявлен неадекватный уровень агрессивности у некоторых учащихся, что является основанием для составления программы коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования. Таким образом, определилась экспериментальная группа в количестве 20 подростков.

В третьей главе было реализовано опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования. Была разработана программа коррекции агрессивного

поведения подростков методами психологического консультирования, проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования с использованием математической и статистической обработки данных и даны рекомендации родителям и педагогам по коррекции агрессивного поведения подростков.

Цель программы – коррекция агрессивного поведения подростков путем развития у них навыков выражения гнева приемлемым и безопасным для себя и окружающих способом, а также обучения их управлению собственным гневом. Рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий - 2 раза в неделю (10 занятий по 45 минут).

В результате такого формирующего эксперимента мы наблюдали качественные изменения показателей агрессивного поведения у подростков. Количество подростков с умеренным и низким уровнем агрессивного поведения увеличилось до 95%, а количество подростков с высоким уровнем агрессивного поведения уменьшилось до 5%.

Таким образом, были реализована цель и задачи исследования, а также была подтверждена выдвинутая ранее гипотеза о том, что коррекция агрессивного поведения подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования, включающая упражнения, направленные на выражение своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, техники управления собственным гневом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. – Изд. 2-е., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2016. – 811 с. – ISBN 978-5-534-04322-8.
2. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 708 с. – ISBN 978-5-534-00595-0.
3. Авдулова Т. П. Агрессивность в подростковом возрасте : практическое пособие / Т. П. Авдулова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 126 с. – ISBN 978-5-534-07820-6.
4. Айсмонтас Б. Б. Общая психология. Тесты : учебное пособие для вузов / Б. Б. Айсмонтас. – Москва : Юрайт, 2022. – 201 с. – ISBN 978-5-534-14987-6.
5. Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних : монография / Б. Н. Алмазов. – Москва : Юрайт, 2022. – 180 с. – ISBN 978-5-534-09759-7.
6. Амонашвили Ш. А. Воспитательная деятельность образовательного учреждения : учеб. пособие по спецкурсу / Ш. А. Амонашвили, А. П. Антропова. – Пермь: ПОНИЦАА, 2017. – 176 с. – ISBN 978-5-534-10051-8.
7. Ахметова Г. Ф. Самооценка и уровень притязаний в юношеском возрасте / Г. Ф. Ахметова // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 7 (2). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20172286> (дата обращения: 04.04.2023).
8. Бардышевская М. К. Диагностика психического развития ребенка : практическое пособие / М. К. Бардышевская. – Москва : Юрайт, 2022. – 153 с. – ISBN 978-5-534-10411-0.
9. Беличева С. А. Социально-педагогическая диагностика и сопровождение социализации несовершеннолетних : учебное пособие для

среднего профессионального образования / С. А. Беличева, А. Б. Белинская. – Москва : Юрайт, 2022. – 304 с. – ISBN 978-5-534-10433-2.

10. Бережковская Е. Л. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Е. Л. Бережковская. – Москва : Юрайт, 2022. – 357 с. – ISBN 978-5-534-14308-9.

11. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 398 с. – ISBN 978-5-534-12292-3.

12. Божович Л. И. Психолого-педагогическая концепция формирования социальной безопасности личности будущего педагога : учеб. пособие / Л. И. Божович. – Москва : Эксмо, 2016. – 655 с. – ISBN 978-5-534-14727-8.

13. Болотова А. К. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – Москва: ИД ГУ ВШЭ, 2020. – 526 с. – ISBN 978-5-9916-7513-0.

14. Воинов В. Б. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / В. Б. Воинов, О. В. Тулякова. – Пермь: ПОНИЦАА, 2020. – 140 с. – ISBN 978-5-534-07953-1.

15. Воронцова М. В. Теория деструктивности : учебник для вузов / М. В. Воронцова, В. Е. Макаров, Т. В. Бюндюгова. – Москва : Юрайт, 2023. – 330 с. – ISBN 978-5-534-13596-1.

16. Гольева Г. Ю. Психодиагностика и консультирование / Г. Ю. Гольева, Е. В. Мельник, В. К. Шаяхметова – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун-т, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49620332> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

17. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости личности / Г. Ю. Гольева – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун-т, 2018. – URL:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46611077> (дата обращения: 04.04.2023).

– Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

18. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагого-психологов / Г. Ю. Гольева. – Екатеринбург : Уральский. гос. пед. ун-т, 2010. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19335228> (дата обращения: 04.04.2023).

– Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

19. Гонина О. О. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / О. О. Гонина. – Москва : КноРус, 2020. – 150 с. – ISBN 978-5-534-16367-4.

20. Горянина В. А. Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования / В. А. Горянина. – Москва: Юрайт, 2014. – 205 с. – ISBN 978-5-534-10983-2.

21. Давыдов А. В. Психологическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в условиях общеобразовательного учреждения : учебное пособие / А. В. Давыдов. – Москва : Эксмо, 2018. – 65 с. – ISBN 978-5-534-13473-5.

22. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Филипповой. – Москва : Юрайт, 2023. – 432 с. – ISBN 978-5-534-00349-9.

23. Диянова З. В. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 139 с. – ISBN 978-5-534-11876-6.

24. Диянова З. В. Общая психология. Познавательные процессы. Практикум : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 159 с. – ISBN 978-5-534-12122-3.

25. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Перо, 2018. – URL:

- <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26817827> (дата обращения: 04.04.2023).
– Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.
26. Долгова В. И. Регламент аттестационных материалов / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская. – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун-т, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43996183> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.
27. Долгова В. И. Формирование позитивной Я концепции старших школьников / В. И. Долгова // Вестник Орловского государственного университета. – 2018. – № 4 (24). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37021245> (дата обращения: 04.04.2023).
28. Долгова В. И. Исследование динамики самооценивания младших подростков с расстройствами поведения / В. И. Долгова // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – №12. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23588937> (дата обращения: 04.04.2023).
29. Дубровина И. В. Психология / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 464 с. – ISBN 978-5-534-08178-7.
30. Думчене А. Л. Физическая самооценка подростков / А. Л. Думчене, М. Бабушис // Современная образовательная среда: теория и практика. – 2019. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41519523> (дата обращения: 04.04.2023).
31. Дятлов А. В. Методы математической статистики в социальных науках (описательная статистика) : учебник / А. В. Дятлов, П. Н. Лукичев. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2020. – 182 с. – ISBN 978-5-534-08226-5.
32. Еромасова А. А. Общая психология. Методы активного обучения : учебное пособие для вузов / А. А. Еромасова. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 182 с. – ISBN 978-5-534-06547-3.

33. Залевский Г. В. Психология личности: фиксированные формы поведения : учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 306 с. – ISBN 978-5-534-10661-9.
34. Иванов А. В. Развитие идей социальной педагогики в условиях информационной культурной парадигмы образования. Социально-педагогическая поддержка ребенка / А. В. Иванов. – Москва : АПКИППРО, 2018. – 63 с. – ISBN 978-5-534-04081-4.
35. Иванов А. В. Социальная педагогика: традиции и инновации / А. В. Иванов. – Москва : АПКИППРО, 2018. – 165 с. – ISBN 978-5-534-12038-7.
36. Исаев Е. И. Педагогическая психология / Е. И. Исаев. – Москва : Юрайт, 2022. – 347 с. – ISBN 978-5-534-11243-6.
37. Исенина Е. И. Гуманизация обучения в школе : учебное пособие для вузов / Е. И. Исенина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 290 с. – ISBN 978-5-534-11788-2.
38. Кислов А. В. Задачи для изучающих ТРИЗ : практическое пособие / А. В. Кислов, Е. Л. Пчелкина. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва : КТК «Галактика», 2018. – 140 с. – ISBN 978-5-9916-9311-0.
39. Колесникова Г. И. Специальная психология и педагогика : учебник / Г. И. Колесникова. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 250 с. – ISBN 978-5-534-06551-0.
40. Коллюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / В. Н. Коллюцкий. – Москва : Академический проект, 2017. – 615 с. – ISBN 978-5-9916-9979-2.
41. Кон И. С. Возрастная психология: детство, отрочество, юность : учеб. пособие для студ. пед. вузов / И. С. Кон. – Москва : Академия, 2016. – 624 с. – ISBN 978-5-9916-7777-6.
42. Коновалова Н. Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников /

Н. Л. Коновалова. – Санкт-Петербург : С.-Петербургский университет, 2020. – 312 с. – ISBN 978-5-534-09723-8.

43. Корнилова Т. В. Подростки групп риска / Т. В. Корнилова, Е. Л. Григоренко, С. Д. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 273 с. – ISBN 978-5-534-07748-3.

44. Кулагина И. Ю. Возрастная психология / И. Ю. Кулагина. – Москва : Просвещение, 2016. – 132 с. – ISBN 978-5-534-00582-0.

45. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 583 с. – ISBN 978-5-534-06613-5.

46. Малькова В. А. Низкая самооценка: влияние на человека и пути изменения / В. А. Малькова // Старт в науку. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35369666> (дата обращения: 04.04.2023).

47. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков / Ю. Б. Можгинский. – Москва : Юрайт, 2019. – 352 с. – ISBN 978-5-89353-246-3.

48. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – Москва : Юрайт, 2023. – 352 с. – ISBN 978-5-534-16443-5.

49. Мухина В. С. Возрастная психология : учебное пособие / В. С. Мухина. – Санкт-Петербург : ВЕК 21, 2018. – 456 с. – ISBN 978-5-534-04323-5.

50. Овчарова Р. В. Социально-педагогическая запущенность детей и подростков : учебное пособие для вузов / Р. В. Овчарова. – Москва : Юрайт, 2023. – 394 с. – ISBN 978-5-534-13387-5.

51. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2019. – 462 с. – ISBN 978-5-534-00646-9.

52. Перевозкин С. Б. Методы математической статистики в научно-исследовательской работе психолога : учебное пособие /

С. Б. Перевозкин, Ю. М. Перевозкина. – Новосибирск : НИИХ, 2017. – 162 с. – ISBN 978-5-534-11587-1.

53. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: учеб. пособие для вузов / И. П. Подласый. – М.: ВЛАДОС-пресс, 2017. – 365 с. – ISBN 978-5-534-03772-2.

54. Подольский А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 124 с. – ISBN 978-5-534-10922-1.

55. Серкова А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков / А. М. Серкова // Концепт. – 2018. – №1. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26817827> (дата обращения: 04.04.2023).

56. Симановский А. Э. Педагогическая психология : учебное пособие / А. Э. Симановский. – Москва : Юрайт, 2022. – 203 с. – ISBN 978-5-534-06004-1.

57. Столяренко Л. Д. Основы психологии и педагогики : учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 134 с. – ISBN 978-5-534-09450-3.

58. Фадеева Е. А. Самооценка подростков: некоторые аспекты завышенной и адекватной самооценки / Е.А. Фадеева, С.О. Хрусталёва // Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта: актуальные вопросы и пути их решения. – 2021. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46266123> (дата обращения: 04.04.2023).

59. Хечошвили Т. Г. Изучение самооценки и уровня притязания подростков / Т. Г. Хечошвили // Психологические и педагогические проблемы в системе непрерывного образования. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35208247> (дата обращения: 04.04.2023).

60. Циркин В. И. Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 577 с. – ISBN 978-5-534-12807-9.

61. Шнейдер Л. Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков : учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 219 с. – ISBN 978-5-534-05932-8.

62. Adaptation problems in adverse ecological zones / G. Y. Golieva, V. I. Dolgova, E. V. Melnik. – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38616679> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

63. Golieva G. U. Specifics of psychological and pedagogic correction of deviant behavior in younger adolescents with intellectual disability / G. Y. Golieva, V. I. Dolgova, E. V. Melnik. – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41679755> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

64. Changing school-based anxiety during physical education, taking the individual typological approach into account / V. I. Dolgova, N. V. Mamylna, G. Y. Golieva. – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43225036> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

65. Elementary students' effortful control and academic achievement: The mediating role of teacher–student relationship quality / M. Hernandez, C. Valiente, N. Eisenberg // Early Childhood Research Quarterly. – 2017. – No. 40. – P. 98–109.

66. Factors contributing to a stronger experience of environmental stress by high school students / V. I. Dolgova, O. A. Kondratieva,

G. Y. Golieva. – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35503824> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

67. Kazakova E. V. Peculiarities of psychological health of first-graders with the presence of biomedical risk factors in early development / E. V. Kazakova, L. V. Sokolova // *Clinical and special psychology*. – 2018 – Vol. 7, No. 4 (28). – P. 76–99.

68. Leontyev D. A. Trajectories of personal development: reconstruction of the views of L.S. Vygotsky / D. A. Leontyev, A. A. Lebedeva, V. Yu. Kostenko // *Education Issues*. – 2017. – No. 2. – P. 98–112.

69. Rytivaara A. Committed to trouble. Learning from teachers' stories of challenging yet rewarding teacher-student relationships / A. Rytivaara, A. Frelin // *Teaching and Teacher Education*. – 2017. – No. 68. – P. 12–20.

70. The combined effects of teacher-child and peer relationships on children's social-emotional adjustment / C. Wang, M. Hatzigianni, A. Shahaiean // *Journal of School Psychology*. – 2016. – No. 59. – P. 1–11.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики агрессивного поведения подростков

1. «Опросник агрессивности А. Басса-А.Дарки»

Внимательно прочитайте каждое из 75 утверждений. Если вы согласны с ним (считаете, что оно соответствует особенностям вашего поведения), поставьте отметку в колонке «да», если не согласны (не соответствует) — поставьте отметку в колонке «нет».

Таблица 1.1. – Раздаточный материал для «Опросника агрессивности А. Басса-А. Дарки»

№п\п	Утверждение	Да	Нет
1	Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим		
2	Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю		
3	Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь		
4	Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню		
5	Я не всегда получаю то, что мне положено		
6	Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной		
7	Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать		
8	Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести		
9	Мне кажется, что я не способен ударить человека		
10	Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами		
11	Я всегда снисходителен к чужим недостаткам		
12	Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его		
13	Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами		
14	Я настороженно отношусь к людям, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидаю		
15	Я часто бываю не согласен с людьми		
16	Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь		
17	Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему		
18	Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями		
19	Я гораздо более раздражителен, чем кажется		
20	Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор		
21	Меня немного огорчает моя судьба		

Продолжение таблицы 1.1

22	Я думаю, что многие люди не любят меня		
23	Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной		
24	Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины		
25	Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку		
26	Я не способен на грубые шутки		
27	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются		
28	Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались		
29	Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится		
30	Довольно многие люди завидуют мне		
31	Я требую, чтобы люди уважали меня		
32	Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей		
33	Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу»		
34	Я никогда не бываю мрачен от злости		
35	Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь		
36	Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания		
37	Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть		
38	Иногда мне кажется, что надо мной смеются		
39	Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям		
40	Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены		
41	Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня		
42	Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь		
43	Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием		
44	Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел		
45	Мой принцип: «Никогда не доверять "чужакам"»		
46	Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю		
47	Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею		
48	Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь		
49	С детства я никогда не проявлял вспышек гнева		
50	Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться		

Продолжение таблицы 1.1

51	Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать		
52	Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня		
53	Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ		
54	Неудачи огорчают меня		
55	Я дерусь не реже и не чаще чем другие		
56	Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее		
57	Иногда я чувствую, что готов первым начать драку		
58	Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо		
59	Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю		
60	Я ругаюсь только со злости		
61	Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть		
62	Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее		
63	Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу		
64	Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся		
65	У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить		
66	Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает		
67	Я часто думаю, что жил неправильно		
68	Я знаю людей, которые способны довести меня до драки		
69	Я не огорчаюсь из-за мелочей		
70	Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня		
71	Я часто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение		
72	В последнее время я стал занудой		
73	В споре я часто повышаю голос		
74	Обычно я стараюсь скрывать свое плохое отношение к людям		
75	Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить		

Таблица 1.2 – Бланк подсчета результатов (опросник Басса-Дарки)

№	Шкала	Баллы за ответ		Номер утверждения
		да	нет	
1	Физическая агрессия	1	0	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68
		0	1	9, 17, 41
2	Косвенная агрессия	1	0	2, 18, 34, 42, 56, 63
		0	1	10, 26, 49
3	Раздражение	1	0	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72
		0	1	11, 35, 69
4	Негативизм	1	0	4, 12, 20, 28
		0	1	36
5	Обида	1	0	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58
		0	1	44
6	Подозрительность	1	0	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59
		0	1	65, 70
7	Вербальная агрессия	1	0	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73
		0	1	39, 66, 74, 75
8	Чувство вины	1	0	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67
		0	1	-

2. Методика диагностики агрессивности А. Ассингера

Инструкция: Внимательно ознакомьтесь с вопросами и вариантами ответов на них. В каждом пункте выберите тот, который, по Вашему мнению, наиболее подходит для Вас.

Подчеркните ответ:

I. Склонны ли вы искать пути к примирению после очередного конфликта?

1. Всегда
2. Иногда
3. Никогда

II. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

III. Каким считают Вас одноклассники?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независтливым.

IV. Как Вы отреагируете, если вам предложат ответственную работу?

1. Примите ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как Вы будете себя вести, если кто-то из одноклассников без разрешения возьмет с Вашего стола вещи?

1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами Вы встретите друга (подругу), если он (она) опоздали на

встречу?

1. «Что это тебя так задержало?»
2. «Где ты торчишь?»
3. «Я уже начал (а) волноваться».

VII. Как бы Вы повели себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост»?
2. Вам все равно, сколько машин вас обошло.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал Вас.

VIII. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне жесткими.

IX. Что Вы предпринимаете, если не все удастся?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как Вы отреагируете на фельетон (короткая сатирическая заметка) о случаях распущенности среди современной молодежи?

1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
3. «И чего мы столько с ними возимся?»

XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
2. «Видно, его физиономия жюри приятнее».
3. «Может быть, мне это удастся в другой раз?»

XII. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Бойтесь.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное мероприятие.

1. Будете нервничать во время мероприятия.
2. Попытаетесь успокоиться.
3. Огорчитесь.

XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если не везет.

XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидят в школе?

1. Поговорите с учителем.
2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-вашему, Вы человек?

1. Средний.
2. Самоуверенный.
3. Пробивной.

XVIII. Представьте себя руководителем. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?

1. «Простите, это моя вина».
2. «Ничего, пустяки».
3. «А повнимательней Вы быть не можете?!»

XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»
2. «Надо бы ввести телесные наказания.»
3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным.

Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

Ключ к тесту

Для обработки результатов тестирования воспользуйтесь ключом, представленным ниже.

Шкала «Уход от тестирования»

По каждому вопросу: если нет ответа, то +1.

Шкала «Агрессивность»

- 1) Если 2, то +2. Если 1, то +1.
- 2) Если 3, то +2. Если 2, то +1.
- 3) Если 3, то +2. Если 2, то +1.
- 4) Если 1, то +2. Если 2, то +1.
- 5) Если 3, то +2. Если 1, то +1.
- 6) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 7) Если 1, то +2. Если 2, то +1.
- 8) Если 3, то +2. Если 1, то +1.
- 9) Если 3, то +2. Если 2, то +1.
- 10) Если 3, то +2. Если 1, то +1.
- 11) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 12) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 13) Если 2, то +2. Если 1, то +1.
- 14) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 15) Если 1, то +2. Если 3, то +2.
- 16) Если 2, то +2. Если 3, то +1.
- 17) Если 3, то +2. Если 1, то +1.
- 18) Если 1, то +2. Если 2, то +1.
- 19) Если 2, то +2. Если 1, то +1.
- 20) Если 1, то +2. Если 2, то +1.

Интерпретация результата

Уход от тестирования:

0–4 балла – результат достоверен;

5–20 баллов – выявлен уход от тестирования; результат недостоверен.

Агрессивность:

0–9 баллов. Личность чрезмерно миролюбивая, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что человек как травинка гнется под любым ветерком. И все же больше решительности не помешает.

10–31 балл. Умеренно агрессивная личность, но вполне успешно идет по жизни, поскольку в ней достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

32–40 баллов. Излишне агрессивная личность, притом нередко бывает неуравновешенной и жестокой по отношению к другим. Человек надеется добраться до

управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому его не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности он старается их за это наказать.

3. Тест внутренней агрессивности (С. Дайхофф)

1. Мои отношения с окружающими иногда бывают непредсказуемыми, нестабильными.

2. Мне кажется, что у меня огромное чувство вины, для которого нет оснований.

3. Я не люблю осознавать и принимать тот факт, что я сержусь.

4. Иногда я использую юмор для того, чтобы не сталкиваться лицом к лицу со своими настоящими чувствами.

5. Я часто чрезмерно критикую себя и окружающих.

6. Иногда я использую сарказм, как форму юмора.

7. Иногда я чувствую, что мне хочется вернуться и отомстить моим обидчикам.

8. Когда я сержусь, я обнаруживаю, что делаю то, о чем впоследствии сильно сожалею.

9. Обычно я не говорю окружающим о своей обиде или душевной боли.

10. У меня есть боли на телесном уровне, такие как: головная боль, зажатые мышцы шеи, проблемы с желудком.

11. Меня очень беспокоит критика в мой адрес.

12. Я иногда поступаю или общаюсь таким образом, чтобы казаться лучше, выше другого человека, в чем-то его превосходить.

13. Я часто чувствую себя хуже по сравнению с другими людьми.

14. Я бы хотел прямо сказать людям то, что я о них думаю.

15. Я чувствую, что меня не любят и не ценят.

16. Я разочаровался в любви и больше в нее не верю.

17. Иногда я испытываю трудности в том, чтобы контролировать свой вес (как набор веса, так и его потерю).

18. Временами я чувствую, что жизнь дала мне намного меньше, чем должна была бы.

19. Я считаю, что во многих моих проблемах виноваты другие.

20. Много из того хорошего, что я делаю, я совершаю из чувства долга.

21. Просыпаясь по утрам, я давно не испытываю чувства бодрости.

22. Когда что-то меня раздражает, мне трудно успокоиться.

23. Меня безумно раздражают люди, которые поступают по-своему и не подчиняются мне.

24. Я переживал эпизод преступного посягательства на мою жизнь или насилие (физическое или сексуальное) в партнерских отношениях либо в детстве.

25. Я переживаю, если все происходит не так, как я задумал.

26. Я считаю себя зависимым в партнерских взаимоотношениях.

27. Люди, которые меня хорошо знают, говорят, что я упрямый.

28. Иногда обо мне говорят, что я подвержен частым сменам настроения.

29. Я часто спорю и не соглашаюсь, в основном, с членами моей семьи.

30. У меня не складываются отношения с людьми.

31. Я не могу забыть свое прошлое.

32. Я постоянно чувствую себя несчастным.

33. Я часто ругаю себя.

34. Я испытываю трудности в успешном разрешении конфликтов.

35. Мне трудно избегать ссор и драк.

36. Я часто злюсь на себя.

37. Я постоянно испытываю разочарование.

38. Я чувствую подавленность, беспомощность, раздраженность.

39. Я отвергаю некоторых людей за то, кто они, кем они являются, чем

занимаются.

40. Мне кажется, я не смогу самостоятельно справиться со своими проблемами.

Обработка и интерпретация результатов диагностики внутренней агрессивности.

– не больше 10: вы либо очень хорошо контролируете свое чувство гнева, либо не можете его осознать и принять

– от 11 до 20 баллов: ваша агрессивность в пределах нормы, но Вам желательно осознавать свой гнев и научиться обращаться с ним.

– от 21 до 30 баллов: вполне вероятно, что у Вас очень много проблем, над которыми стоит поработать. Возможно, Ваша жизнь не является настолько удовлетворительной, насколько Вам бы хотелось. В Вашей жизни многое изменится лучшему, если Вы научитесь обращаться со своим гневом.

– от 31 - до 40 баллов: ваш гнев контролирует Вашу жизнь, мешая Вам жить полноценной и активной жизнью.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования агрессивного поведения подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования агрессивного поведения младших школьников по «Опроснику агрессивности А. Басса-А. Дарки»

Ф.И.	Показатели агрессии										Уровень агрессивного поведения
	Физическая	Вербальная	Косвенная	Негативизм	Подозрительность	Раздражительность	Чувство вины	Обида	Индекс враждебности	Индекс агрессивности	
Ученик1	1	1	2	17	1	1	1	1	12	32	Средний
Ученик2	3	1	5	4	2	1	2	2	11	42	Высокий
Ученик3	1	1	2	19	6	9	1	8	12	31	Средний
Ученик4	4	2	6	3	5	3	2	1	15	43	Высокий
Ученик5	1	7		18	1	2	1	2	16	44	Высокий
Ученик6	5	2	1	10	8	2	2	9	20	30	Средний
Ученик7	2	8	7	3	9	3	1	1	10	16	Низкий
Ученик8	1	1	2	18	2	8	2	2	15	29	Средний
Ученик9	4	1	5	19	9	2	1	8	17	28	Средний
Ученик10	7	2	1	10	8	9	2	1	11	45	Высокий
Ученик11	3	7	8	15	1	1	1	2	20	27	Средний
Ученик12	8	2	2	4	2	1	8	9	16	26	Средний
Ученик13	7	8	7	3	9	3	6	9	15	25	Средний
Ученик14	3	1	1	18	2	3	9	2	10	14	Низкий
Ученик15	1	2	2	4	5	2	5	1	21	46	Высокий
Ученик16	8	1	5	18	1	3	8	9	15	24	Средний
Ученик17	7	2	2	10	1	3	9	2	12	12	Высокий
Ученик18	1	7	8	19	8	2	8	8	16	33	Средний
Ученик19	3	2	6	3	2	1	2	1	11	10	Низкий
Ученик20	2	2	2	18	9	3	5	2	21	23	Средний

Таблица 2.2 – Сводная таблица по результатам исследования по методике «Диагностика агрессивности» А. Ассингера

ФИО	Итого баллов	Уровень агрессивного поведения
Ученик1	10	Средний
Ученик2	9	Низкий
Ученик3	12	Средний
Ученик4	16	Средний
Ученик5	14	Средний
Ученик6	34	Высокий
Ученик7	18	Средний
Ученик8	20	Средний
Ученик9	8	Низкий
Ученик10	22	Средний
Ученик11	24	Средний
Ученик12	6	Низкий
Ученик13	26	Средний
Ученик14	36	Высокий
Ученик15	28	Средний
Ученик16	40	Высокий
Ученик17	7	Низкий
Ученик18	38	Высокий
Ученик19	5	Низкий
Ученик20	3	Низкий

Таблица 2.3 – Сводная таблица по результатам исследования по методике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф

ФИО	Итого баллов	Уровень агрессивного поведения
Ученик1	22	Средний
Ученик2	12	Низкий
Ученик3	23	Средний
Ученик4	22	Средний
Ученик5	25	Средний
Ученик6	34	Высокий
Ученик7	24	Средний
Ученик8	26	Средний
Ученик9	15	Низкий
Ученик10	27	Средний
Ученик11	25	Средний
Ученик12	16	Низкий
Ученик13	28	Средний
Ученик14	36	Высокий
Ученик15	29	Средний
Ученик16	40	Высокий
Ученик17	17	Низкий
Ученик18	38	Высокий
Ученик19	15	Низкий
Ученик20	13	Низкий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа коррекции агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования

Цель программы: коррекция агрессивного поведения у подростков.

Задачи программы:

1. Снизить уровень личностной тревожности;
2. Сформировать осознание собственных эмоций и чувств других людей, развить эмпатию;
3. Развить позитивную самооценку, уверенность в себе;
4. Обучить техникам и способам управления собственным гневом, развить контроль над деструктивными эмоциями.

Продолжительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Программа рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий - 2 раза в неделю.

Целевая аудитория: 20 человек.

Занятие № 1 « Знакомство ».

Цель: знакомство участников группы, информирование о целях занятий, принятие групповых правил.

Материал: цветные карандаши, листы, бейджи.

Содержание.

1. Приветствие.
2. Процедура знакомства.

Психолог говорит: «Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных увлечений и одно желаемое увлечение, то, которое вы хотели бы иметь, но которое по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего, все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, увлечение реальное и увлечение желаемое...».

3. Психолог говорит: «Для того чтобы всем было комфортно работать в группе, необходимо принять правила».

Правила работы в группе.

Нужно:

- Смотреть на того, к кому ты обращаешься.
 - Выражать свое мнение, начинать речь со словом «я»: я считаю, я чувствую, я думаю.
 - Внимательно слушать, когда говорят другие.
 - Уважать чужое мнение.
 - Говорить искренне.
 - Шутить и улыбаться.
 - Говорить по одному.
 - Начинать и заканчивать занятия вовремя.
- Нельзя:
- Угрожать, драться, обзывать, передразнивать и гримасничать.
 - Начинать свою речь словами «ты, вы, он, она, они, мы».
 - Сплетничать (рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы).
 - Шуметь, когда кто-то говорит.
 - Врать.
 - Ставить другим оценки, давать определения, критиковать.

-Перебивать.

-Опаздывать.

4. Создание рисунка «Моя визитная карточка»

Нарисовать свою визитную карточку, закрепить ее в бейджик и носить на каждом занятии.

5. Упражнение «Коленвал».

Упражнение помогает сконцентрировать внимание получить положительные эмоции, сближает участников тренинга. Участники садятся в круг. Каждый участник кладет свою руку на левое колено соседа справа, а левую руку – на правое колено соседа слева. Далее психолог произносит: «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладонью по каждой коленке соседа, должна вернуться к психологу.

6. Упражнение «Ассоциации».

Выбирается водящий, который выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих они задумывают. Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот был бы деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными, но должны задаваться в описательной форме: «Если бы этот человек был бы домом (картиной, погодой, цветком, едой и т. п)...». Когда у водящего возникнет ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т.д.

7. Упражнение «Имитатор»

Дается задание изобразить звук:

- кипящего чайника;
- стиральной машины;
- колокола;
- сирены пожарной машины;
- фена;
- жужжание электрической бритвы;
- пылесос;
- скрипучая дверь;
- тормозящая машина;
- потрескивание дров в камине;
- заколачивание гвоздя в стену;
- барабнящий по крыше дождь;
- ветра и т.д.

8. Упражнение «Пожар».

Для проведения понадобятся несколько стульев, поставленных в круг, спинками внутрь, а также запись веселой музыки. Психолог говорит: «Вы – пожарные. Как и настоящие пожарные, вы должны быть всегда к тушению пожара. Пока звучит музыка, вы двигаетесь вокруг стульев. Как только музыка смолкла, вы останавливаетесь, снимаете с себя какую-нибудь деталь гардероба и кладете ее на тот стул, рядом с которым остановились. По команде «Пожар!» вы должны быстро собрать свою одежду со стульев и надеть на себя. Победителем будет тот, кто быстрее всех оделся в собственную одежду».

9. Упражнение «Я тебя люблю».

Психолог говорит: «Прошу всех встать в круг. А добровольца – в центр (он будет ведущим). Ведущий может подойти к любому участнику и сказать: «Саша, я тебя люблю!». На что этот человек отвечает ведущему, называя его по имени: «Я тоже тебя люблю, но от смеха сдержаться не могу!». Если «ответчик» действительно не удержался от смеха или улыбки, он сам встает в центр круга, и кому-нибудь «признается в любви».

10. Рефлексия.

Занятие №2 «Формирование положительного «Я-образа».

Цель: развивать положительную самооценку, коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Материал: клубок мягкой шерсти, бланки для диагностики самооценки, бумага.

Содержание.

1. Приветствие.
2. Игра-разминка «Менялки».

Игра проводится в кругу. Стульев на один меньше, чем число участников. Психолог говорит: «Меняются местами те, у кого... (светлые волосы, голубые кофточки)». После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участники, оставшийся без стула, становится водящим.

3. Упражнение «Мне в тебе нравится».

Дети вместе с психологом садятся в круг. Психолог просит передать клубок соседу, сидящему слева (по часовой стрелке), со словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу нужно комплиментом. Положительно можно отметить цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, учебное достижение и т.п. Начинает упражнение сам психолог. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается психологу, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Психолог обращает внимание детей на то, что ниточка их всех объединила. Через несколько секунд (8-10 сек.) психолог возвращает клубок соседу, сидящему справа (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравится...», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая клубок, наматывает свою часть нити на клубок. В результате клубок (со смотанными нитками) возвращается к психологу. Не выходя из круга, следует обсудить с детьми, что они чувствовали, когда получали клубок и слышали в свой адрес комплимент, когда говорили комплимент соседу.

4. Диагностика самооценки «самый-самый»

Психолог предлагает детям бланки, на которых нарисованы лесенки (по десять ступенек в каждой):

- самый добрый – самый злой;
- самый веселый – самый грустный;
- самый смелый – самый трусливый;
- самый умный – самый глупый.

Психолог говорит детям, что на самой верхней ступеньке лестницы располагаются те дети, у которых качество (например, доброта) выражено в максимальной степени, а на нижней – те, у кого в максимальной степени присутствует противоположное качество (злость). Затем он просит детей оценить себя по этим качествам и поставить букву «я» на том месте, которое соответствует их самооценке.

5. Упражнение «Хвасталки».

Психолог раздает детям бумагу и цветные карандаши, просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Например, кто-то научился хорошо плавать, а кто-то хорошо поет или танцует и т.п. Затем психолог просит детей поделить лист на три части и представить эти качества (поступки) в виде небольших рисунков. После того как рисунки будут выполнены, дети по одному выходят в центр круга вместе с рисунком и рассказывают о своих поступках или качествах, которыми они гордятся, группе. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребенок говорит выступающему: «Я очень рад за тебя».

6. Упражнение «Копилка хороших поступков».

Попросить детей подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) о всех хороших поступках, которые им удалось совершить. Затем на листе бумаги записать три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные. После того как дети запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «У меня это действительно хорошо получилось!». Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками.

7. Игра «Зеркало».

Психолог говорит: «Теперь представьте себе, что мы с вами находимся в магазине, торгующем зеркалами. Все мы – зеркала, и должны точно отражать движения и выражение лица маленькой обезьянки, которая сюда прибежала. Кто хочет быть обезьянкой?»

8. Домашнее задание.

Предлагается детям попросить родителей, чтобы они оценили их таким же способом.

9. Рефлексия.

Занятие №3 «Работа с чувствами».

Цель: развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей.

Материал: мяч, фотографии, карточки с названиями чувств, карандаши, бумага, музыкальное сопровождение, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Знатоки чувств».

Конкурс знатоков чувств. Взять мяч и начать передавать его по кругу. Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру. Оставшийся – самый большой знаток чувств в группе!

3. Упражнение «Страна чувств».

Вспомнить, какие чувства знают дети. Записать названия эмоций на отдельных листах бумаги. А теперь детям предлагается представить, как выглядят эти «жители внутреннего мира»? Дети рисуют портрет каждого на листе с соответствующим названием. Обратит внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Предложить детям изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся.

Из полученных портретов можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку.

4. Упражнение «Танцы-противоположности».

Дети должны, работая парами, выразить чувства-противоположности в импровизированных танцах.

Для работы понадобятся запись ритмичной музыки и набор карточек с названиями эмоций (чувств):

1) детей просят разбиться на пары, и каждой паре дается карточка с названием эмоций. Такими словами, обозначающими эмоции, могут быть: веселье – грусть, жадность – щедрость, смелость – трусость, беспокойство – спокойствие, бунтарство – покорность, бодрость – скука, гнев – удовольствие и т.п.;

2) дети знакомятся с карточками, не показывая их окружающим. Их задача – придумать танец, в котором они будут изображать противоположные чувства. Например, один ребенок изображает грустный танец, другой – веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями;

3) задача других детей – отгадать, какие чувства-противоположности изобразила в своем танце пара. Если кто-либо из детей захочет подключиться к танцу, не надо им мешать;

4) спустя какое-то время предложить детям самим назвать те танцы-противоположности, которые им больше всего понравились.

Можно предложить один из них станцевать всей группой.

5. Упражнение «Работа с фотографиями».

Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях. В этих целях можно попросить детей принести фотографии из дома.

Детям предлагается рассмотреть внимательно фотографию и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, запечатленный на данной фотографии.

Обсуждаются с детьми возможные варианты. Затем просят детей придумать историю, которая произошла с этим человеком, позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии.

Далее обсуждается с детьми, испытывали ли они сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах.

В конце можно нарисовать рисунок на заданную тему.

6. Релаксационные упражнения.

1) «Апельсин». Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка разведены в стороны. Психолог просит детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, они берут апельсин в руку и начинают выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 с). «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка теплая...мягкая...отдыхает...». Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

2) «Сдвинь камень». Дети лежат на спине. Психолог просит их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 с). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая...мягкая...отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

7. Рефлексия занятия.

Занятие №4 «Осознание своего гнева».

Цель: научить осознавать и принимать свой гнев, правильно оценивать ситуацию, чтобы сделать выбор между открытым (асоциальным) проявлением гнева или проявлением его в приемлемой в социальном отношении форме.

Материал: цветные карандаши, бумага, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»

В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут также в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение. Упражнение состоит из двух частей. Для выполнения упражнения каждому ребенку понадобятся бумага, ручка, фломастеры.

Первая часть:

1) психолог просит детей представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что он говорит;

2) дети берут бумагу и пишут небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также рисуют портрет такого ребенка;

3) затем дети зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, какой у него голос, что оно делает);

4) стоит обсудить с детьми:

- что им нравится в агрессивном ребенке;
- что не нравится;
- что бы они хотели изменить в таком ребенке.

Вторая часть:

1) далее психолог просит подумать детей о том, когда и как они стали проявлять агрессию? Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

2) дети берут еще лист бумаги и делят его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам ребенок проявлял агрессию по отношению к другим детям;

3) после того, как все сделали упражнение, можно обсудить с детьми:

- знают ли они таких детей, которые бывают агрессивными;
- как они считают, почему люди бывают агрессивными;
- всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (каким?);
- как ведет себя жертва агрессии;
- что можно сделать, чтобы не быть жертвой.

3. Упражнение «Письма гнева».

1) Психолог просит подумать о том человеке, который вызывает у него злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особенно остро.

2) Психолог просит написать письмо этому человеку. Пусть в этом письме ребенок честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, когда слышит упреки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ.

Важно, чтобы ребенок полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (нужно предупредить ребенка, что кроме него это письмо никто никогда не увидит и не прочтет).

3) После того, как ребенок напишет письмо, его спрашивают, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т.п. Важно не предлагать детям варианты действий, а услышать их желания.

4) Необходимо обсудить с ребенком:

- трудно ли ему было написать письмо;
- все ли он высказывал или что-то осталось невысказанным;
- изменилось ли его состояние после написания письма.

4. Упражнение «Рисование собственного гнева».

Для выполнения упражнения понадобятся листы бумаги для рисования, цветные мелки, фломастеры.

1) Психолог просит детей подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с его стороны.

2) Психолог просит отметить, в каких частях (части) тела максимально ощущается гнев. Обсуждается это с детьми.

3) Когда дети будут рассказывать о своих ощущениях, его спрашивают: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка?».

4) Важно обсудить с каждым ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

- что изображено на рисунке;
- что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;

- может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);

- изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой рисунок.

5) Далее детей спрашивают, что им хочется сделать с этим рисунком.

Если дети говорят, что «рисунок уже стал другим», то в этом случае стоит попросить детей изобразить измененный вариант и также обсудить:

- что ребенок чувствует, когда рисует новый вариант;

- может ли он поговорить от лица нового рисунка;

- каким стало его состояние теперь.

5. Упражнение «Мешочек криков».

Изготовить с детьми «мешочек криков» из ткани, желательнее пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Пока у детей в руках этот мешочек, то они могут кричать и визжать в него столько, сколько им необходимо. Но когда дети опускают волшебный мешочек, то они будут разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

6. Релаксационные упражнения.

1) «Черепашка». Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Психолог просит детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера, моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, - 5-10 с). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 с).

2) «Морская звезда». Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

7. Рефлексия занятия.

Занятие №5 «Эмоциональное отреагирование на гнев «здесь и теперь»».

Цель: обучить детей выражению своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативной ситуации в целом.

Тема: Эмоциональное отреагирование на гнев «здесь и теперь».

Цель: обучить детей выражению своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативной ситуации в целом.

Материал: цветные карандаши, бумага, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Недружеский шарж».

Предложить детям нарисовать карикатуру на человека, который его разозлил. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она

отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким он видится в данный момент. Когда рисунок будет закончен, предложить детям подписать его так, как ему хочется. Спросить детей о том, как они себя сейчас чувствуют и что им хочется сделать с этим «недружеским шаржем» (пусть ребенок совершит это в действительности).

3. Упражнение «Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через движение».

Психолог просит детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем просит их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева; сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные. Затем просит их встать (если они сидели) и начать совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Психолог обсуждает с детьми:

- легко ли было выполнить упражнение;
- в чем они испытывали затруднения;
- что они чувствовали во время выполнения упражнения;
- изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

4. Упражнение «Галерея негативных портретов-1».

1) психолог просит сесть детей поудобнее, расслабиться, глубоко вздохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Затем просит их представить: «Вы попали на небольшую выставку-галерею. На ней выставлены фотографии (портреты) людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо;

2) походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание на то, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека?

3) Мысленно выразите свои чувства, адресуя их портрету. Не сдерживайте своих чувств, мысленно говорите все, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с портретом все, к чему побуждают ваши чувства.

После того, как вы сделали это упражнение, сделайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза».

Затем следует обсудить упражнение с детьми:

- что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении;
- что понравилось, что не понравилось;
- кого они увидели в галерее, на чьем портрете остановились;
- как менялось их состояние в процессе выполнения упражнения;
- чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения.

5. Упражнение «Листок гнева».

Детям предлагается представить как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого он похож. Теперь нужно изобразить получившийся образ на бумаге. Дальше детям предлагается разные способы выражения своих негативных эмоций: комкать, рвать, кусать, топтать «листок гнева» до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросить детей окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в ведро для мусора.

6. Релаксационные упражнения.

1) «Апельсин». Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка разведены в стороны. Психолог просит детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, они берут апельсин в руку и начинают выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 с). «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка теплая...мягкая...отдыхает...». Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

2) «Сдвинь камень». Дети лежат на спине. Психолог просит их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 с). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая...мягкая...отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

7. Игра «Рубка дров».

Игра поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.

Нужно поинтересоваться у детей, знают ли они, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут бревно? Затем изобразить весь процесс. Для этой игры нужно достаточно свободного места. Пусть «дровосеки» рубят дрова не жалея сил. Психолог рекомендует выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например говорить «Ха!».

Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например плотно свернутый рулон из бумаги или газеты.

8. Рефлексия занятия.

Занятие №6 «Практические методы для выражения гнева».

Цель: предоставить детям практические приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.

Материалы: бумага, ручки, старые газеты или журналы.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через движение».

Психолог просит детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем просит их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева; сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные. Затем просит их встать (если они сидели) и начать совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Психолог обсуждает с детьми:

- легко ли было выполнить упражнение;
- в чем они испытывали затруднения;
- что они чувствовали во время выполнения упражнения;
- изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

3. Упражнение «Галерея негативных портретов-2».

1) психолог просит детей сесть поудобнее, расслабиться, сделать 3-4 глубоких вдоха и закрыть глаза. Далее следует та же инструкция о небольшой

выставке-галерее портретов, что и в задании 1. После того, как каждый ребенок выберет портрет, его просят представить действия человека, изображенного на портрете, которые наиболее злят ребенка. Пусть дети представляют себя говорящими с этим человеком (каждый со своим);

2) в ходе воображаемого диалога необходимо представить, как человек, который злит, становится все меньше и меньше ростом, а голос его становится все слабее и слабее.

Далее психолог просит их понаблюдать за разговором как бы со стороны:

- каким они видят себя;
- как воспринимается вся ситуация в целом;
- что они чувствовали в ходе выполнения упражнения;
- как менялось состояние в ходе выполнения упражнения.

4. Упражнение «Маленькое приведение».

Психолог говорит: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль добрых и маленьких приведений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать вот такие движения (психолог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будите тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будите пугать громко. Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить». Затем психолог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!».

5. Упражнение, направленные на обучение детей приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.

Психолог рассказывает детям как можно высвободить свой гнев не вредя окружающим людям.

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топать ногами;
- громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- пинать ногой подушку или консервную банку (из-под «Пепси», Спрайта и т.п.)
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- втирать пластилин в картонку или бумагу;
- использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут (в домашних условиях).

Затем психолог предлагает попробовать сейчас один из способов, например, комкать и рвать бумагу.

6. Упражнение «Аборигены».

Все дети располагаются в любом месте класса, закрывают глаза, голова повисает, плечи опускаются вперед, спина сторблена, руки висят, как плети, все тело максимально расслабленно. Под команду психолога все начинают подпрыгивать (делать пружинку, трястись...), руки, голова произвольно «болтаются». Эти движения продолжаются в течение 3-4 минут.

7. Упражнение «Подушка для пинаний».

Домашнее задание: завести дома подушку для пинаний, пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. Аналогом может быть надувной резиновый молоток или боксерская груша.

8. Рефлексия занятия.

Занятие №7 «Установление правил».

Цель: установить определенные правила, которые помогут детям справиться с собственным гневом и закрепить их в ролевой игре.

Материал: цветные карандаши, ручки, бумага.

Содержание

1. Приветствие.

2. Упражнение «Установление правил».

- Следует расспросить детей, в какой ситуации чаще всего они злятся и им хочется ударить кого-либо, толкнуть, обзвать, испортить чьи-либо вещи и т.п., и составить перечень этих ситуаций.

- Удавалось ли иногда сдерживать себя, если да, то, в каких случаях и что помогло сдерживать себя («помощники»). Составить список «помощников», если таковые имеются.

- Затем выводится правило (какое-либо одно!). Его желательно записать. Далее просят детей воспроизвести начало конфликтной ситуации, вспомнить своих «помощников», а также представить, что удалось соблюсти правило, и проследить в воображении, как при таких условиях развивается ситуация.

Вводятся правила:

1. Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!».

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребенком знак «СТОП» в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквами написано «СТОП». Можно сделать данный знак из картона и положить его в кармашек. Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо, проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП», или просто представить его. Кайму следует раскрасить в спокойные цвета (синий, голубой, зеленый, золотистый, оранжевый) и подобрать соответствующий цвет к слову «СТОП». Например, к синей кайме подойдет «СТОП» оранжевого или золотого цвета, к голубой – зеленого.

2. Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни и сосчитай до 10.

3. Прежде чем перейдешь к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до десяти раз.

4. Прежде чем перейдешь к действию, что ты хочешь сделать.

5. Прочие правила. Например: «Говори уважительно со старшими», «Относись бережно к вещам», «Держи руки при себе».

Важно при составлении таких правил отказаться от использования отрицательной частицы «не»: «не дерись», «не ломай», «не груби» и т.д.

3. Упражнение «Закрепление правил в ролевой игре».

Предлагается провоцирующая ситуация и с учетом введенного правила проигрывается в ролевой игре, где психолог сам берет на себя роль «противника – жертвы» либо приглашает для этой роли другого ребенка.

4. Упражнение «Сигналы гнева».

Нужно вспомнить детям какую-нибудь ситуацию, в которой они очень сильно злился, готов был убить обидчика. Спросить у детей, как гнев давал о себе знать до драки? Если этот вопрос заводит детей в тупик, тогда нужно объяснить, что все чувства, так или иначе, влияют на наше тело. Когда человек обижен и злится, он может ощущать, как сжимаются его кулаки, кровь приливает к лицу, комок подступает к горлу, становится трудно дышать, напрягаются мышцы лица, живота и т.п. Это и есть сигналы гнева. Он предупреждает нас о своем росте. Если мы игнорируем эти предупредительные знаки, то в какой-то неожиданный для нас момент он резко выплескивается наружу в виде действий, за которые потом может быть стыдно. Если мы вовремя заметим эти сигналы, то мы сможем управлять этим сильным чувством. После того как будет произведена разъяснительная работа и выявлены сигналы гнева нужно сделать игру актуальной. Если ребенок начинает сердиться нужно, спросить его

какие сигналы подает ему чувство. Соответственно, какое это чувство? Что оно может заставить тебя сделать? Какие это будет иметь последствия? Пока все это еще не началось, и ты уловил сигнал вовремя, что можно сделать, чтобы избежать неприятностей? Обсудить с ребенком конкретные способы выхода из конкретной ситуации. Например, можно было встать и уйти или промолчать, а не подаваться на явную провокацию, чтобы не доставлять радости ожидающим этого, и т.п.

5. Упражнение «Гнев на сцене».

Предложить детям представить, как бы выглядел их гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека животного, а может быть бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь – горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене?

Можно нарисовать образ своего гнева, а также войти в роль этого актера и изобразить гнев «от первого лица», выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с какой громкостью и интонациями, как считает нужным.

Спросить у ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть ребенок покажет весь спектакль. Задание можно усложнить, попросив детей придумать, как вел бы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым натолкнуть ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются.

6. Упражнение «Посчитав до десяти я и решил...»

Это правило, которого должен придерживаться каждый ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно сосчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудить с каждым ребенком, как изменились его мысли и желания после «успокоительного счета». Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности?

7. Релаксационное упражнение «Фокусировка».

Все участники садятся на стулья. Психолог садиться напротив всех. Дети закрывают глаза и внимательно слушают психолога. Психолог через интервалы 10-15 секунд произносит название каких-то частей тела, например: правая рука, кисть правой руки, указательный палец правой руки, кончик этого пальца, плечевой пояс, поясница, голова, нос и т.д. Дети сосредотачивают внимание на тех частях тела, который назвал психолог. Надо постараться ясно почувствовать, внутренне ощутить эти участки тела. После того как выполнена концентрация на внешних участках тела, можно перейти к внутренним участкам. В заключении по команде психолога дети открывают глаза. Психолог перечисляет снова названные перед тем участки тела, желательнее в той же последовательности. А дети поднимают руку в том случае, если им удалось сфокусировать внимание на этом участке. Все дети, поднявшие руку, по очереди рассказывают о своих ощущениях.

8. Рефлексия занятия.

Занятие №8 «Обучение конструктивным элементам поведения».

Цель: сформировать у детей конструктивные поведенческие реакции.

Материал: повязка на глаза, коробки из-под обуви, мячи, бумага, цветные карандаши, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Нарботка навыков конструктивного поведения через ролевую игру.

Следует расспросить детей, в каких ситуациях им трудно сдерживать себя, при каких обстоятельствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т.п.) проявляют вербальную и физическую агрессию. Каждый ребенок составляет перечень таких ситуаций письменно.

Из перечня нужно выбрать наименее конфликтную и проблемную для ребенка ситуацию, в которой, с его точки зрения, ему будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями. Следует написать напротив данной ситуации все возможные варианты поведения. Затем напротив каждого варианта поведения – ожидаемые последствия (дальнейшее развитие ситуации).

Перед началом ролевой игры нужно представить ситуацию в воображении, где детям удастся применить позитивный вариант поведения, а затем уже переходить непосредственно к ролевой игре.

3. Игра «Корабль среди скал».

Для игры понадобятся стулья и повязка на глаза.

Психолог говорит: «Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. В середине круга находится море. Но это очень опасное море, потому что в нем есть скалистые утесы. Эти «утесы» чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой капитаном корабля. Любой из вас может сейчас сказать: «Я хочу быть кораблем» и стать в центр круга, который станет гаванью. «Корабль» сам находит себе капитана, задача которого – так провести корабль среди скал, чтобы он ни разу не налетел на них. Капитан ведет «корабль», держа его осторожно за руку и отдавая команды. Например: «Сделай два маленьких шага вперед, а теперь повернись влево. Стоп! Сделай один шаг направо. Стоп!» и т.п.

Количество «скал» может быть произвольным (выбирают сами дети), главное, чтобы задание было выполнимым.

Нам осталось еще выяснить, к какому берегу отправиться корабль. Любой из ребят, образующих «берег», может сказать: «Пусть корабль плывет ко мне». Тогда другие «берега» садятся на стулья и становятся «скалами».

Когда «корабль» подойдет к конечной точке своего маршрута, «берег» должен сказать кораблю: «Ты достиг своей цели» и радостно заключить «корабль» в объятия. «Скалы» аплодируют «кораблю».

В плавание следует отправлять не более 2-3 детей.

В конце игры следует обсудить с детьми:

- что они чувствовали, когда были «кораблем», «берегом», «капитаном», «скалами»; чувствовал ли «корабль» себя в безопасности со своим «капитаном»;
- что «капитану» следует делать по-другому в следующий раз;
- что было самым трудным для «капитана».

4. Игра «Трио».

Для игры понадобятся пустые коробки из под обуви.

Психолог говорит: «Я приготовила для вас сложную задачу, решая которую вы сможете показать, насколько хорошо вы взаимодействуете друг с другом.

Для начала понадобятся три добровольца, которые должны встать в одну шеренгу плечом к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в две пустые коробки: в одну – левую ногу, в другую – правую. Стоящий справа от «центрального» ставит свою левую ногу в коробку с правой ногой «центрального», а стоящий слева – правую ногу в коробку с левой ногой того, кто стоит в центре.

Теперь все трое должны попробовать пройти несколько метров. Наверное, будет лучше, если вы возьмете друг друга за плечи».

Когда первая тройка успешно справится с заданием, можно подключить в эту группу еще одного ребенка. Так постепенно подключают остальных детей.

В конце игры следует обсудить с детьми:

- понравилась ли им игра;
- что было труднее всего;
- что помогло им справиться с заданием.

5. Игра «Головомяч».

Для игры понадобится мяч среднего размера для каждой пары детей.

Психолог просит детей: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг против друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова была напротив головы партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Можно держать друг друга руками, если понадобится».

Когда дети научатся легко справляться с этой задачей, можно ее усложнить, объединив детей в тройки. Потом нужно предложить детям выяснить, с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головой.

В конце игры необходимо обсудить с детьми:

- что наиболее сложно в этой игре;
- с кем им поднимать мяч легче всего и почему;
- что самое важное для того, чтобы мяч не упал.

6. Упражнение «Групповой портрет».

Задача – нарисовать общий портрет, на котором присутствует каждый ребенок. Каждой группе понадобится большой лист бумаги (ватман А3), восковые мелки или фломастеры.

Психолог просит детей: «Разбейтесь на тройки. Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, договоритесь в группе, кто чей портрет рисует. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины, какова роль каждого в этом сюжете (можно придумать небольшую историю). Когда все группы нарисуют портреты, нужно провести представление картин». Детям нужно дать время подумать, как они будут представлять свою работу.

В конце представления картин необходимо обсудить с детьми:

- что они чувствовали, когда рисовали их;
- что они чувствовали, когда рисовали другого ребенка;
- как они пришли к решению, кого где рисовать;
- довольны ли они своими портретами, которые рисовали другие;
- насколько им понравилось работать вместе;
- портрет какой команды понравился больше всех остальных, почему.

7. Релаксационное упражнение.

1. дети удобно сидят или лежат:

- делают глубокий вдох;
- на задержке дыхания сильно напрягают мышцы прорабатываемого участка тела и представляют того человека, на которого разозлились;
- на выдохе в виде облачка выдыхают свой гнев (отпускают его).

Затем какое-то время отдыхают.

Упражнение с каждым участком тела следует проводить 1-2 раза.

2. Затем переход к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.

3. После этого делается упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью отдохнуло и релаксировало. Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В

конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

8. Рефлексия занятия.

Занятие № 9 «Формирование позитивных навыков общения».

Цель: закрепить навыки позитивного межличностного общения.

Материал: цветные карандаши, бумага, атрибуты странника.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Портрет агрессивного человека».

Психолог просит детей представить агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Затем каждый ребенок рисует портрет агрессивного человека.

Проводится беседа с каждым ребенком:

- почему именно так нарисовал агрессивного человека;
- какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете;
- что ребенку нравится в нарисованном человеке;
- что не нравится, что хотелось бы изменить;
- почему этот человек агрессивный;
- как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие;
- как он сам к ним относится.

Следует объяснить детям, что агрессия является нормальным человеческим проявлением в определенных ситуациях, когда остальные методы решения проблемы неэффективны. Можно также обсудить то, что у агрессии есть некоторые проявления, которые не только не осуждаются обществом, но даже поощряются. К таким проявлениям относятся, например, настойчивость в достижении цели и умение защитить себя и других людей.

Нужно спросить у детей:

- когда они сами ведут себя агрессивно по отношению к окружающим;
- есть ли такие обстоятельства, в которых они почти всегда себя так ведут;
- есть ли люди, постоянно вызывающие агрессивные желания;
- возникает ли желание вести себя по-другому;
- достигали ли своей цели;
- поняли ли окружающие, что вы чувствовали и чего хотели;
- было ли поведение эффективным;
- улучшились ли отношения с окружающими.

3. Игра «Пойми без слов».

Водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос «кто?» или «что?»). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Запрещено указывать на сам предмет. Остальные должны угадать изображенное слово. Если ответ не верен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то угадавший водит. Можно загадывать словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику.

4. Игра «Попросись на ночлег».

Помочь детям представить, что все происходит в прошлом веке, когда не было автомобилей и телефонов, да и гостиницы были далеко не везде. Иногда люди сталкивались с такой проблемой, что им негде было переночевать в дороге. Тогда им приходилось проситься на ночлег в частные дома. Хозяин дома мог дать страннику приют или прогнать со своего двора, если у него были на то причины.

Выбирается ребенок. Ему даются атрибуты странника: палка, накидка или заплечный мешок, чтобы ему было легче войти в роль. Далее психолог произносит примерно такой текст: «Ты путник. Ты очень устал за целый день в пути, а до пункта назначения еще далеко. Стало смеркаться. Накрапывает дождь. Впереди показались огоньки домов – это деревня. Как тебе хочется оказаться в сухом уютном доме, выпить горячего чая и сладко уснуть! Но времена опасные. Жители стали очень осторожны, они боятся пускать в дом посторонних. Что ж, выбора у тебя нет. Либо ты ночуешь на улице под дождем, либо просишься на ночлег – может быть, кого-то тебе удастся упрямить, убедить, уговорить или каким-то другим образом сделать так, что он пустит тебя переночевать».

Во время этой речи юный путник старается изображать то, что говорит психолог: он медленно идет, опираясь на палку, ежится от дождя и холода, прикладывает руку к глазам, чтобы рассмотреть деревню, и т.п. Когда вводная часть игры закончена и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям.

Пусть остальные дети представят себя жителями деревни, живущими в отдельных домах. Они опасаются проходивцев и преступников или просто не хотят нарушать свой покой; словом, изначально они совершенно не горят желанием приютить странника. Далее ребенок будет по очереди стучаться в дверь к каждому из них и пытаться сказать что-то такое, что заставит хозяина пустить его в дом. Путник может пробовать самые разные варианты: от попыток вызвать жалость до лести или шантажа. Но человек, играющий роль хозяина дома, должен только тогда уступить его просьбам, когда у него действительно возникнет такое желание. Если же слова и действия странника вызвали в нем недовольство, то он может закрыть дверь. Тогда путник идет к следующим домам.

После того как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), можно продолжить игру. Наутро жители деревни собрались все вместе и стали обсуждать произошедшее вчера событие – приход чужак в деревню. Они рассказывали, как он пытался их убедить взять его на ночлег и что они чувствовали и думали, когда наблюдали за его словами и действиями. То есть все члены семьи садятся рядом и обсуждают слова путника. Они честно рассказывают, когда они были почти готовы пойти навстречу, а когда им хотелось проучить «чужака». После этого совместно с ребенком делается вывод, какая стратегия действий оказалась самой эффективной.

5. Игра «Критикуй не обижая».

Заранее заготавливается набор фраз, которыми дети склонны пользоваться при оценке поведения другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: «Ты дурак!», «Смотри куда прешься, корова!», «С тобой со скуки помрешь!» и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и «клички» на отдельных листочках.

Теперь вводятся законы правильной критики. К ним относятся:

- критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;
- говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;
- покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;
- избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Взять листок с обидной фразой. Пусть ребенок предложит, как ее изменить таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека. Так, фраза «С тобой со скуки помрешь!» может перетечь в предложение типа: «Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора» или «Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных вещей. Так что, может,

поговорим о чем-то еще или займемся делами?». Каким будет именно предложение вашего ребенка, зависит от его возраста и от того, какую ситуацию он себе представил.

6. «Словарик добрых слов».

Завести с детьми особый словарь. «В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение: все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях. Так, на букву «Б» у вас могут быть записаны слова, описывающие внешность: «блондин», «брюнет», «белокожий», «белокурый», и слова, относящиеся к описанию характера: «бескорыстный», «бережливый», «благородный», «беззащитный», «безотказный» и др.; слова, описывающие деятельность человека в какой-то сфере: «безупречный», «безукоризненный», «блестящий» и пр.

Если в голову ребенку приходят слова типа «бестолковый» или «болтун», то обсуждается с ребенком, что такие слова тоже есть в русском языке, и мы их употребляем, но вопрос в том, являются ли они приятными, хотел бы он слышать их в свой адрес. Если нет, то в словарики добрых слов им не место.

7. Рефлексия занятия.

Занятие №10 Завершающее занятие.

Цель: подведение итогов программы.

Материал: карточки с названиями животных.

Содержание.

1. Приветствие.

Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему однокласснику небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь более добродушным и отзывчивым». Вам нужно подойти по очереди ко всем и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем однокласснике, высказать предположение о его будущем.

2. Общение – это...

1) Невербальное общение «Передай другому».

Дети сидят в кругу и по очереди, каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется, пока все не примут участие.

Обсуждение:

- легко или трудно было передавать предмет;
- легко или трудно было отгадывать предмет;
- в чем заключались трудности.

2) Наблюдательность в общении «Что помню?»

Один из детей садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего – как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, дети могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется.

Обсуждение:

- легко или трудно было описывать внешность;
- в чем были трудности;
- что легче всего вспоминается;
- что труднее;
- кому было легко выполнять это упражнение.

3) Умение слушать другого «Спина к спине».

Двое детей садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую обоих, тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Обсуждение:

- легко ли было вести разговор;
- в чем были трудности.

4) Точная передача информации «Пересказ текста».

Психолог говорит: «Сейчас вы все покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал.

Затем я приглашу третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. И так до тех пор, пока все не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать участника».

Текст подбирается из рубрики газет «Информация», объем около 50 строк.

Обсуждение:

- за счет чего произошло искажение информации;
- что «своего» каждый внес в рассказ;
- бывает ли так в жизни;
- что надо делать, чтобы искажения были минимальными.

3. Беседа «Как слово наше отзовется...».

Психолог говорит: «Нужно всегда помнить, что твои высказывания, мнения, суждения, доказательства – тоже твоё поведение. Мы иногда не придаем должного значения словам, особенно сказанным в минуту раздражения, усталости или просто на перемене в школе, дома маме... Однако наши слова, содержание нашей речи значат не меньше, чем наши реальные действия и поступки.

Неслучайно об этом говорится в народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От слова спасенье и от слова гибель»; «От одного слова – да навек ссора»... Поверь, что твои грубость и резкость отрицательно влияют не только на других, но и на тебя самого. Если ты не сдержался, по какому-то ничтожному поводу задел человека обидным словом – значит, ты унижил не только его, а прежде всего самого себя, что-то потерял в себе. Тебе, наверное, знакомо это чувство внутреннего стыда и раскаяния, когда ты говоришь себе: «Зачем же я так сказал? Ведь это же неверно, несправедливо, да я так и не думаю. Что же теперь делать? Как стыдно!». Сила слова беспредельна. Особенно доброго слова. Таким словом можно успокоить человека.

Вспомни такие простые и привычные слова «спасибо» и «пожалуйста» - насколько с ними легче и приятнее жить. Поверь, что у тебя и у него целый день будет хорошее настроение. Ведь дело не только в словах, но и в тоне, каким он произносится.

4. Упражнение «Найди свою пару».

Психолог говорит: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой, тоже написано «слон». Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у вас получилось».

5. Подведение итогов.

6. Рефлексия занятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования агрессивного поведения подростков с применением методов психологического консультирования после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты повторного исследования агрессивного поведения младших школьников по «Опроснику агрессивности А. Басса-А. Дарки»

Ф.И.	Показатели агрессии										Уровень агрессивного поведения
	Физическая	Вербальная	Косвенная	Негативизм	Подозрительность	Раздражительность	Чувство вины	Обида	Индекс враждебности	Индекс агрессивности	
Ученик1	1	1	1	17	1	1	1	1	11	30	Средний
Ученик2	3	1	5	4	2	1	2	2	10	12	Низкий
Ученик3	2	1	2	19	6	9	2	8	11	30	Средний
Ученик4	4	2	6	3	5	3	2	1	14	42	Средний
Ученик5	1	7		18	1	2	1	2	15	43	Средний
Ученик6	1	2	1	10	8	2	2	9	19	24	Средний
Ученик7	2	8	7	3	9	3	5	1	9	16	Средний
Ученик8	1	1	5	18	2	8	2	2	14	29	Средний
Ученик9	4	1	5	10	9	2	1	8	16	24	Низкий
Ученик10	7	2	2	10	5	9	2	1	10	45	Средний
Ученик11	3	7	8	15	1	1	1	2	19	27	Средний
Ученик12	8	2	2	4	2	1	5	9	15	14	Низкий
Ученик13	1	8	7	3	9	3	6	9	16	25	Средний
Ученик14	3	1	2	18	2	3	9	2	9	13	Средний
Ученик15	1	2	2	4	1	2	5	1	20	46	Средний
Ученик16	8	1	5	18	1	3	8	9	14	35	Высокий
Ученик17	7	2	2	10	1	3	9	2	13	11	Низкий
Ученик18	1	7	8	19	8	2	8	8	17	24	Средний
Ученик19	3	2	6	3	2	1	2	1	10	9	Низкий
Ученик20	2	2	2	18	9	3	5	2	20	10	Низкий

Таблица 4.2 – Результаты повторного исследования по методике «Диагностика агрессивности» А. Ассингера

ФИО	Итого баллов	Уровень агрессивного поведения
Ученик1	9	Средний
Ученик2	8	Низкий
Ученик3	11	Средний
Ученик4	16	Средний
Ученик5	14	Средний
Ученик6	30	Средний
Ученик7	18	Средний
Ученик8	20	Средний
Ученик9	7	Низкий
Ученик10	22	Средний
Ученик11	24	Средний
Ученик12	7	Низкий
Ученик13	26	Средний
Ученик14	30	Средний
Ученик15	28	Средний
Ученик16	31	Высокий
Ученик17	6	Низкий
Ученик18	30	Средний
Ученик19	6	Низкий
Ученик20	4	Низкий

Таблица 4.3 – Результаты повторного исследования по методике «Тест скрытой агрессивности» С. Дайхофф

ФИО	Итого баллов	Уровень агрессивного поведения
Ученик1	21	Средний
Ученик2	11	Низкий
Ученик3	22	Средний
Ученик4	22	Средний
Ученик5	24	Средний
Ученик6	30	Средний
Ученик7	24	Средний
Ученик8	26	Средний
Ученик9	14	Низкий
Ученик10	27	Средний
Ученик11	25	Средний
Ученик12	15	Низкий
Ученик13	28	Средний
Ученик14	30	Средний
Ученик15	29	Средний
Ученик16	31	Высокий
Ученик17	16	Низкий
Ученик18	30	Средний
Ученик19	14	Низкий
Ученик20	12	Низкий

Таблица 4.4 – Подсчет по T–критерию Вилкоксона при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике «Диагностика агрессивности» А. Ассингера

Код имени испытуемого	Уровень агрессивного поведения		Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
	До программы	После программы			
Ученик1	10	9	-1	1	4,5
Ученик2	9	8	-1	1	4,5
Ученик3	12	11	-1	1	4,5
Ученик4	16	16	0	0	-
Ученик5	14	13	-1	1	4,5
Ученик6	34	30	-4	4	10
Ученик7	18	18	0	0	-
Ученик8	20	20	0	0	-
Ученик9	8	7	+2	2	9
Ученик10	22	22	0	0	-
Ученик11	24	24	0	0	-
Ученик12	6	7	-1	1	4,5
Ученик13	26	26	0		-
Ученик14	36	30	-6	6	11
Ученик15	28	28	0	0	-
Ученик16	40	31	-9	9	13
Ученик17	7	6	-1	1	4,5
Ученик18	38	30	-8	8	12
Ученик19	5	6	+1	1	4,5
Ученик20	3	4	+1	1	4,5
Сумма					91

Общая сумма рангов:

$$\sum T_{\text{эмп.}} = 91.$$

Расчетная сумма рангов:

$$\sum T_p = \frac{13 \cdot (13+1)}{2} = 91.$$

$$\sum T_{\text{эмп.}} = \sum R_p.$$

Следовательно, ранжирование проведено верно.

Для расчетов по критерию по T–критерию Вилкоксона используются данные 13 человек из 20 испытуемых, так как именно у них произошли изменения между показателями «до» и «после» реализации программы.