



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ИНКЛЮЗИВНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ, ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«социальная педагогика»

Проверка на объем заимствований:

59,29 % авторского текста  
Работа документ к защите  
«14» 01 2019 г.  
зав. кафедрой СРПиП С

Соколова Н.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-406/107-3-1  
/ Чеглакова Кристина Николаевна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры СРПиП С

Рослякова С.В.

Челябинск  
2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>1 Теоретические основы социально-педагогической деятельности по коррекции агрессивного поведения подростков в общеобразовательном учреждении.....</b>	<b>6</b>
1.1 Агрессивное поведение в подростковом возрасте как объект изучения в социальной педагогике.....	6
1.2 Содержание социально- педагогической деятельности по коррекции агрессивного поведения подростков.....	16
Выводы по первой главе ..	29
<b>2.Практические основы социально-педагогической деятельности по коррекции агрессивного поведения подростков в общеобразовательном учреждении.....</b>	<b>32</b>
2.1 Исследование агрессивного поведения подростков.....	32
2.2 Программа деятельности социального педагога по коррекции агрессивного поведения подростков.....	44
Вывод по второй главе ..	54
<b>Заключение.....</b>	<b>58</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>60</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>66</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	

В настоящее время проблема агрессии наиболее актуальна, так как мы сталкиваемся с ней каждый день в школе, на улице. Усилилось

демонстративное и вызывающее по отношению к внешней среде, поведение. В крайних формах стали проявляться грубость, и агрессивность. Преступность среди подростков резко возросла. Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острых социальных проблем нашего общества. В условиях перемены ценностей, регулирующих отношения личности с обществом, особенно пагубно сказывается на подростках, для которых характерны еще не устоявшиеся нравственные понятия и идеалы.

В подростковом возрасте, в силу сложности и противоречивости растущих людей, внутренних и внешних условий их развития, могут возникать ситуации, нарушающие нормальный ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для проявления агрессивного поведения. Проблема агрессивного поведения подростков вызывает научно-практический интерес многих исследователей.

В последние годы усилился интерес к изучению агрессивного поведения, что является определенной реакцией научного сообщества на рост конфликтов и насилия в современном обществе.

В подростковом возрасте изучение агрессивного поведения приобретает особую важность, поскольку этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения, проявлением негативизма и различных видов агрессивности (А.А. Реан, Л.С. Выготский, Л.М. Семенюк, Д. И. Фельдштейн, и др.). Учеными отмечается риски возникновения различных форм отклоняющегося поведения подростков, в том числе и агрессивного поведения. Данная проблема особенно актуальна в период острого подросткового кризиса в 13–14 лет, когда учебная деятельность

уже не является ведущей, авторитет взрослых падает, а взаимодействие в группе сверстников приобретает огромную значимость.

Следовательно, актуальность данной проблемы бесспорна, так как агрессивное поведение подростков приводит к нарушениям общественного порядка, провоцируя социальную нестабильность общества. По сравнению с недавним прошлым, возросло число тяжких преступлений, обыденное сознание фиксирует повышение конфликтов и фактов агрессивного поведения людей.

Актуальность темы исследования и ее теоретической разработанности была выделена проблема агрессивного поведения подростков и тема нашего исследования: **«Социально-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков в общеобразовательном учреждении»**.

**Цель работы:** на основе изучения научной литературы и проведенного исследования разработать программу деятельности социального педагога по коррекции агрессивного поведения подростков

**Объект исследования:** агрессивное поведение подростков.

**Предмет исследования:** содержание социально-педагогической деятельности по коррекции агрессивного поведения подростков.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать литературу по данной проблеме;
2. Исследовать содержание социально-педагогической деятельности по коррекции агрессивного поведения подростков в общеобразовательном учреждении.
3. Провести исследование, направленное на выявление причин агрессивного поведения подростков.

4. Разработать программу социально-педагогических мероприятий по коррекции агрессивного поведения подростков.

Для решения поставленных в квалификационной работе задач были выбраны следующие **методы исследования**: теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования, анализ теоретических источников исследования, наблюдение, беседа, тестирование, моделирование.

**База исследования:** Исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ № 24 г. Челябинска», в нем принимало 20 подростков 13–14 лет.

Исследование проводилось в **три этапа**:

На первом этапе проводился анализ научной литературы по коррекции агрессивного поведения подростков, подбирались методики исследования.

На втором этапе проводились исследования в форме анкетирования, обработка результатов.

На третьем этапе моделировалась программа по коррекции агрессивного поведения подростков, подводились итоги и формулировались общие выводы, оформлялась квалификационная работа.

**Структура работы.** Работа включает введение, две главы, заключение и библиографический список, состоящий из 54 источников. В работе 6 таблиц и 3 рисунка.

# **ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

## **1.1 Агрессивное поведение в подростковом возрасте как объект изучения в социальной педагогике**

Агрессивное поведение подростков считается одной из более важных социальных проблем. Чтобы найти необходимо раскрытую и смысловую сферу понятий «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение».

При характеристике агрессивного поведения используют два главных понятия: «агрессивность» и «агрессия».

На сегодняшний день, единое понимание термина «агрессия» отсутствует. Такое определение используется для обозначения различных видов и форм поведения, и разными авторами понимается по-разному. Если заглянуть в «Большой психологический словарь», то там определение понятия «агрессия» звучит следующим образом. Агрессия – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее общепризнанным нормам и правилам сосуществования людей в сообществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический

ущерб людям либо вызывающее у них психологический дискомфорт (негативные переживания, состояние напряженности, ужаса, подавленности и т.п.)» [3].

В «Словаре по социальной педагогике» данное определение звучит иначе: «агрессия – это поведение, связанное с нанесением физической или моральной травмы иному человеку либо опасности таковой; разрушительное действие на группу» [16]. Американские специалисты по психологии Д. Креч и Р. Кратчфилд характеризуют понятие «агрессия» как любой вид поведения, приносящий вред другому [11].

Немецкий психолог К. Бютнер видит агрессию как «акты поведения, оскорбляющие, ранящие напарника и в том числе направленные на его уничтожение».

Специалист по психологии А.А. Реан под агрессией понимает «любые намеренные действия, которые ориентированы на принесение вреда иному человеку, группе людей либо животному» [10]. Психологи Р. Бэрн и Д. Ричардсон представляют следующее толкование агрессии – «это любая форма поведения, нацеленного на обиду либо причинение вреда другому живому созданию, не желающему подобного обращения» [10]. Это определение позволит более точно определить ряд параметров, характеризующих агрессию как поведенческое проявление: наверное, это постоянное целенаправленное, умышленное действие, направленное именно на причинение вреда.

Подростковая агрессия значительно превышает агрессию взрослых. Чаще всего это, наверное, объясняется необходимостью самоутверждения [22]. Практически все создатели разводят мнение агрессии, как специфической

формы поведения и агрессии как свойства личности. В крайнем случае, речь идет об агрессивности как компоненте личной структуры.

Рассмотрев разные подходы к мнению «агрессия», мы распознаем для себя, что агрессия – это форма поведения, направленная на обиду и причинение вреда иному человеку (Р. Бэрн, Д. Ричардсон).

Дальше мы рассмотрим понятие «агрессивность».

Опять же заглянув в «Большой психологический словарь» мы видим что это «расположение личности действовать враждебно и агрессивно» [5]. Специалисты по психологии Р. Бэрн и Д. Ричардсон несколько иначе трактуют это понятие: «Агрессивность – относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а еще в склонности принимать и разьяснять поведение другого как враждебное» [10].

По-своему определяет «агрессивность» психолог С.Н. Еникополов: «личностная черта, обретенная и зафиксированная в процессе становления личности на основе социального научения и заключающаяся в агрессивных реакциях на разного рода раздражителя».

Таким образом, на основании разбора психолого-педагогической литературы, мы делаем выводы, что агрессивность – это, устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии. С целью решения исследовательских задач мы еще рассмотрели понятие «агрессивное поведение», суть и содержания представленного феномена [9].

Психолог Т.Г. Румянцева описывает «агрессивное поведение» как своеобразную форму действий человека, характеризующуюся демонстрацией превосходства в силе либо применением силы (преходящий) характер и

изменяется в зависимости от необыкновенной ситуации либо смены одной ситуации другой».

Агрессивное поведение описывают в различных видах:

- 1) действия как такового (наступление, атака, нападение);
- 2) действия против конкретного объекта, в т.ч. человека, становящегося жертвой злости;
- 3) действия с учетом ситуации ее особенности, способствующей агрессивной нападение либо провоцирующей ее [34].

На современном этапе агрессивное поведение Т.И. Мироненко рассматривает в рамках последующие научные теории:

- 1) концепция инстинкта подразумевает агрессивное поведение как обязательное свойство всех живых существ, реализующееся в борьбе за жизнь;
- 2) концепция побуждения предполагает, что для осуществления агрессивного поведения нужен внешний стимул;
- 3) теория смещенной агрессии утверждает, что для реализации агрессивного поведения выбирается заведомо безобидный объект, что всегда расширяет рамки агрессии, проецируя ее вовне;
- 4) концепция социального научения рассматривает агрессивное поведение как совокупность раньше усвоенных моделей поведения. Концепция предполагает, что изменение социальных условий автоматически заменяет и характер агрессивного поведения, возможно устраняя его полностью [17].

А. Басс поделил понятия «агрессия» и «враждебность» и обозначил последнюю как: «реакцию, развивающую негативные ощущения и негативные

оценки людей и событий». Исходя из данных понятий, психологи А. Басс и А. Дарки подчеркнули следующие разновидности реакций:

- Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
- Косвенная агрессия – действия, направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топание ногами, битьё кулаками по столу, хлопанье дверью и др.);
- Вербальная агрессия – представление негативных эмоций через форму (крик, визг, ссора) и содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань);
- Склонность к раздражению – подготовленность к проявлению отрицательных эмоций, через форму возбуждения (вспыльчивость, грубость);
- Негативизм – оппозиционная манера в поведении, обычно направленная против авторитета либо руководства. Имеет возможность нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев;
- Обида – зависть и нелюбовь к окружающим за действительные и вымышленные действия;
- Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред;
- Чувство вины – выражает невероятное убеждение субъекта том, будто он считается плохим человеком, что поступает злобно, а также ощущаемые им угрызения совести [1].

Ещё одна классификация дана психологом С. Фешбахом, который подчеркнул три вида агрессии: враждебная, инструментальная и экспрессивная.

Экспрессивная агрессия дает собой непроизвольный взрыв бешенства и ярости, нецеленаправленный и быстро прекращающийся, при этом источник нарушения спокойствия не обязательно подвергается атаке. Целью враждебной агрессии считается, главным образом нанесение вреда другому, в то время как инструментальная агрессия ориентирована на приобретение цели нейтрального характера, а агрессия используется при этом только в качестве средства (в случае шантажа, обучении путем наказания).

Психолог И.А. Фурманов разделяет агрессивное поведение детей на две формы:

1) Социализированная – дети обычно не имеют психических нарушений, у них небольшой моральный и волевой уровень регуляции поведения, высоконравственная непостоянность, игнорирование социальных норм, слабый самоконтроль. Они традиционно, используют агрессию для привлечения энтузиазма (кричат, громко ругаются, раскидывают вещи). Наверное, поведение ориентировано на приобретение эмоционального отклика от других либо отображает рвение к контактам сверстниками. Эти дети имеют совсем маленький статус в группе ровесников – и их никаким образом не замечают, никак не принимают в серьез или избегают [5].

2) Не социализированная – дети обычно страдают различными психическими расстройствами (эпилепсия, шизофрения, органическое поражение головного мозга) с неблагоприятными эмоциональными состояниями (волнение, ужас, дисфория). Личными чертами таких детей

являются высокая тревожность, эмоциональное напряжение, расположение к возбуждению и импульсивному поведению. Обычно агрессивными действиями они либо просто разряжают накопившееся чувственное усилие, либо получают удовольствие от причинения неприятностей другим [31].

Как пишет Самусенко, долгое наблюдение психологов за детьми привело к обнаружению нескольких наиболее часто встречаемых форм агрессивного поведения в школе:

1) Агрессивное поведение при гиперактивности – проявляется в виде приставаний к другим детям, бессмысленных драк, неадекватных реакций, вспыльчивости, возбудимости, порчи имущества и т.д. Возможно, это связано с проблемами адаптации подростка в той среде, которая предъявляет слишком высокие запросы для его уровня зрелости [25];

2) Агрессивное поведение лидерства – чаще всего проявляется в виде эгоцентричного стремления к лидерству и власти, соперничества, попытки усмирить соперника, вызывающего поведения, нарушения дисциплины. Иногда таким становится ребенок в семье, где процветает авторитарный манера взаимоотношений.

3) Агрессивное поведение демонстративности – проявляется в виде постоянных попыток привлечь к себе внимание любой ценой, подключая агрессивные выходки. Чаще всего инфантильное поведение является следствием недостатка любви и интереса к ребенку с детства;

4) Агрессивное поведение мести – проявляется во враждебности, мстительности, подозрительности, недоверии. Это – способ восстановления справедливости, желание защитить себя от «врагов». Чаще ребенок растет в неблагополучной семье, где нет любви.

Важно отметить, что на сегодняшний день выделяется такая форма проявления агрессивного поведения как интернет – агрессия. Данная проблема напрямую связана со стремительным развитием информационных технологий. Но корень проблемы лежит не совсем в этой плоскости.

Способ общения в сети, целью которого является провоцирование других его участников к конфликтам, выведение их из душевного равновесия получил свое название «троллинг». Опасность троллинга очень велика, так как его можно отнести к начальным стадиям формирования личности – интернет – агрессора. Они склонны к нездоровому эгоизму, постоянному желанию «напакоstitь».

Психологическую основу интернет – троллинга представляет отсутствие четкой жизненной позиции. Все «тролли», которые освоились в сети, в реальной жизни не формируются как личности, не развиваются. Обобщая все вышесказанное необходимо выделить, что под агрессией понимается поведение, которое в свою очередь направлено на причинение психологического либо физического вреда или ущерба, либо уничтожение на другого человека или группы людей. В своей дипломной работе относительно понятия "агрессивное поведение" мы будем придерживаться позиции психологов Р. Бэрона и Д.Ричардсона «это, прежде всего, внешне выраженное действие, направленное против другого человека [10].

Мы рассмотрели особенности подросткового возраста. Одним из самых трудных периодов в онтогенезе человека является подростковый возраст. В данный период происходит не только коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, но появляются новые образования, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общее

направление в формировании нравственных представлений и социальных установок.

По определению, взятом из «Педагогического энциклопедического словаря» подростковый возраст определяется как «период развития детей от 11– 12 до 15– 16 лет» [18]. Этот возраст характеризуется не только психологическими изменениями, но и физиологическими, и различается особенной предрасположенностью подростков к различным нарушениям в поведении, в том числе и в агрессивных действиях. В подростковом возрасте в большей степени происходит формирование характера и других основ личности. Различные изменения, характерные для подросткового возраста, делают подростка особенно уязвимым и податливым к отрицательным воздействиям окружающей среды. При всем этом требуется учитывать свойственное подросткам стремление освободиться из-под опеки и контроля родных, учителей и других воспитателей. Психологические трудности, появляющиеся в старшем возрасте, берут свое начало в нарушениях, возникающих в период отрочества и в более ранние возрастные периоды. Рост проявлений агрессивности в пубертатном периоде, т.е. когда происходит социализация и становление личности, создаются межличностные отношения, вырабатываются нравственно-этические принципы, вызывает особую тревогу [27].

Для понимания агрессивного поведения подростков важен анализ соотношения самооценки и внешней оценки лиц. Если не удовлетворяется потребность в признании и уважении, то у подростков проявляются формы агрессии, такие как раздражительность, обида, физическая агрессия.

Помимо этого, что говорит Л.М. Семенюк о подростковом агрессивном поведении. У подростка присутствует желание вести себя, как взрослый мужчина или взрослая женщина, однако не всегда понятно, что именно нужно делать [44]. И в силу недостаточной компетенции складывается поведение, которое взрослыми видится как агрессивное.

В подростковом возрасте, как у мальчиков, так и у девочек есть периоды с более высоким и более низким уровнем проявления агрессивного поведения. У мальчиков и девочек имеются два пика проявления агрессии. У мальчиков: в 12 лет и 14 – 15 лет. У девочек в свою очередь это проявляется – в 11 лет и 13 лет [12].

Для подросткового возраста характерна смена форм проявления агрессии. Психолог Л.М. Семенюк приводит данные, свидетельствующие о разном проявлении агрессивного поведения подростков на различных стадиях этого возраста. У детей 10– 11 – летнего возраста доминирует физическая агрессия и менее всего выражена косвенная агрессия. У подростков 12 – 13 лет наиболее проявленным становится негативизм, отмечается рост физической, а также вербальной агрессии. Если брать подростков 14– 15 – лет, то на первый план у них выходит вербальная агрессия, а физическая и косвенная повышаются несущественно, так же как и уровень негативизма [44].

Агрессивное поведение, с одной стороны, является способом самозащиты, отстаивания своих интересов. Выраженное в приемлемой форме, оно играет не маловажную роль в способности адаптироваться к обстановке, познавать новое, формируя социально – позитивное, динамическое поведение, способствующее сохранению и автономности личности. С другой стороны, агрессивность в форме враждебности формирует негативные черты характера

– либо задиры, хулигана, либо труса, который боится постоять за себя, и перерастает в криминальное поведение.

Формирование агрессивного поведения подростков зависит от ряда причин, к которым следует отнести: ближайшее окружение подростка – семья, группы сверстников, образовательные учреждения в которых ребенок проводит длительное время (школа, училище), а также – средства массовой информации [20].

Главная роль отводится семье. Именно в семье, в процессе взаимодействия родителей и детей закладываются основы норм и правил нравственности, навыков совместной деятельности, формируются мировоззрение, ценностные ориентации, жизненные планы и собственные идеалы. Реакция родителей на неправильное поведение ребёнка, характер отношений между родителями и детьми, характер отношений с родными братьями и сёстрами – это именно те факторы, которые могут повлиять на агрессивное поведение ребенка в семье и вне ее.

Психолог Е.И. Рогова, считает, что к агрессивному поведению приводят длительные и частые: унижения, оскорбления ребенка со стороны родителей. Не менее важным в формировании индивида являются воздействия макросреды – школы, различных групп, в которых находится подросток. К неблагоприятным факторам стоит отнести смену школьного учреждения и коллектива, частую смену педагогов, различной педагогической позицией. Дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением других детей в их окружении.

Агрессивное поведение, направленное на сверстников, встречается гораздо чаще, чем на взрослых. Во-первых, со сверстниками ребенок

сталкивается ежедневно. Во – вторых, будучи слабым сам, он ищет жертву гораздо слабее себя, что вообще присуще тому, кто желает самоутвердиться. Конфликты между детьми возникают не только в ситуации конкуренции и борьбы за лидерство, но и некомпетентных действий или оценок педагогов [9].

Психологи Р. Бэрн и Д. Ричардсон отмечают, что на агрессивное поведение влияют присутствие и действия других людей из социального окружения. Однако агрессию порождают не только слова и поступки других людей.

Агрессия может стать следствием параметров окружающей среды, создающие дискомфортные условия, жара, шум, теснота, загрязненный воздух, а также воздействие средств массовой информации, прежде всего кино и телевидения [10].

Таким образом, на основании анализа психолого-педагогической литературы, мы приходим к выводу, что агрессия – это некая форма поведения, направленная на оскорбление и причинение вреда другому человеку (Р. Бэрн, Д. Ричардсон). Агрессивность – это устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии. А так же за основу данной работы принимаем подход, рассматриваемый агрессивное поведение как действие индивида, в результате которого наносится ущерб (физический или моральный) окружающим.

## **1.2 Содержание социально-педагогической деятельности по коррекции агрессивного поведения подростков**

Агрессивное поведение подростков вызывает научно-практический интерес многих исследователей (психологов, педагогов, социологов). Но попытки объяснения агрессивных действий подростков затрудняются тем, что не только в обыденном сознании, и в профессиональных кругах, и во многих научных теоретических концепциях, явление агрессивного поведения получает неоднозначные, достаточно противоречивые толкования, препятствуя как его пониманию, так и возможности предупреждения и социальнопедагогической коррекции агрессивного поведения [46].

По мнению Л.С. Мардахаева, коррекция представляет собой систему психолого-педагогических мер, которые направлены на исправление (частичное или полное) процесса и результата социального развития личности, и ее воспитания в семье, образовательном учреждении, досуговом центре и др. [29].

К. Рудестам видит следующее определение коррекции – «исправление недостатков». В педагогическом словаре говорится, что коррекция – это система педагогических мер, направленных на исправление или ослабление недостатков психофизического развития детей [40].

В отечественной педагогике, коррекцию рассматривают, как педагогическое воздействие на личность аномального ребенка в целом и не сводится к тренировочным упражнениям, направленным на исправление отдельно взятого дефекта.

В данной работе мы рассматриваем коррекцию с социальнопедагогической точки зрения. Социально-педагогическая коррекция, по мнению А.Б. Петровой, □ это деятельность по исправлению (корректировке) особенностей социального и психического развития, которые

по установленной системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели.

А.А. Осипова утверждает, что социально-педагогическая коррекция представляет собой систему мероприятий, которые нацелены на исправление недостатков поведения человека с помощью специальных средств воздействия [35]. Л.Н. Юрьевна в свою очередь дает такое определение социально - педагогической коррекции: « это форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе социально педагогических воздействий с целью исправления нарушений социального, педагогического и психического развития ребенка с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития». Коррекционная работа по данному направлению координирует свою цель на создание условий для полноценного социального развития каждого ребенка в образовательном учреждении и семье» [54].

Таким образом, за основу в нашем исследовании мы возьмем такое определение: социально-педагогическая коррекция агрессивного поведения – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков поведения человека с помощью специальных социально-педагогических средств и методов воздействия, таких как: игра, самовыражение, сублимирование агрессии, участие в тренинговых группах и др.

В России первоначально интерес к социально-педагогической коррекции был связан с расцветом физиологии, педиатрии, психиатрии, социологии и нашел отражение в работах отечественных ученых И. М. Сеченова, И. В. Тарханова, Н. П. Гундобина, И. П. Павлова, В. М. Бехтерева и др.

И.И. Мамайчук определила принципы социально-педагогической коррекции и коррекционной работы:

□ принцип единства коррекции и развития – необходимость коррекционной работы принимается только на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития личности ребёнка;

□ принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка – координирует требование соответствия хода психического и личностного развития личности нормативному развитию, с одной стороны, и признание факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности – с другой [12];

□ принцип «коррекции сверху вниз» средствами создания зоны ближайшего развития ребенка. Во – первых, такая форма коррекции должна иметь характер активного формирующего воздействия, которая оказывает целенаправленное влияние на возникновение и становление новых образований, составляющих характеристику возраста, во – вторых, в отличие от коррекции «снизу вверх», направленной на упражнение и упрочение уже имеющихся у человека функций и способностей, коррекция «сверху вниз» носит опережающий характер, и направлена на формирование таких способностей, которые составляют ближайшую перспективу развития, определяя уровень развития личности в соответствии с ожиданиями и нормами данного сообщества;

□ принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач – цели и задачи любой коррекционно-развивающей деятельности должны быть сформулированы в виде системы задач трех

уровней: коррекционного (исправление отклонений, нарушений развития, разрешение трудностей развития); профилактического (предупреждение отклонений и трудностей в развитии) и развивающего (оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития) [20];

□ принцип единства диагностики и коррекции – эффективная коррекция может быть построена только на основе тщательного и всестороннего изучения, в то же время самые точные и основательные диагностические данные бессмысленны, если они не подкрепляются продуманной системой социально-педагогических коррекционных мероприятий;

□ принцип приоритетности коррекции каузального типа, который направлен на устранение или минимизировании самих причин, которые являются источником этих негативные явления в развитии личности;

– принцип коррекции – основным способом коррекционноразвивающего воздействия служит организация активной деятельности ребенка, в ходе которой создаются условия для его ориентировки в «трудных», конфликтных ситуациях, организуется их разрешение и закладывается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности ребенка;

□ принцип комплексности методов социально-педагогического воздействия утверждает необходимость использования всего арсенала методов, техник и приемов [33];

□ принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в коррекционной программе – успех социально педагогической коррекционной работы с ребенком без сотрудничества с родителями или другим значимым социальным окружением в зависимости от

характера трудностей развития оказывается либо недостаточно высоким, либо совершенно невозможным, полная реализация целей социально-педагогической коррекции достигается лишь через изменение жизненных отношений ребенка с его ближайшим социальным окружением, что требует от взрослых как активных «строителей» этих отношений целенаправленных, активных и осознанных действий.

Д.Б. Эльконин выделяет две основные формы коррекции: – симптоматическая, направленная на симптомы отклонений в развитии; – коррекция, устраняющая источник и причины отклонений в развитии. Симптоматическая коррекция, как утверждает автор, имеет существенные недостатки, так как симптомы отклонений в развитии имеют всевозможные причины и вследствие этого различную структуру нарушений в развитии подростка.

Коррекция, по мнению А.И. Кочетова, имеет следующие функции:

- восстановительную, предполагающую восстановление тех положительных качеств, которые преобладали у подростка до появления трудновоспитуемости, обращение к памяти подростка о его добрых делах;
- компенсирующую, заключающуюся в формировании у подростка стремления компенсировать тот или иной недостаток успехов в увлекающей его деятельности (в спорте, труде и т.п.);
- стимулирующую, направленную на активизацию положительной общественно – полезной деятельности ученика: она осуществляется посредством осуждения или одобрения, т.е. небезразличного, эмоционального отношения к личности подростка, его поступкам;

– исправительную, связанную с исправлением негативных качеств подростка и предполагающую использование разнообразных методов коррекции поведения (поощрения, убеждение, пример и т.д.) [25].

Коррекция агрессивного поведения в подростковом возрасте имеет особое значение по следующим причинам:

- 1) если агрессивное поведение не подвергается коррекции, то оно закрепляется и развивается;
- 2) детская агрессивность сильно связана с серьезными проблемами во взрослой жизни;
- 3) агрессивность родителей ведет к агрессивному поведению детей и приумножению его в последующем поколении;
- 4) за проявления агрессивности расплачиваются не только жертва и агрессор, но и общество (затраты, лечение, содержание, обучение).

Коррекционная работа начинается с тщательного изучения:

- личности воспитанника и его ближайшего окружения (семьи, коллектива, круга друзей). Выявляются биологическая «почва» (наследственные болезни, состояние нервной системы, физические недостатки и т.п.) положительные и отрицательные качества личности;
- семьи школьника: материальное обеспечение, количественный состав, взаимоотношения родителей между собой и детьми, стиль и тон семейной жизни (характер взаимоотношений, причины семейных конфликтов, отрицательных переживаний, позиция ребенка в семье, его отношение с каждым членом семьи, виды деятельности ребенка в семье, свободное время ребенка);

- позиции воспитанника в школе, взаимоотношения с одноклассниками, учителями, классным руководителем;
- интересов подростка, отношение к различным видам деятельности;
- вхождения подростка в другие коллективы (формальные и неформальные): кружки, секции, клубы, свободное неформальное общение; роль которую они играют в жизни подростка.

Проявляется отношение подростка к личным недостаткам, способность к само-регуляции, самовоспитанию[36].

Изучение осуществляется с применением ряда методов исследования, взаимно дополняющих и контролирующих друг друга. Такими методами могут быть:

- Наблюдение – это систематическое, целенаправленное прослеживание проявлений психики человека в определенных условиях.
- Эксперимент. Заключается в том, что ученый (экспериментатор) намеренно создает и изменяет условия, в которых действует изучаемый человек (испытуемый), ставит перед ним определенные задачи и по тому, как они решаются, судит о возникающих при этом процессах и явлениях.
- Лабораторный эксперимент проводят в специально организованных и в известном смысле искусственных условиях, он требует специального оснащения, а порой и применения технических приспособлений.

Естественный эксперимент сочетает в себе положительные стороны метода наблюдения и лабораторного эксперимента [28].

- Метод беседы, анкетный метод, методы психологического исследования, связанные со сбором и анализом словесных показаний (высказываний) испытуемых.

- Анкетирование представляет собой перечень вопросов, которые дают изучаемым лицам для письменного ответа.
- Тест – это особый вид экспериментального исследования, представляющий собой специальное задание или систему заданий.
- Изучение результатов деятельности. Результаты деятельности людей – это созданные ими книги, картины, архитектурные проекты, изобретения и т.д.
- Самонаблюдение – наблюдение и описание человеком протекания у себя самого тех или иных психических процессов и переживаний.

После анализа полученных данных намечаются перспективы жизнедеятельности воспитанника, строится оптимальный план коррекцией его личности и поведения [17].

В процессе работы учитываются два аспекта:

1. Психологический. Заключается в том, что устраняются внутренние причины, мешающие нормальному развитию психики.
2. Педагогический. Заключается в создании условий и применении некоторых специальных средств педагогического воздействия на подростков с агрессивным поведением с целью изменения их личности.

А. И. Кочетов выделяет для себя следующую группу методов: переубеждения, принуждения, приучения, переучивания «реконструкции» характера, «взрыва», переключения, поощрения и наказания.

Каждый метод выполняет определенную ведущую функцию. Переубеждение – призвано разрушить систему оправдательных мотивов неправильного поведения и положить начало формированию социально ценных.

Переучивание предназначено для изменения жизненного опыта, формирования здоровых социально ценных потребностей и привычек.

«Взрыв» разрушает отрицательный стереотип поведения. (Под «взрывом» А.С. Макаренко понимал мгновенное разрушение негативных качеств трудновоспитуемых в процессе эмоциональных бурных переживаний.)

«Реконструкция» характера вносит определенные коррективы в духовный мир ребенка, сохраняя в нем все ценное, устраняя отрицательное.

Переключение служит задаче изменения направленности и переориентации воспитанника с подражания плохому на следование положительному примеру. Поощрение и наказание стимулируют положительное поведение и сдерживают отрицательное [29].

Вместе с тем педагоги и психологи А.С. Макаренко, В.В. Завражнов выделяют и специфические методы коррекции отклонений в поведении и развитии детей и подростков:

- Методики, построенные на самовнушении и педагогическом внушении;
- Дидактические методики коррекции, включающие разъяснение, убеждение и иные приемы рассудочно аргументированного воздействия;
- Метод последовательно задаваемых вопросов, имеющих своей целью привести собеседника в противоречию с самим собой, к признанию собственного невежества;
- Методики групповой коррекции, разыгрывание ролевых ситуаций;

В рамках данного направления под социально-педагогической коррекцией понимается исправление недостатков развития личности.

Д.И. Фельдштейн определяет коррекционно-воспитательную работу как систему педагогических мероприятий, по преодолению и ослаблению нарушений психического и физического развития с помощью системы педагогических мероприятий и приемов.

Т.П. Смирнова выделяет шесть направлений социально-педагогической коррекции агрессивного поведения:

- понижение уровня личностной тревожности;
- формирование осознания собственных эмоций и чувств, других людей, развитие сочувствия;
- развитие позитивной самооценки;
- формирование способов выражения своего гнева социально одобряемым, приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также от реагированию, негативной ситуации в целом;
- обучение техникам и способам управления собственным гневом, развитие контроля над деструктивными эмоциями;
- обучение конструктивным способам поведения в проблемной ситуации, устранение деструктивных элементов в поведении.

Ю.Б. Можгинский считает [32], что методы и приемы коррекции агрессивного поведения у ребенка, или подростка направлены на: демонстрацию гуманных чувств и способов поведения взрослыми, и стимуляцию их у ребенка; ориентацию на эмоциональное состояние другого человека; переключение подростка с переживания чувства неудачи и агрессивного поведения; переживания чувства успеха; предупреждение

возникновения агрессивного поведения у подростка; обучение родителей приемам сохранения контроля над поведением ребенка.

Педагогическая программа Ю.Б. Можгинского [32], направленная на коррекцию агрессивного поведения подростков, включает три модуля, каждый из которых охватывает основные направления деятельности с определенными категориями лиц (педагогами, учащимися, родителями).

Первый модуль программы направляется на организацию педагогического взаимодействия в социальной сфере «педагог – воспитанники» и осуществлялся как способ общения педагога и учащихся по выявлению и анализу реальных или потенциальных проблем подростка, совместному проектированию возможного выхода из них. Это становилось возможным в силу того, что педагог, с одной стороны, является транслятором (инициатором) культурной нормы открытых, доверительных, партнерских взаимоотношений между взрослым и подростком. С другой стороны, он выступает тем человеком, который профессионально помогает подростку развивать способность к рефлексии как механизму познания себя и отношений к себе, усвоению принципа ответственности за собственные поступки и собственную жизнь [5].

Следует помнить, что педагогическое взаимодействие в системе «педагог – воспитанники» может выступать как средство коррекции агрессивного поведения подростка при соблюдении ряда условий:

- 1) наличия у педагога установки на необходимость оказания индивидуальной помощи данному подростку;

2) определенном уровне психолого-педагогической и медикосоциальной подготовки педагога, знающего существенные и специфические проявления агрессивного поведения личности;

3) владение стилем общения, при котором педагогическое взаимодействие становится возможным;

4) ответном стремлении подростка принять помощь со стороны педагога [19].

Второй модуль программы направляется на организацию педагогического взаимодействия в социальной сфере «педагоги – родители». Организация данной сферы педагогического взаимодействия вызвана важностью семейного воспитания. Многочисленные научные данные свидетельствуют, что важным условием развития асоциальной агрессии является фрустрация, возникающая при отсутствии родительской любви и при постоянном применении наказаний со стороны либо одного, либо обоих родителей. Если оба из родителей постоянно наказывают подростка, это может стать решающим фактором для проявлений агрессии [44].

Не мало важным фактором агрессивного поведения является отсутствие согласованности в требованиях к подростку со стороны родителей. Если подходы отца и матери в требованиях к подростку и в методах воспитания сильно отличаются, или если один из родителей или оба непоследовательны в этих вопросах, у подростка не возникает четкого понимания норм поведения, следствием чего часто выступает агрессия.

Третий модуль педагогической программы направляется на организацию педагогического взаимодействия в социальных сферах «подросток-подросток», «подросток – группа подростков», «подросток – взрослые» и строится как

поэтапная подготовка подростка к адаптации в школе как новом социуме. Вхождение подростка в мир взрослых как новую социальную ситуацию требует от него соблюдения определенных норм, дисциплины, исполнительности, приобретения новых навыков. И все это происходит на фоне того, что у каждого подростка в силу особенностей его развития повышается социально - психологическая напряженность [8]. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на поведении подростка. В подростковом возрасте чувство ответственности за себя начинает интенсивно развиваться под влиянием разнообразного общения. По мере развития ответственности у подростка появляется возможность оценивать свои поступки и поведение в целом как хорошее или плохое.

Подросток, взаимодействуя с хорошо знакомыми сверстниками, может самостоятельно выбирать способы правильного поведения, отстаивать свое мнение, брать на себя ответственность за свою позицию и проявлять независимость при провоцирующем воздействии сверстников. Однако, это не постоянная линия поведения подростка, а возможность, проявляющаяся лишь в неких частных случаях. Если же в сфере общения со сверстниками подросток не находит полной или частичной реализации, это может стать фактором, провоцирующим агрессивное поведение [1].

Необходимо стремиться к максимальному сокращению периода свободного времени подростка – «времени праздного существования и безделья» за счет привлечения положительно формирующим личность занятиям: чтение, самообразование, занятие музыкой, спортом, и т.д.

Исходя из того, что развитие ребенка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди

взрослых, то необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в тоже время создает возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых

[5].

Как считает Ю.Б. Можгинский, Показатели эффективности коррекционной работы:

- снижение психолога-педагогической помощи подростку в овладении агрессивным поведением;
- снижение беспричинных, немотивированных проявлений агрессии;
- снижение аффективной, эмоциональной окраски агрессивного поведения, снижение частоты проявления агрессивных реакции вне семьи, при посторонних, при неудачах и др [32].

Таким образом, социально-педагогическая коррекция агрессивного поведения – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков поведения человека с помощью специальных социально-педагогических средств и методов воздействия, таких как: игра, самовыражение, сублимированные агрессии, участие в тренингах и группах. Выделяются следующие принципы социально-педагогической коррекции: принцип единства коррекции и развития; принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; принцип «коррекции сверху вниз» посредством создания зоны ближайшего развития ребенка; принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач; принцип единства диагностики и коррекции; принцип

приоритетности коррекции каузального типа; деятельностный принцип; принцип комплексности методов социально-педагогического воздействия; принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в коррекционной программе.

Также выделяется две основные формы социально-педагогической коррекции: симптоматическая, направленная на симптомы отклонений в развитии, и коррекция, устраняющая источник и причины отклонений в развитии. Направления социально-педагогической коррекции: работа с подростками, работа с родителями, совместная работа с подростками, родителями и педагогами.

### **Выводы по первой главе**

1. Агрессия – это форма поведения, направленная на оскорбление и причинение вреда другому человеку (Р. Бэрн, Д. Ричардсон).
2. Формирование агрессивного поведения подростков зависит от ряда факторов, к которым следует отнести: ближайшее окружение подростка - семья, друзья, группы сверстников, образовательные учреждения в которых ребенок прибывает длительное время (школа, училище), а также – средства массовой информации.
3. Решающая роль отводится больше семье. Именно в ней в процессе взаимодействия и взаимовлияния родителей и детей закладываются основы норм и правил нравственности, навыков совместной деятельности, формируются мировоззрение, ценностные ориентации, жизненные планы и

собственные идеалы. Реакция родителей на неправильное поведение ребёнка, характер отношений между родителями и детьми, характер отношений с родными братьями и сёстрами – это те факторы, которые могут предопределить агрессивное поведение ребенка в семье и вне ее.

4. Коррекция, имеет такие функции как:

- восстановительную, предполагающую восстановление тех положительных качеств, которые преобладали у подростка до появления трудновоспитуемости, обращение к памяти подростка о его добрых делах;

- компенсирующую, заключающуюся в формировании у подростка стремления компенсировать тот или иной недостаток успехов в увлекательной его деятельности (в спорте, труде и т.п.);

- стимулирующую, направленную на активизацию положительной общественно – полезной деятельности ученика: она осуществляется посредством осуждения или одобрения, т.е. небезразличного, эмоционального отношения к личности подростка, его поступкам;

- исправительную, связанную с исправлением отрицательных качеств подростка и предполагающую применение разнообразных методов коррекции поведения (поощрения, убеждение, пример и т.д.).

5. Коррекция агрессивного поведения подростков может реализовываться через следующие объективные и оптимальные педагогические условия: систему диагностики, профилактики и коррекции агрессивного поведения подростков являющуюся обязательным компонентом целостного педагогического процесса школы; организацию работы по коррекции агрессивного поведения во взаимодействии группы специалистов (зам. директора по воспитательной работе, социальный педагог, педагог– психолог,

классный руководитель, учитель – предметник); организацию коррекционной работу, основанной на принципах личностно-ориентированного подхода, уважения к личности и принятия индивидуальности каждого подростка; организацию эффективного взаимодействия педагогов с родителями агрессивных подростков, их взаимную ответственность за результаты коррекционной работы.

б. Коррекция агрессивного поведения подростков должна носить комплексный, системный характер и учитывать основные характерные особенности агрессивных подростков (отсутствие контроля над своими эмоциями, ограниченный набор поведенческих реакций в проблемных ситуациях, отсутствие апатии, уровень тревожности). Особое место в коррекционной работе следует уделять формированию круга интересов подростка на основе особенностей его характера и способностей.

**ГЛАВА II ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ**

**2.1 Исследование агрессивного поведения подростков**

**Цель практической части исследования** – составить программу коррекции агрессивности у подростков на основе упражнений.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Провести диагностику агрессивности у подростков в контрольной и экспериментальной группе.
2. Реализовать программу коррекции агрессивности у подростков на основе упражнения и игр.
3. Провести повторное диагностическое исследование.
4. Сформулировать выводы по эффективности разработанной программы коррекции.

Эксперимент проводился на базе МАОУ СОШ № 24 г. Челябинска. В исследовании приняли участие ученики 7-го класса в количестве 20 человек.

Эксперимент предполагал проведение трех этапов:

- Констатирующего;
- Формирующего;  Контрольного.

Исходя, из цели и задач опытно – экспериментального исследования были выбраны методики:

□ Опросник Басса-Дарки для исследования агрессивных и враждебных реакций;

□ Методика «Личности агрессивность и конфликтность» краткая характеристика представленных методик.

Методика «Личности агрессивность и конфликтность»

Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик. Позволяет выделить следующие шкалы: вспыльчивость, наступательность, обидчивость, неуступчивость, компромиссность, мстительность, нетерпимость к мнению других, подозрительность.

Данная методика позволяет оценить позитивную и негативную агрессивность субъекта, а так же выделяет обобщенный показатель конфликтности.

Методика Баса-Дарки предназначена для диагностики агрессивности.

Опросник предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций, состоит из 75 утверждений, каждое из которых относится к одному из восьми индексов форм агрессивных или враждебных реакций (физическая агрессия, вербальная, косвенная, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, чувство вины). Методика позволяет определить общий индекс агрессивности. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Первым этапом был констатирующий.

Целью констатирующего этапа эксперимента являлась диагностика агрессивных реакций у подростков экспериментальной и контрольной групп.

Для решения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Выявить из группы испытуемых учащихся со склонностью к агрессивному поведению
2. Провести сравнительный анализ значений показателей у выборки испытуемых.
3. Описать и проанализировать полученные результаты.

Для решения поставленных задач были использованы диагностические методики: «Методика Баса-Дарки для диагностики агрессивности» и методика «Личности агрессивность и конфликтность» И.Б. Дермановой с последующим применением качественной и количественной обработки результатов. Полученные экспериментальные данные представлены в таблицах графически.

Результат диагностики по методике Басса-Дарки экспериментальной и контрольной групп представлен в таблице 1.

**Таблица 1**

**Сравнительные показатели уровней агрессивных и враждебных реакции по Басса-Дарки в экспериментальной и контрольной группах**

Уровни	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Виды агрессивных и враждебных реакций	%	%	%	%	%	%
Физическая агрессия		45	55	0	31,25	68,75
Вербальная агрессия	10	45	45	12,5	25	62,5
Косвенная агрессия		55	45	6,25	43,75	50
Негативизм	10	30	65	6,25	18,75	75
Раздражение	15	65	20	12,5	62,5	25
Подозрительность	5	65	30	6,25	56,25	37,5
Обида	10	35	55	12,5	43,75	50

Чувство вины	10	25	65	6,25	37,5	56,25
--------------	----	----	----	------	------	-------

Анализ полученных результатов экспериментальной группы свидетельствует о том, что преобладающими видами агрессивных реакций являются: физическая агрессия, высокий уровень наблюдается у 11 подростков (55%), негативизм у 13 подростков (65%), обида у 11 подростков (55%), чувство вины у 13 подростков (65%). Повышенные показатели индексов обида указывают на убежденность подростков в том, что им могут нанести вред, а повешение значений индекса чувство вины свидетельствуют об осознании неправильности собственных поступков, при этом, однако, подростки считают это приемлемым.

Диагностика, проведенная в контрольной группе, выявила выраженность физической агрессии у 11 подростков (68,75%), выражена вербальность агрессии у 10 подростков (62,5%), косвенная агрессия у 8 подростков (50%), негативизм у 12 подростков (75%), обида у 8 подростков (50%), чувство вины у 9 подростков (56,25%). У подростков контрольной группы с сформированной компьютерной зависимостью, так же как и экспериментальной группы подростков выражены физическая агрессия, обида и чувство вины. Показатель негативизма высок как в контрольной группе, так и в экспериментальной.

Как в экспериментальной, так и в контрольной группах менее выраженным видом агрессивных и враждебных реакций является раздражение.

Далее было произведено сравнение средне арифметических показателей экспериментальной и контрольной групп ( таблица 2,3, рис 3).

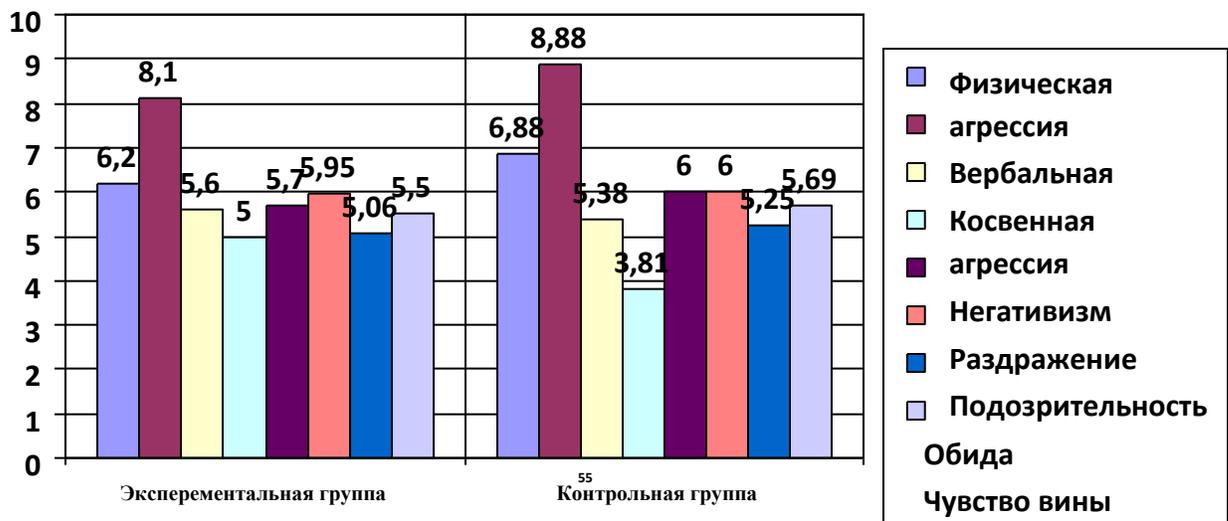
**Таблица 2**

**Среднеарифметические показатели по шкалам Басса-Дарки в экспериментальной группе**

Шкалы	Физическая агрессия	Вербальная агрессия	Косвенная агрессия	Негативизм	Раздражение	Подозрительность	Обида	Чувство вины	Индекс агрессивности
	6,2	8,1	5,6	3,6	5,7	5,95	5,25	5,5	19,9

**Таблица 3**  
**Среднеарифметические показатели по шкалам Басса-Дарки в контрольной группе**

Шкалы	Физическая агрессия	Вербальная агрессия	Косвенная агрессия	Негативизм	Раздражение	Подозрительность	Обида	Чувство вины	Индекс агрессивности
	6,88	8,88	5,38	3,81	6	6	5,06	5,69	21,1



**Рис 3.** Среднеарифметические показатели по шкалам Басса-Дарки в экспериментальной и контрольной группах.

Анализ полученных результатов позволил нам сделать вывод, о том что, индекс агрессивности, как в экспериментальной (19,9), так в контрольной группе (21,1) соответствует норме, а индекс враждебности напротив, как в экспериментальной (11,2), та и в контрольной (11,07) выше нормы.

Высокий индекс враждебности свидетельствует в отрицательном отношении подростков к окружающим, постоянно поиске негативных отрицательных моментов, ожидании подвоха, готовности к негативному реагированию в различных формах, в разрезе наличия сформированной компьютерной зависимости или риска развития таковой, это показывает в автоматическом переносе наиболее приемлемого способа действия подростков из мира игры и реальный мир.

Результаты методики «Личностная агрессивность и конфликтность» для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик, для экспериментальной и контрольной группы представлены в таблице 4.

**Таблица 4**

**Среднеарифметические результаты по шкалам по методике «  
Личностная агрессивность и конфликтность»**

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Вспыльчивость	5,5	5,56
Напористость, наступательность	5,15	5,69
Обидчивость	5,15	5,38
Неуступчивость	4,4	4,81
Бескомпромиссность	6,2	6,63
Мстительность	5,6	5,25
Нетерпеливость к мнению других	3,6	4,25
Подозрительность	5,7	5,31

<b>Показатель субъекта</b>	<b>позитивной агрессивности</b>	9,55	10,5
<b>Показатель субъекта</b>	<b>негативной агрессивности</b>	9,2	9,5
<b>Обобщённый показатель конфликтности</b>		22,55	22,88

Указанный показатель негативной агрессивности у подростков в сочетании с высокими показателями конфликтности свидетельствуют о трудности социальной адаптации подростков.

Результаты диагностики личностей агрессивности и конфликтности контрольной группы показывают примерно такую же картину, как и у испытуемых их экспериментальной группы. Можно увидеть близкие показатели негативной и позитивной агрессивности, так же, как и экспериментальной группе испытуемых, контрольная группа имеет высокий обобщённый показатель конфликтности.

В обеих группах диагностики Басса - Дарки выявлена выраженность таких агрессивных и враждебных реакций, как физическая агрессия, негативизм, обида и чувство вины, так же в экспериментальной и контрольной группе, высокий уровень индекса враждебности. Методика диагностики личностей агрессивности и конфликтности выявила преобладание показателя негативной агрессивности над показателем позитивной агрессивности, так же у обеих групп выявлен высокий обобщенный показатель конфликтности.

**Целью** формирующего этапа эксперимента было составление программы коррекции агрессивности у подростков.

Задачи:

1. Осуществить отбор содержания, выбор форм и приёмов коррекции по программе коррекции агрессивности у подростков.

## 2. Составить программу коррекции.

Целью программы коррекции было создание положительного, эмоционального фона, реконструкция полноценных контактов со сверстниками, развитие способностей к контролю собственных агрессивных проявлений.

Для достижения поставленной цели необходимо в процессе работы над программой решить ряд задач:

1. Формирование социального доверия в группе;
2. Развитие коммуникативных навыков и социальных эмоций;
3. Формирование адекватной самооценки, уверенности в себе;
4. Обучение навыками самоконтроля агрессивного поведения;
5. Обучение приемлемым способам выражения агрессии;
6. Обучение приемам конструктивного разрешения конфликтов;

Работа по данной программе строиться на следующих основополагающих принципах.

1. Принцип актуализации и расширения субъективного опыта. Работа в тренинг группе направленная на актуализацию и расширение субъективного опыта. Предполагает апробирование новых навыков поведения, приобретение новых знаний о себе, своих потенциальных возможностях и внутренних ресурсах, приобретение нового опыта самореализации. Этот опыт включает в себя ситуативных и образные обобщения, сформировавшиеся в результате социальной деятельности ребенка, а также механизмы включения в эту деятельность.

2. Принцип мотивационной готовности.

Данный принцип предполагает ориентацию психолога на то, что значимо для аудитории в данный момент. Такая установка требует от него постоянной готовности обсудить любую интересующую тему, умения выделять смысловые единицы информации, акцентировать внимание на главном в содержании, поддерживать мотивацию участников группы.

3. Принцип опоры на возрастные потребности и учет возрастных особенностей.

Данный принцип предполагает проработку в группе материала, актуального для данного возраста и интересующего подростков именно на данном этапе развития и опора на ведущие возрастные особенности, такие как переживание несуществующей взрослости, формирование активной позиции в группе, развитие самосознания и рефлексии и т.д.

4. Принцип целостности и системности материала. Предполагает единство когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов организации психологического пространства в работе группы. Это отражает взаимосвязь информации передаваемой участнику группы с эмоциями и чувствами, вызываемыми этой информацией, а также с обусловленным ею поведением. Системность предполагает единую цель и единый лейтмотив рабочего материала программы.

**Целью контрольного этапа** – выявление того, какие изменения произошли в экспериментальной группе подростков в результате формирующего эксперимента, связанного с коррекцией агрессивности у подростков.

Для решения поставленной цели нами были поставлены следующие **задачи:**

1. Провести повторную диагностику агрессии, личностной агрессивности и конфликтности, экспериментальной и контрольной группах учащихся для выявления изменений.

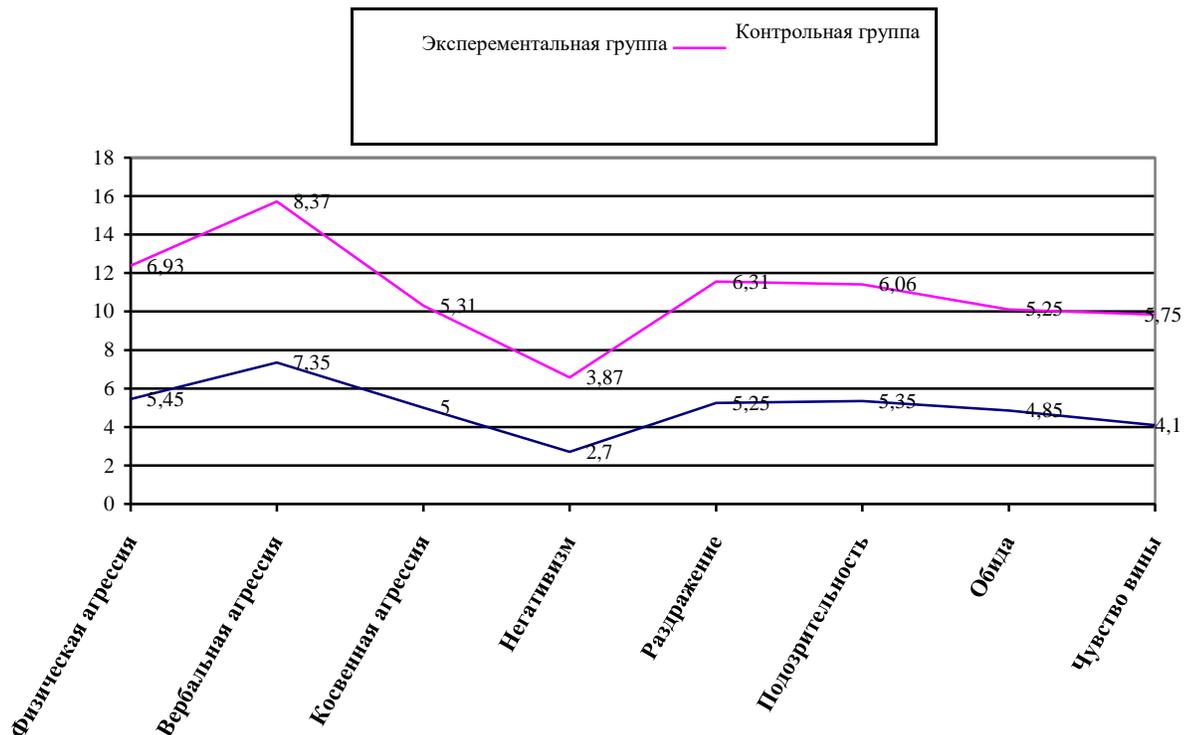
2. Провести сравнительный анализ значений показателей у групп испытуемых.

3. Описать и проанализировать полученные результаты.

Повторная диагностика проводилась в экспериментальной и контрольной группах. В экспериментальной группе была проведена после реализации программы коррекции агрессивности у подростков. В контрольной группе профилактических мероприятий не проводилось.

Для повторной диагностики были использованы те же методики, что и в констатирующем эксперименте.

Результат диагностики агрессивности по методике Басса - Дарки экспериментальной и контрольной групп представлен на рисунке 2.

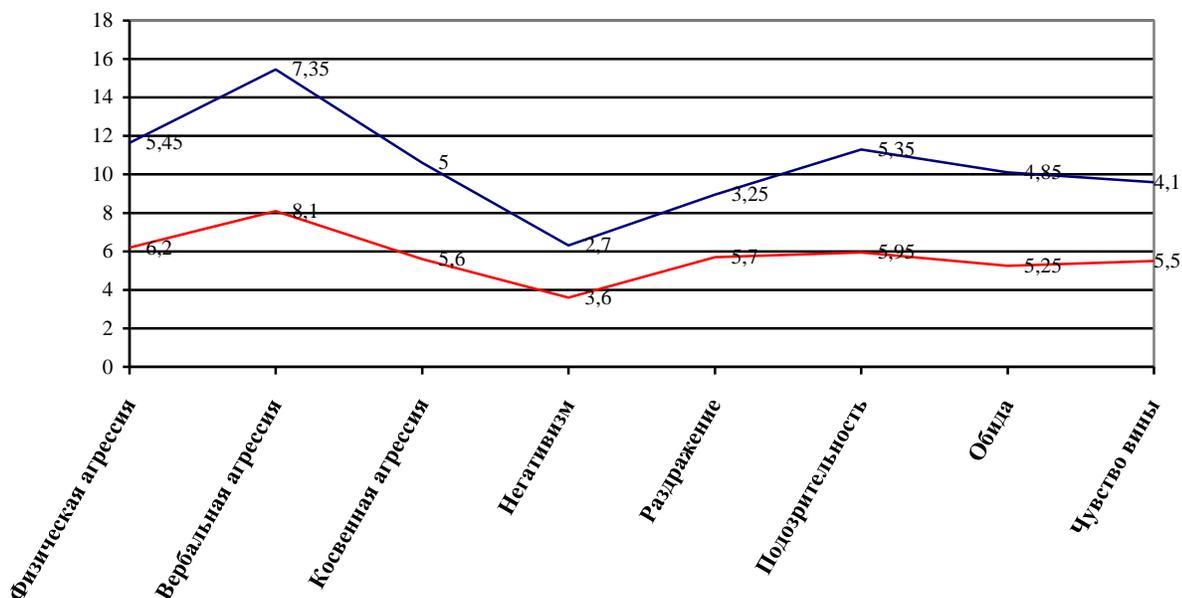


**Рис 2.** Результаты диагностики Басса - Дарки экспериментальной и контрольной групп на этапе контрольного эксперимента

Преобладающей видами агрессивных реакций являются: физической агрессии наблюдается у 10 подростков (62,5%), выраженность вербальной агрессии у 10 подростков (62,5%), негативизм у 11 подростков (68,75%), обида у 8 подростков (50%) и чувство вины у 8 подростков (50%). Причем, у подростков с риском развития компьютерной зависимости преобладают следующие виды агрессивных реакций, физический, вербальный, раздражение. У подростков контрольной группы со сформированной компьютерной зависимостью, так же как и у подростков экспериментальной группы выражены негативизм, подозрительность и раздражение, однако их показатели более высокие.

На рисунке 3 отображены результаты диагностики Басса - Дарки экспериментальной группы в сравнении до и после реализации программы. Заметно снижение среднеарифметических индексов агрессивных и враждебных реакций.

Экспериментальная группа до профилактики — Контрольная группа после профилактики



**Рис 3.** Сравнительные результаты диагностики Басса - Дарки экспериментальной группы до и после проведения формирующего эксперимента.

Результаты диагностики личностной агрессивности и конфликтности после прохождения программы экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой отображены в таблице 6.

По результатам диагностики после проведения программы профилактики у подростков наблюдается повышение показателя позитивной агрессивности, и также снижение обобщенного показателя конфликтности, что свидетельствует об эффективности проведенных коррекционных мероприятий по программе, отмечается также снижение величины индекса чувства вины.

**Среднеарифметические показатели по шкалам методики «Личностная агрессивность и конфликтность» экспериментальной и контрольной групп после формирующего эксперимента**

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Вспыльчивость	5,5	4,85	5,56	5,75
Напористость, наступательность	5,15	5,9	5,69	5,75
Обидчивость	5,15	4,05	5,38	5,5
Неуступчивость	4,4	4,8	4,81	5
Бескомпромиссность	6,2	5,3	6,63	6,44
Мстительность	5,6	4,45	5,25	5,25
Нетерпимость к мнению других	3,6	3,5	4,25	4,81
Подозрительность	5,7	4,8	5,31	5,56
<b>показатель позитивной агрессивности субъекта</b>	9,55	10,7	10,5	10,75
<b>показатель негативной агрессивности субъекта</b>	9,2	7,95	9,5	10,06
<b>обобщенный показатель конфликтности</b>	22,55	19	22,88	23,25

Результаты диагностики личностной агрессивности и конфликтности контрольной группы показывают примерно такую же картину, как и во время формирующего эксперимента, показатели контрольной группы остались примерно на том же уровне. Наблюдается приблизительно равенство показателей негативной и позитивной агрессивности, имеется некоторое повышение показателя негативной агрессивности, по-прежнему в контрольной группе высок обобщенный показатель конфликтности.

Контрольная диагностика экспериментальной группы, после проведения программы коррекции агрессии, выявила снижение показателей агрессивных и враждебных реакций по результатам диагностики Басса - Дарки. Диагностика личностной агрессивности и конфликтности выявила у подростков повышение показателя позитивной агрессивности, а также снижение обобщенного

показателя конфликтности, что свидетельствует об эффективности реализованной программы.

## **2.2 Программа деятельности социального педагога по коррекции агрессивного поведения подростков**

**Актуальность** написания программы проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психологопедагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и агрессивного поведения детей.

Агрессивность – свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрн, Д. Ричардсон).

Хотя явления детской агрессивности и не имеют массового характера, но мириться с ними наше общество не может. Разно уровневые социальноэкономические условия жизни людей, крушение прежнего мировоззрения и несформированность нового, отсутствие должных знаний и умений жить в этих условиях приводят наше общество к серьезным трудностям и внутренним конфликтам. Особенно нелегко подрастающему поколению.

Неизмеримое количество внутренних и внешних факторов воздействуют на подрастающего ребенка. Далеко не все дети могут контролировать свои поступки.

Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У ребенка формируются внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такой ребенок считает агрессивное поведение приемлемым, он не имеет в своем поведенческом «арсенале» другого, положительного опыта. Программа коррекции агрессивного поведения подростков предназначена для расширения базовых социальных умений детей с агрессивным поведением.

Статистика свидетельствует о росте отклоняющегося поведения среди лиц различных социальных и демографических групп. Особенно трудно в этот период оказалось подросткам. Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым, поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодёжная преступность, особенно преступность подростков.

**Цель программы:** создание положительного эмоционального фона, реконструкция полноценных контактов со сверстниками, развитие способностей к контролю собственных агрессивных проявлений.

**Задачи программы:**

1. формирование социального доверия в группе;
2. развитие коммуникативных навыков;
3. развитие социальных эмоций;
4. формирование адекватной самооценки, уверенности в себе;
5. обучение приемлемым способам выражения агрессии.

**Категория участников учащиеся 7–8 классов Количество часов – 11ч.**

**Режим работы – 2 раза в неделю**

**Специального оборудования не требуется.**

**Ожидаемые результаты:** сформировать социального доверие в группе; развить коммуникативные навыки; развить социальные эмоций; сформировать адекватную самооценку, уверенности в себе; обучить приемлемым способам выражения агрессии; развитие взаимопомощи и групповой сплоченности, востребованности себя как личности в социуме.

План мероприятий представлен в таблице 6 и приложении 1.

**Таблица 6**

**Содержание программы**

№ Название занятия	Цели занятия	Этапы занятия
ЗАНЯТИЕ №1 Знакомство с группой	Цель: знакомство с группой, с методами работы группы; обеспечение сотрудничества подростков; создание эмоционально положительного климата в группе.	1. «Правила группы» 2. «Представление» 3. Упражнение «хипхоп» 4. «Рукопожатие» 5. «Ловлю звуки»

<p>ЗАНЯТИЕ №2 Поддержание благоприятного климата группы</p>	<p>Цель: поддержание благоприятного климата группы, создание доверительных отношений между участниками тренинговой группы; устранение эмоциональных барьеров между членами группы; обеспечение самопознания и само–принятия; устранение внутреннего напряжения; развитие самоконтроля, само–регуляции. Обучение взаимопомощи, развитие сочувствия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пантомима»</li> <li>2. «Сколько ладоней»</li> <li>3.«Я и мое настроение»</li> <li>4. «Поводырь»</li> <li>5. «Несмеяна»</li> <li>6. «Я все смогу»</li> <li>7. «Прощание»</li> </ol>
---	--	---

Продолжение таблицы 6

<p>ЗАНЯТИЕ №3 Дружеская атмосфера</p>	<p>Цель: создание дружеской атмосферы; умение понять и почувствовать состояние других людей; развитие коммуникативных умений; снятие напряжения при общении; раскрепощение участников тренинга в группе;</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Приветствие»</li> <li>2. «Пантомима»</li> <li>3. «Семейное фото»</li> <li>4. «Упрямое зеркало»</li> <li>5. «Музыкотерапия»</li> </ol>
---	--	--

<p>ЗАНЯТИЕ №4 Сплочение группы</p>	<p>Цель: дальнейшее сплочение группы; нахождение в себе главных индивидуальных особенностей; формирование коммуникативных навыков; научить отличать в практических ситуациях поведение, уверенное от неуверенного и агрессивного; формирование уверенности в себе.</p>	<p>1. Приветствие «пальцы» 2. «Посчитай и встань» 3. «Пантомима» 4. «Разыгрывание ролей» 5. «Эмоции» 6. «Дерево» 7. «Живые руки» 8. «Парные упражнения»</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №5 Уверенное поведение</p>	<p>Цель: различение уверенного поведения от неуверенного; формирование коммуникативных навыков; научить отличать в практических ситуациях поведение; формирование уверенности в себе;</p>	<p>1. «Приветствие» 2. «Мое поведение» 3. «Отображение» 4. «Атомы» 5. «Разыгрывание ролей» 6. «Кто ты»</p>

Продолжение таблицы 6

<p>ЗАНЯТИЕ №6 Уверенность в себе</p>	<p>Цель: закрепление навыков уверенного поведения; повышение уверенности в себе; формирование условий для самораскрытия и самопринятия; формирование коммуникативных навыков.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Приветствие»</li> <li>2. «Скульптура»</li> <li>3. «Растопи круг»</li> <li>4. Разминочное упражнение «Плот»</li> <li>5. «Картина»</li> <li>6. «Индивидуальное восприятие»</li> <li>7. «Кто я»</li> <li>8. «Мое отражение»</li> </ol>
<p>ЗАНЯТИЕ №7 Самоанализ, преодоления барьеров</p>	<p>Цель: развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; создание условий для активного самопознания, самопознания и самопринятия; формирование коммуникативных навыков; развитие чувствительности к состоянию человека;</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Приветствие»</li> <li>2. «Аукцион»</li> <li>3. «Расслабляемся»</li> <li>4. «Живые руки»</li> <li>5. «Цветок»</li> <li>6. «Змея»</li> </ol>
<p>ЗАНЯТИЕ №8 Повышение уверенности в себе</p>	<p>Цель: активизация процесса рефлексии; повышение уверенности в себе; формирование умения говорить и принимать комплименты; повышение уверенности в себе; развитие саморегуляции, снятие напряжения создание условий для активного самораскрытия и самопринятия;</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Приветствие»</li> <li>2. «Комплимент»</li> <li>3. «Футболка с надписью»</li> <li>4. «Приятный разговор»</li> <li>5. Упражнение «Здравствуй Я, мой любимый»</li> </ol>

## Окончание таблицы 6

	принятия	
<p>ЗАНЯТИЕ №9</p> <p>Анализа своего поведения</p>	<p>Цель: развитие базовых коммуникативных умений; отработка навыков анализа своего поведения и поведения других, умения доверять другим; дальнейшее формирование коммуникативных навыков; развитие самоконтроля, снятие напряжения</p>	<p>1. «Приветствие»</p> <p>2. Упражнение «Листочки за спиной» 3. Предлагается игра «Ищем секрет».</p> <p>4. «Как укрепить свою коммуникабельность»</p>
<p>ЗАНЯТИЕ №10</p> <p>Уверенности в себе</p>	<p>Цель: формирование уверенности в себе; репетиция спонтанного поведения, умения выражать себя нестандартно; формирование умения преодолевать барьеры перед самовыражением;</p>	<p>1. «Приветствие»</p> <p>2. игра «Ларингит»</p> <p>3. «Пройдись по кругу нестандартно»</p> <p>4. упражнение «Импульс»</p> <p>5. «Прорвись в круг» 6. Релаксация «Я удивительный, замечательный человек. Другого такого нет на всем свете»</p> <p>7. «Поделиться своими впечатлениями».</p>

ЗАНЯТИЕ №11 Подведение итогов	Цель: подведение итогов работы группы; ориентация группы на преодоление жизненных трудностей в настоящем и будущем.	1.Упражнение «Исповедальная свеча».
----------------------------------	---	--

В содержание программы вошел достаточно широкий спектр упражнений – вербальных, и особенно невербальных. Упражнения выполнялись и парно, и всей группой и подгруппами и индивидуально. Многие упражнения были основаны на пластических этюдах, требовали активного использования мимики, пантомимики.

При составлении программы приоритет отдавался тем упражнениям, которые направлены на изменение состояния группы в целом, и особенно каждого его участника в отдельности. Кроме того, каждое упражнение подразумевало получение определенного опыта необходимого как для общения, так и для само-регуляции, самоопределения.

Отдельное внимание было отдано упражнениям на снятие эмоционального напряжения, которые были обязательны на каждом занятии. Результат выполнения практически каждого упражнения обсуждался группой. Кроме того отбор упражнений происходил таким образом, чтобы каждое предыдущее обеспечивало выполнение последующего. Начальные занятия были наиболее посвящены сплочению группы, появлению свободы в выражении, раскрепощённости.

Первое занятие было посвящено знакомству и освоению правил работы в группе. Очень важно было создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания.

Ведущий в вводном слове, задал позитивный настрой, обращаясь ко всем и к каждому. После чего в лаконичной форме были представлены правила работы в группе. Далее участникам было предложено оформить карточку-визитку, подобрав себе имя, или используя свое.

После представления, во время которого иногда возникала неловкость, ребятам была предложена игра «Рукопожатие», представляющая собой модифицированный вариант известного упражнения «Импульс».

Участники стояли в кругу, взявшись за руки. Ведущий предложил по цепочке передать рукопожатие с права налево. Первоначально рукопожатие передавалось от ведущего. Каждый последующий участник получал рукопожатие правой рукой, а левой передавал (сжимая руку соседа). Рукопожатие передавалось в одну и другую сторону. Первоначально это было простое рукопожатие, затем нежное рукопожатие, далее – быстрое после – едва заметное рукопожатие упражнение позволило участникам получить опыт в регуляции своего действия, соотнося его с действием партнеров по общению.

Особое внимание уделялось формулированию инструкции. К каждому упражнению была составлена (или отобрана) четкая лаконичная инструкция, без большого количества деталей и пояснений. В некоторых случаях использовался пример действия, показываемый ведущим. Например, в игре «Парные упражнения» участникам первоначально тяжело было составить рассказ о своем собеседнике, стоящим напротив. Рассказы становились однотипными, схематичными, поэтому ведущий дал образец. Так же образец давался в упражнениях, основанных на пантомиме. В данном случае своей экспрессией ведущий раскрепощал участников, помогал подобрать

выразительные движения («Пантомима», «Покажи пословицу», «Разыгрывание ролей»).

Во время озвучивания инструкции к каждому заданию ведущий устанавливал визуальный контакт, с членами группы. Во-первых это позволяло сразу получать обратную связь, во-вторых визуальный контакт обеспечивал более полное усвоение информации участниками. Кроме того, после инструкции ведущий всегда задавал уточняющие вопросы, позволяющие понять, все ли приняли участники, знают ли они что дальше делать и суть упражнения. В некоторых случаях инструкции все равно было недостаточно, и после ошибочного выполнения упражнение останавливалось и проигрывалось вновь после уточнения.

При организации некоторых упражнений ведущий становился полноценным участником, это было необходимо для дополнительной мотивации, регулирования поведения и действий, поддержки участников. Если упражнение подразумевало обратную связь, то ведущий обязательно участвовал. Кроме того, его участие могло регулировать число участников, необходимое для выполнения упражнения («Молекулы»). Если выполнение упражнения требовало участникам закрыть глаза, то ведущий регулировал и страховал действия участников, в данном случае он находился рядом с участниками («Поводырь»).

Организация занятий по программе соответствовала плану работы с учетом частоты групповых встреч – 2 раза в неделю. Длительность каждого занятия – 50 – 60 минут. Наполняемость группы – 10 человек (две группы учащихся по 10 человек). Всего в программу вошло 10 занятий (11 – е рекомендованное).

Работа по программе осуществляется с помощью психогимнастических игр и упражнений, и упражнений нервно-мышечной релаксации.

В качестве вспомогательных использованы игровые методы, методы групповой дискуссии, проективные методики «репетиции поведения» и элементы аутотренинга.

Каждое занятие сопровождалось играми разминочного характера и играми, формирующими и укрепляющими доверие членов группы друг к другу.

В процессе работы в группе важно было создать для подростка такие условия, где он смог бы получить положительный опыт общения, избавиться от навязчивой тенденции к прогнозированию неудачи, от негативных переживаний, снять нервно-психическое напряжение и сохранить здоровье, повысить уверенность в себе, получить навыки конструктивного построения отношений со сверстниками, научиться приемлемым способам выражения агрессии, обучиться навыкам самоконтроля агрессивного поведения.

Программа включает в себя следующие формы и методы: лекция, беседа, дискуссия, музыкатерапию, игры, упражнения.

Лекция – трансляция информации на любое (большое) число людей.

Беседа – помогает выяснить ограниченный круг интересующих вопросов, труднодоступных непосредственному наблюдению. В нашем случае нас интересует вопрос о том, как учащиеся справляются с агрессивным поведением, их мысли, мнения и т.д.

Мы считаем, что чередование методов лекция и беседа в рамках одного занятия, положительно влияют на восприятие детьми информации.

Позволяют донести до ребят новую, актуальную информацию, а затем обсудить их мнение на этот счет.

Дискуссия – дает равные, реальные возможности каждому участнику развить в себе коммуникативные качества, научиться рассматривать проблемы с разных точек зрения, аргументировано доказывать свою позицию, выступать на публике. В программе используются методы для умения отстаивать свою точку зрения без применения физической силы.

Игры – дают выход запасам энергии ребенка, учат оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы, повышают положительный настрой и укрепляют психоэмоциональное здоровье и развивают навыки общения.

Упражнения – направлены на обучения ребенка приемлемыми способами разрядки гнева и агрессивности, а так же на отреагирование негативных ситуаций в целом.

Музыкотерапии – повышает социальную активность, облегчают усвоение новых положительных установок и форм поведения. Используются для расслабления и снятия напряжения учащихся, благодаря чему снижается проявление агрессивного поведения.

Элементы музыкотерапии расслабляют аудиторию, дает ей настрой, снижает напряжение, а это в свою очередь незаменимо для программы агрессивного поведения.

Эти занятия помогли детям понять себя, научиться контролировать свои действия и поступки, разбираться в чувствах других людей, помогли самодисциплинировать себя, помимо этого они помогли развить воображение и творческие способности.

Таким образом, мы считаем, что реализация нашей программы обеспечила эффективную социально-педагогическую помощь.

### **Выводы по второй главе**

1. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ «Средняя общеобразовательная школа № 24». Выборку составили 20 подростков (учащиеся седьмого класса).

Исследование включало в себя три этапа.

2. На первом (констатирующем) этапе эксперимента осуществлялась диагностическая работа по определению уровня агрессивности у подростков. Для определения уровня агрессивности у подростков применялись методики: «Опросник агрессивности А. Басса, А. Дарки» и методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П.Ильин и П.А.Ковалев).

3. На втором (формирующем) этапе была составлена и внедрена в практику работы МАОУ «СОШ №24» программа коррекции агрессивного поведения подростков.

Цель программы: создание положительного эмоционального фона, реконструкция полноценных контактов со сверстниками, развитие способностей к контролю собственных агрессивных проявлений.

Данная программа реализуется в групповой форме. Программа состоит из одиннадцати, которые проводятся в группе два раза в неделю; продолжительность – сорок – шестьдесят минут (в зависимости от сложности предлагаемых упражнений).

4. На третьем (контрольном) этапе осуществлялась повторная диагностика с целью проверки эффективности внедренной программы сопровождения.

В количественном плане опытно-экспериментальная работа выглядит следующим образом.

1. Опросник агрессивности А. Басса, А. Дарки».

□ высокий уровень физической агрессии: на констатирующем этапе 23% (4чел.), на контрольном этапе 11% (2чел.)

□ высокий уровень косвенной агрессии: в экспериментальной группе 55%, в контрольной группе 68,75%.

□ высокий уровень раздражения: в экспериментальной группе 20%, в контрольной группе 25%.

□ высокий уровень вербальной агрессии: в экспериментальной группе 45%, в контрольной группе 62,5%.

□ высокий уровень обиды: в экспериментальной группе 55%, в контрольной группе 50%.

□ высокий уровень подозрительности: в экспериментальной группе 30%, в контрольной группе 37,5%.

□ высокий уровень негативизма: в экспериментальной группе 65%, в контрольной группе 75%.

□ высокий уровень чувства вины: в экспериментальной группе 65%, в контрольной группе 56,25%.

2. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П.Ильин и П.А.Ковалев).

□ высокий уровень вспыльчивости: в экспериментальной группе 55%, в контрольной группе 55,6%.

□ высокий уровень напористости: в экспериментальной группе 51,5%, в контрольной группе 56,9%.

□ высокий уровень обидчивости: в экспериментальной группе 55,1%, в контрольной группе 53,8%.

□ высокий уровень неуступчивости: в экспериментальной группе 44%, в контрольной группе 48,1%.

□ высокий уровень бескомпромиссности: в экспериментальной группе 62%, в контрольной группе 66,3%.

□ высокий уровень мстительности: в экспериментальной группе 56%, в контрольной группе 52,5%.

□ высокий уровень нетерпимости к мнению других: в экспериментальной группе 36%, в контрольной группе 42,5%.

□ высокий уровень подозрительности: в экспериментальной группе 57%, в контрольной группе 53,1%.

Программа необходима для того чтобы снизить агрессивное поведение подростков, и помочь им контролировать собственную агрессию.

Цель программы: создание положительного эмоционального фона, реконструкция полноценных контактов со сверстниками, развитие способностей к контролю собственных агрессивных проявлений.

Задачи программы:

1. Формирование социального доверия в группе;
2. Развитие коммуникативных навыков;

3. Развитие социальных эмоций;
4. Формирование адекватной самооценки, уверенности в себе;
5. Обучение приемлемым способам выражения агрессии.

Ожидаемые результаты: сформировать социальное доверие в группе; развить коммуникативные навыки; развить социальные эмоции; сформировать адекватную самооценку, уверенности в себе; обучить приемлемым способам выражения агрессии; развитие взаимопомощи и групповой сплоченности, востребованности себя как личности в социуме.

Особенностью нашей программы является, чтобы дети освоили программу на начальном уровне, т.е. научились управлять своей агрессией, но существует необходимость закреплять полученные знания и опыт. Для этого необходима более длительная работа, которая будет включать в себя не только работу с детьми, но и более глубокую работу с родителями и педагогами. Исходя из результатов, полученные в ходе исследования, были даны рекомендации социальным педагогам для работы с агрессивным поведением подростков в целях решения проблем их взаимодействия.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и агрессивного поведения детей.

Агрессивность – свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью

нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрн, Д. Ричардсон).

Неизмеримое количество внутренних и внешних факторов воздействуют на подрастающего ребенка. Далеко не все дети могут контролировать свои поступки. Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим.

Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.).

Несмотря на теоретическую разработанность проблемы агрессивности подростков, продолжает оставаться актуальным вопрос о коррекции агрессивности в подростковом возрасте. Актуальность выделенной проблемы, имеющиеся научные предпосылки, способствующие дальнейшему изучению, обусловили выбор темы исследования «Коррекция агрессивности у подростков в общеобразовательном учреждении».

Целью исследования стала разработка программы коррекции агрессивности подростков.

Опытно – экспериментальной базой исследования стало муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Школа № 24» города Челябинска.

В работе по программе принимало участие две группы учащихся по 10 человек.

В программе были использованы упражнения в различных модификациях для создания положительного настроения, реконструкции полноценных продуктивных контактов, снятия напряжения, развития контроля, самоконтроля, само-регуляции.

Использовался достаточно широкий спектр упражнений – вербальных, и особенно невербальных. Упражнения выполнялись и парно, и всей группой и подгруппами и индивидуально.

Контрольная диагностика экспериментальной группы, после проведения программы коррекции агрессии, выявила снижение показателей агрессивных и враждебных реакций по результатам диагностики Басса– Дарки. Диагностика личностной агрессивности и конфликтности выявила у подростков повышение показателя позитивной агрессивности, а также снижение обобщенного показателя конфликтности, что свидетельствует об эффективности реализованной программы.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Агрессия у детей и подростков: учеб. пособие [Текст] / Г.Э. Бреслав, А.Н. Волкова, Г.Г. Гарскова и др.; под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2004. – 335 с.

2. Асмолов, А. Г. Психологическая модель интернет-зависимости личности [Текст] / А. Г. Асмолов, Н. А. Цветкова, А. В. Цветков // Мир психологии. – 2014. – № 1. – С.179-192.
3. Асмолов, А.Г. Синдром Вельда, или поколение, ушедшее в виртуальный мир [Текст] // Психология. Идеи на каждый день. – 2015. – № 6. – С. 68–69.
4. Бадоева, А. Работа школьного психолога по проведению социальнопсихологической дезадаптации [Текст] /А. Бадоева, Т.Л. Бадоев // Бюллетень международной Академии психологических наук. – Саратов: Ярославль, – 1995. – 282 с.
5. Бандура, А. Подростковая агрессия [Текст] / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М., 2000. – 233 с.
6. Битякова, М.Р. Организация психологической работы в школе [Текст] / М.Р. Битякова. – М.: Совершенство, 2004. – 258с.
7. Болтунова , А. И. Особенности межличностного общения среди подростков // Молодой ученый. – 2014. – №1. – С. 492-494.
8. Булыгина, Л. Н. О формировании коммуникативной компетентности школьников / Л. Н. Булыгина // Вопросы психологии. – 2015. – № 2 – С. 149– 152
9. Большой психологический словарь [Текст] / Н. Н. Авдеева и др.; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. –СПб.: ПраймЕврознак, 2006. – 666 с.
10. Бэрн, Р. Агрессия. [Текст] / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – СПб: Питер, 2001. – 352 с.

11. Варашкевич, С.А. Агрессия и подросток [Текст] / С.А. Варашкевич. – М.: ИП РАН, 1997. – 154с.
12. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга [Текст] / И.В. Вачков – М.: Издательство «Ось-89», 2012. – 437с.
13. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы психологии агрессивного поведения [Текст] / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2014. – Т. 25. – № 1. – С. 90-100
14. Гребенкин, Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе [Текст] / Е.В. Гребенкин. – М.: Феникс. – 2006. – 160 с.
15. Гриффит, В. Виртуальный мир рождает реальные болезни [Текст] // Финансовые известия. – Вып. 54. – № 183. – С.27.
16. Давыдов, В.В. Лекции по педагогической психологии [Текст] / В.В. Давыдов. – М.: Академия, 2006. – с. 87.
17. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – СПб.: Речь, – 2007. – 190 с.
18. Житель Пекина умер от слишком долгого сидения за компьютером [Электронный ресурс] // NEWSru.com, 2017. – Режим доступа <http://www.newsru.com/world/17apr2006/comp.html> (дата обращения 22.12.2017)
19. Агрессивные подростки [Электронный ресурс] / Сайт The Liberty – 2011. – Режим доступа: <http://www.libertyday.ru/275> (дата обращения 22.12.2017)

20. Илюк, Р.Д. Агрессивное поведение и гнев в структуре зависимостей от различных ПАВ. [Текст] / Р.Д. Илюк, Д.И. Громыко, Е.В. Ильюшкина, И.В. Берно-Беллекур // Психическое здоровье. – 2015. – № 12. – С.118-127.
21. Индивидуальные особенности психического развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://business.amiro.ru/knowledge/razvitierobenka/individualnyeosobennosti-psiicheskogo-razvitija>.
22. Карелина, А. А. Психологические тесты [Текст] / Под ред. А.А. Карелина: В 2т.- М. : Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 322 с.
23. Коваль, Т. В. Особенности межличностных взаимодействий у подростков [Электронный ресурс] / Т.В. Коваль // Психологическая наука и образование: Электронное специализированное научно-практическое периодическое издание (Psyedu.ru). – 2012. – № 4. – Режим доступа: [www.psyedu.ru/journal/2012/4/3149.phtml](http://www.psyedu.ru/journal/2012/4/3149.phtml). (дата обращения: 20.11.2017).
24. Кривцова, С.В. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками: практическое руководство для школьного психолога. [Текст] / С.В. Кривцова, Е.Н. Мухаматулина.– М.: Практика, 2002. – 157с.
25. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики [Текст]: учеб. пособие / Л. В. Куликов. – СПб: Питер, 2004. – 463 с.
26. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А.Г. Лидерс – М.: Академия, 2004. – 256с.
27. Личко, А.Е. Подростковая психиатрия [Текст ] / А.Е. Личко. – М.: Просвещение, 1999. – 430 с.

28. Малкова, Е.Е. Клинико-психологические феномены формирования агрессивного поведения [Электронный ресурс] / Е.Е. Малкова, Н.И. Калинин // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – N 4 (15). – Режим доступа: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 21.12.2017).
29. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика [Текст] / Л.В. Мардахаев. – М.: Гайдарики, 2010. – 207 с.
30. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» [Текст] / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С.142-146.
31. Международная академия психологических наук. Седьмая волна психологии. Выпуск 1. / Под ред. В. Козлова, Н. Качановой. – Ярославль, Минск, 2014. – 289 с.
32. Можгинский, Ю.Б. Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм [Текст] / Ю.Б. Можгинский. – СПб.: Издательство «Лань», 1999. – 128 с.
33. Мудрик, А. В. Общение в процессе воспитания. Учебное пособие. — М.: Педагогическое общество России, – 2001. – 320 с.
34. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / В.С. Мухина. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.
35. Онлайн-конференция Интернет-зависимость и агрессия: опасность или просто дух времени? [Электронный ресурс]. – Режим доступа, <http://pressria.ru/online/948520175.html#speakers> (дата обращения: 21.12.2017)

36. Предупреждение и коррекция поведенческих расстройств у детей [Текст] : учебно-методическое пособие / Е.В. Соколова, К. Ю. Гуляева. – Новосибирск : Изд. НГИ, 2003. – С. 27
37. Психогимнастика как средство развития и формирования эмоционального благополучия дошкольников: практический материал. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006. – 27 с.
38. Прихожан, А.М. Тренинг коммуникативных умений. [Текст] / А.М. Прихожан. – М. : Просвещение, 1994. – 191 с.
39. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / Под общей редакцией Реана А. А. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. – 656 с.
40. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. [Текст] // Пер. с англ. общ. ред. Петровский А.А. – М. : Прогресс, 1990. – 412 с.
41. Сакович, Н.А. Игры в «тигры» [Электронный ресурс] // Deti.by : [сайт]. – 2014. – Режим доступа: [http://deti.by/advice/sakovich\\_advice/tiger\\_games.html](http://deti.by/advice/sakovich_advice/tiger_games.html) (дата обращения 19.10.2017)
42. Сафронова, В.М. Прогнозирование и моделирование в социальной работе: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / В.М. Сафронова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 192 с.
43. Сельченко, К.В. Психология человеческой агрессивности. [Текст] / К.В. Сельченко. – Минск. : Харвест, 2009. – 656 с.

44. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст]: учебное пособие / Л.М. Семенюк. – Москва-Воронеж : МПСИ: МОДЭК, 1996. – 96 с.
45. Семенкова, С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для / С.И. Семенкова. – М.: АРКТИ, 2014.
46. Скородумов, О. Самые первые виртуальные похороны в Интернете [Электронный ресурс] / О. Скородумов // Samogo.Net, 2014. – Режим доступа <http://samogo.net/articles.php?id=1689> (дата обращения 19.10.2017)
47. Старшенбаум, Г.В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей [Текст] / Г.В. Старшенбаум. – М. : Когито-Центр, 2006. – С. 141
48. Тренинг коммуникативных умений [Текст]: метод. разработки занятий / А.С. Прутченков. – Москва : Новая школа, 1993. – 48 с.
49. Фомичева, Ю.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми [Текст] // Вестник МГУ. – Сер 4. Психология. – 1991. – №3. – С. 27–39.
50. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности [Текст] / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2004. – 635 с.
51. Фурманов, И.А. Психология детей с нарушениями поведения: пособие для психологов и педагогов [Текст] / И.А. Фурманов. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 351 с.
52. Шипова, Л.В. Этологический подход к пониманию сущности и причин агрессии человека [Электронный ресурс] // Проблемы социальной психологии личности. – Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского – 2014. – Режим доступа

[http://psyjournals.ru/sgu\\_socialpsy/issue/30273\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30273_full.shtml) (дата обращения 29.11.2017).

53. Чистякова, М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.

54. Юрьева, Л.Н. Агрессия: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография [Текст] / Т.Ю. Больбот, Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.

### ЗАНЯТИЕ №1

**Цель:** знакомство с группой, с методами работы группы; обеспечение сотрудничества подростков; создание эмоционально положительного климата в группе.

#### 1) Вступление ведущего.

— Каждый человек должен научиться слушать и слышать другого, понимать и принимать его со всеми его достоинствами и недостатками. От того, как человек чувствует партнера по общению, может на него повлиять, зависит то, будет ли он успешен в межличностных отношениях. В свою очередь, адекватно влиять на партнера может человек, уверенный в себе, в своих силах, довольный собой и принимающий себя таким, какой он есть. Уверенное поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью. Уверенность в себе, самоуважение ведёт к росту компетентности в общении, умению адекватно взаимодействовать с самыми различными людьми. Попробуем помочь себе сами!

#### 1) «Правила группы»

Поговорим об основных правилах работы тренинговой группы.

1. «Если решили на тренинг прийти, дойди до конца, смотри не уйди».
2. «Искренним в общении будь. Не лицемерь, а выражай яснее суть. Не хочешь данную проблему обсуждать, не лги, ведь есть возможность промолчать».
3. «Ты вправе группе «стоп» сказать, проблемы вслух не обсуждать».
4. «Активным будь в игре и обсуждении, проблемы все решай здесь без сомнения».
5. «О чем здесь услышал, не разболтай. Проблемы вне группы не обсуждай».
6. «Лишь от себя всегда говори, от обсуждения не уходи. «Я чувствую, думаю», «мне кажется так» – ведь это все сложно, отнюдь не пустяк».
7. «Каждый имеет право на мнение свое, не оценивай, не критикуй никого».

#### 2) «Представление»

Оформление карточки – визитки, где указывается свое тренинговое имя. При этом участник вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, литературного героя и т.д.

Каждый должен найти себе партнера, с которым в течение 2–3 минут они должны представить друг друга, подчеркивая индивидуальность своего партнера так, чтобы его запомнили.

3) Для снятия напряжения и более близкого знакомства проводится упражнение «Хип-хоп». Если ведущий говорит «Хип», нужно назвать имя соседа слева, если «Хоп» – справа. Тот, кто ошибся, становится ведущим.

4) «Рукопожатие»

цель: настроить участников на взаимодействие, развивать способность регулировать свое действие.

Ребята стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий предлагает по цепочке передать рукопожатие справа налево. Первоначально рукопожатие передается от ведущего. Каждый последующий участник получает рукопожатие правой рукой, а левой передает (сжимая руку соседа). Рукопожатие передается в одну и другую сторону.

Задание 1 – простое рукопожатие

Задание 2 – нежное рукопожатие

Задание 3 – быстрое (молниеносное) Задание

4 – едва заметное рукопожатие

Задание 5 – интенсивное рукопожатие

5) «Ловлю звуки»

цель: развитие саморегуляции, самоконтроля, концентрации. участники располагаются произвольно. ведущий предлагает закрыть глаза и вслушаться в окружающие звуки (можно открыть окно). Участники сидят в тишине. Тот человек, которого затронул ведущий начинает описывать те звуки, которые он слышит (ведущий даёт образец при необходимости) при повторном прикосновении или слове «достаточно» говорящий замолкает.

6) Далее используется вариант нервно–мышечной релаксации по Э. Джейкобсону с элементами гетеро суггестии: «Я могу, я готов, я способен».

7) Ведущий предлагает обсудить, что изменилось в настроении каждого члена группы, что понравилось, что хотелось бы поменять. Домашнее задание: Написать самоотчет «Что чувствовал и испытывал на занятии» и нарисовать автопортрет «Я сегодня».

## ЗАНЯТИЕ №2

Цель: поддержание благоприятного климата группы, создание доверительных отношений между участниками тренинговой группы; устранение эмоциональных барьеров между членами группы; обеспечение самопознания и само–принятия; устранение внутреннего напряжения; развитие самоконтроля, само–регуляции. Обучение взаимопомощи, развитие сочувствия.

1) Ведущий предлагает ввести ритуал приветствия. Группа стоит в кругу. Участники передают друг другу мяч по кругу 2) Обсуждение домашнего задания.

Оно проходит в три этапа:

1. Демонстрация рисунков, предварительно собранных ведущим у членов группы.
2. Анализ качеств человека по рисунку. 3. Попытка определить автора рисунка по выделенным качествам.

Обсуждение трудностей возникших при выполнении задания.

### 2) «Пантомима»

Ведущий предлагает каждому участнику загадать какое–либо животное и передать записку с его наименованием любому другому участнику. Тот, кто получил, пытается пантомимой показать это животное, а остальные отгадать. При этом ведущий должен следить, чтобы задание получил каждый член группы.

Далее ведущий организует обсуждение возникших сложностей и чувств, испытываемых во время выполнения задания.

### 3) «Сколько ладоней»

Выбираются из группы 1 юноша и 1 девушка. Один из них отворачивается от всей группы. Затем другой участник кладет на спину отвернувшемуся руки, могут присоединиться и другие (но анонимно).

Вопросы: какая рука теплая? Холодная? Какая лежит удобнее всего? Какая женская/мужская? Затем участник поворачивается и смотрит расположение рук (руки еще не убираются)

### 4) «Я и мое настроение»

Цель: научить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. Ведущий просит участников продолжить фразу: Я радуюсь, когда... Я горжусь тем, что... Мне бывает грустно, когда... Мне бывает страшно, когда... Я злюсь, когда... Я был удивлён, когда... Когда меня обижают,... Я сержусь, если... Однажды я испугался...

6) «Поводырь»

Цель: научить детей сочувствовать и помогать. Взрослый объясняет, что все люди разные и некоторым из них необходима помощь добрых людей. Один ребёнок изображает незрячего, кладет руку на плечо друга — «поводыря» — и закрывает глаза. «Поводырь» в медленном темпе совершает различные движения, перемещается по комнате, преодолевая препятствия. Ребёнок с закрытыми глазами должен следовать рядом с ним. Затем дети меняются ролями.

7) «Несмеяна»

Участники садятся в круг. Один доброволец встает на середину, а остальные должны его развеселить. Его цель – не засмеяться.

8) Проводится нервно-мышечная релаксация с элементами гетеросуггестии: «Меня ждет успех», «Я все смогу»

9) Ведущий предлагает ввести ритуал прощания.

«Взяли друг друга за руки. Передали всё тепло и нежность, на которую вы способны, стоящим рядом людям. Мысленно пожелайте всем добра, удачи, счастья. Попрощайтесь»  
Домашнее задание: Написать самоотчет: что чувствовал на занятии, что испытывал и переживал.

### ЗАНЯТИЕ №3

Цель: создание дружеской атмосферы; умение понять и почувствовать состояние других людей; развитие коммуникативных умений; снятие напряжения при общении; раскрепощение участников тренинга в группе;

1) «Приветствие»

Участники садятся в круг. Каждый по очереди называет свое имя, а затем два качества, которые характеризуют его и которые начинаются с буквы его имени.(ведущий дает время подумать)

## 2) «Пантомима»

Пантомимой показывают то, что написано на, полученной каждым членом группы, карточке. Варианты надписей:

1. влюблённый кот
2. шкаф на 3 ножках
3. брошенный щенок
4. старый диван
5. слон
6. динозавр
7. догорающая свеча
8. плакучая ива
9. статуя Ленина
10. скромный ребёнок
11. книга
12. спелый помидор

Обсуждение: в чём были сложности?

Что чувствовали, когда получили карточку? Почему?

## 3) «Семейное фото»

Выбирается ведущий. Он должен составить из всех членов группы свою семейную фотографию, ассоциируя и объясняя, почему именно этот человек подходит на эту роль.

## 3) Обсуждение домашнего задания.

Группе объясняется символическое значение этого теста, что помогает более полно отразить свое самосознание.

## 5) «Упрямое зеркало»

Цель: снятие напряжения, развитие умения регулировать свои действия, развитие самоконтроля.

Ведущий предлагает детям представить себя ранним утром в ванной комнате, где висит кривое зеркало — оно повторяет все движения наоборот. Если играющий поднимает

руку, зеркало опускает её и т. д. Играть можно парами, меняясь ролями, или всей группой, выполняя упражнения «перевёртыши», причём каждый сам придумывает своё движение.

7) «Нож–масло»

Группа сбивается в «кучу», один из участников пытается «разрезать» её на части.

8) «Ритуал прощания»

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

«Музыкатерапия»-музыка помогает детям отвлечься от проблем и расслабиться. Форма хороша применением, как на большую аудиторию, так и индивидуально. Совместима с различными формами и методами работы. Мы использовали следующие мелодии: Бетховен: "Лунная соната"; Шопен: "Мазурка"; Брамс: "Колыбельная";

#### ЗАНЯТИЕ №4

Цель: дальнейшее сплочение группы; нахождение в себе главных индивидуальных особенностей; формирование коммуникативных навыков; научить отличать в практических ситуациях поведение, уверенное от неуверенного и агрессивного; формирование уверенности в себе.

1.) «Приветствие» («Пальцы»)

Все садятся в круг. Водящий на счет «раз, два, три» выкидывает определенное количество пальцев рук. Нужно чтобы группа выкинула одинаковое количество пальцев.

Инструкция: «Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, «выбросить» одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду считать — раз, два, три — и на счет три все одновременно «выбрасывают» пальцы. Какое-то время, достаточное для того чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку. Понятно? Давайте начнем».

Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех–пяти.

2) «Посчитай и встань»

Все участники садятся в круг. Инструкция: «Я буду показывать вам то или иное количество пальцев. Иногда — на одной руке, иногда — на двух. Сразу же после того, как я подниму руку (или руки), должны встать именно столько участников, сколько я покажу (не больше и не меньше). Например, если я поднимаю руку и показываю четыре пальца (поднимает и показывает), то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я опущу руку». Ведущий несколько раз показывает группе то или иное количество пальцев. Вначале лучше показывать 5–7 пальцев, в конце — 1–2.

В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы. При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение встать?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состояниях других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблеме принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

### 3) «Пантомима»

Ведущий предлагает пантомимой разыграть пословицы. Для этого каждый придумывает пословицу, передает ее другому участнику, а тот должен её показать. Остальные отгадывают (у страха глаза велики, в здоровом теле здоровый дух, глаза боятся, а руки делают, кабы знал где упасть, соломки бы постелил).

Организуется обсуждение:

- Кому было трудно показывать пословицу?
- Почему? - Какие были трудности при отгадывании? Почему?
- На что может быть направлено это упражнение?

### 4) «Разыгрывание ролей»

1 ситуация: машина обрызгала прохожего, шофер вышел из машины извиниться (тренировка адекватных коммуникации).

2 ситуация: уговори товарища сделать стрижку.

В «вымышленной» ситуации должен побывать каждый участник группы. Далее организуется обсуждение:

- Какие были трудности?
- Как вели бы себя в реальной ситуации? Почему?
- Что чувствовали, играя роль? Почему?

5) «Эмоции»

Участники встают в шеренгу друг за другом. Ведущий самому последнему говорит эмоцию (страх, гнев и т.д.), его задача не вербально передать его другому и т.д. Затем последний сообщает, что это за эмоция.

6) «Дерево»

Ведущий предлагает участника отправиться в лес где много разнообразных деревьев. Задание – необходимо показать телом: могучий дуб; старую ель; мечтательную березку; плакучую иву; веселую рябинку.

7) «Живые руки»

Участники делятся на двойки, или строятся в шеренгу. Ведущий задает определенное чувство (любовь, горе и т.д.). Задача участника передать его другому (с закрытыми глазами должны быть оба) так, чтобы он угадал это чувство.

8) «Парные упражнения»

Упражнение выполняется в парах. Ведущий предлагает каждому выбрать себе в пару того члена группы, которого он знает меньше всех остальных (наименее знакомого члена группы). (Или ведущий сам разбивает участников на пары по тому же принципу).

Инструкция: «Данное упражнение включает несколько заданий. Каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, буду следить за временем и сообщать вам, когда оно закончится.

Задание 1. В течение трех минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Каждому из вас дается четыре минуты, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных

особенностях человека, например: добрые глаза, умный взгляд и т. п. Сначала один говорит четыре минуты, другой слушает, потом наоборот. Я скажу вам, когда надо будет поменяться ролями.

Задание 3. Каждому из вас дается пять минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он (ваш собеседник) был, с вашей точки зрения, когда ему было пять лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера.

После того как первая пятиминутка завершится, ведущий предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течение одной минуты сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так.

Далее пять минут для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает одну минуту для обратной связи.

9) Ритуал прощания (выбрать из предыдущих).

## ЗАНЯТИЕ №5

Цель: различение уверенного поведения от неуверенного; формирование коммуникативных навыков; научить отличать в практических ситуациях поведение; формирование уверенности в себе;

1.) «Приветствие»

Один человек выходит на середину. Его задача – одним жестом передать свой характер или какую-нибудь черту. Остальные должны угадать то, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место.

2.) «Мое поведение»

Ведущий: «Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку 2-ю куклу, должен будет показать, как ведет себя уверенный и неуверенный в себе человек.

Ситуации:

□ Незаслуженно поставили двойку;

- Не принимают в игру;
- Хочешь познакомиться со сверстниками;
- Хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

## 2) «Отображение»

Участники образуют два круга – внутренний и внешний. По сигналу ведущего тот, кто во внутреннем круге должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем все меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Какие позы чаще загадывались? Почему? Какие легче угадывались?

## 3) «Атомы»

Ведущий дает инструкцию: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».

Во время выполнения упражнения, в котором ведущий участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например, 3 при общей (вместе с ведущим) численности 10 человек. В конце упражнения тренер называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

Когда упражнение завершено и все заняли свои места, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Можем ли мы приступать к работе?» и т. д.

## 5) Разыгрывание ролей.

Ведущий предлагает участникам выбрать карточку с какой-либо ситуацией и продемонстрировать монолог уверенного в себе человека, неуверенного и агрессивного.

Ситуации на карточках могут быть следующими:

- Друг продолжает занимать вас разговором, а вы хотите уйти.
- В ресторане вам подают пережаренный бифштекс.
- Счет за ремонт вашего авто на 25 р. больше начальной расценки, вы обращаетесь к заведующему службы.
- Вы ловите взгляд симпатичного мужчины, знаете, что он может быть интересуется вами. Вы подходите и говорите...
- Собака соседа помяла газон.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором, вы...
- Вы пришли в людный ресторан, но вам не нравится предложенный стол...
- Друг просит вас одолжить машину, а вы знаете, что он плохой водитель.
- Друг приводит вас в смущение рассказывая в компании о вас...
- Вы пришли в незнакомую компанию с другом, но он не предупредил, что идет туда...

## б). «Кто ты»

Участники садятся в круг.

Инструкция: «Я раздаю 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 также написано «слон».

Ведущий раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«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, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?»

Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.

В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой — искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

Возможные варианты – слон, заяц, кенгуру, жираф, цапля и т.д.

8) Проводится релаксация с элементами гетеро–суггестии: «Я свободный, я сильный»

9) Ведущий предлагает обсудить ход занятия, переживания, возникшие по ходу игр, выразить пожелания.

## ЗАНЯТИЕ №6

Цель: закрепление навыков уверенного поведения; повышение уверенности в себе; формирование условий для самораскрытия и само–принятия; формирование коммуникативных навыков.

1) «Приветствие»

Выбирается ведущий. Остальные участники сидят на стульях в кругу (стул ведущего убирается из круга). Ведущий произносит фразу: «Каждый, кто...» и продолжает по любому основанию (любит плавать, дарить подарки и т.д.). Задача участников группы – поменяться

местами, если названное водящим основание им подходит. Задача водящего – занять любое освободившееся место. Тот участник, которому не хватает места, становится водящим.

2) «Скульптура»

Ведущий предлагает кому-либо из участников «слепить» из одного или более человек скульптуру.

Предлагается слепить:

«Уверенный в себе человек»

«Скромный человек»

«Агрессивный человек»

Участники пробуют обсудить получившиеся скульптуры: сходство с поставленной задачей; переживания участников строящих скульптуры; переживания участников вошедших в скульптуру в качестве ее частей; 3) «Растопи круг».

Это упражнение – испытание, однако стиль противоборства в данном случае используется для того, чтобы стимулировать готовность и способность с теплотой и искренностью относиться к людям, видеть их лучшие стороны.

В этом упражнении все встают в круг и берутся за руки. Доброволец входит в круг. Он окружен, и его задача – растопить круг своей теплотой. Круг выпустит того, кто сумеет найти добрые и приятные слова о ком-нибудь, стоящем в кругу, кто сумеет выразить свою теплоту, благодарность или восхищение, самые лучшие человеческие чувства.

– Вы не имеете желания выпустить того, кто в кругу, но если вы верите в искренность его теплых чувств к вам если, на ваш взгляд, человек искренне отдает вам свою душу, – вы можете отпустить свои руки, обнять его и выпустить из круга. Если вы будете выпускать человека легко, будет неинтересно: просто так его не выпускайте, пусть заслужит. Дайте ему шанс: если человек действует на пределе своих возможностей – оцените это и выпустите его. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий в круг встанет добровольно.

На каждого водящего дается 2–3 минуты.

— Кто сделает шаг вперед и войдет в круг, чтобы испытать себя?

4) Разминочное упражнение «Плот».

— Мы с вами плывем на корабле. Вдруг случается кораблекрушение. Всем нужно разместиться на маленьком плоту (коврик или квадрат, нарисованный мелом на полу).

## 5) «Картина»

Участники садятся в круг.

Инструкция: «Давайте все вместе нарисуем картину. Я возьму холст и нарисую на нем что-то, потом передам этот холст Тане (это участница группы, сидящая слева от тренера). Она возьмет ее и нарисует на ней то, что ей захочется, и скажет нам, что она нарисовала, затем передаст картину дальше».

После того как ведущий убедится, что все участники группы поняли, как они будут «рисовать» картину, он «берет» воображаемый холст в раме и говорит: «Я беру холст и рисую на нем линию горизонта», и передает будущую картину участнице, сидящей слева. Ведущий внимательно слушает и запоминает, что нарисовал на картине каждый участник. Побывав у каждого, картина возвращается к тренеру, который «берет» картину и говорит: «И вот теперь я держу в руках эту картину и вижу на ней линию горизонта, которую нарисовал (а) я...» И дальше ведущий проговаривает то, что нарисовал каждый участник группы, называя его имя и обращаясь к нему в этот момент. Например, «...вижу на ней линию горизонта, которую нарисовал(а) я, и море, которое нарисовала ты, Таня, и песчаный берег, который нарисовал ты, Игорь, и костер на берегу, который нарисовал ты, Андрей, и...»

В результате проведения этого упражнения в группе возникает позитивный эмоциональный настрой, создается эмоциональное единство.

Иногда чувства, эмоции, образы настолько сильны, что затрудняют переход к более реалистическим, рациональным моментам работы. В этом случае надо дать возможность участникам группы отреагировать их чувства и эмоции, задав им вопрос: «Как вы себя чувствуете?» или: «Может быть, у вас возникли чувства, переживания, идеи, которыми вы хотели бы поделиться с другими?»

## 6) «Индивидуальное восприятие»

А. Все дети сидят в кругу. Одному из участников предлагается пересадить всех, учитывая цвет глаз: от светлоглазых до темноглазых. Никто не имеет право корректировать его мнение.

Б. Предлагается одному из участников пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит «своим голосом» свое имя. Прослушав эти голоса,

ведущий должен рассадить всех, следуя принципу от самого высокого голоса до самого низкого.

В. Предлагается расставить участников «по теплоте рук» (желательно для выполнения упражнения выбирать самых стеснительных детей). Принцип «руки теплее – руки холоднее».

7) «Кто я?»

Участникам предлагается ответить на вопросы «Кто я?», закончив предложения:

- Я словно птичка, потому что...
- Я превращаюсь в тигра, ...
- Я могу быть ветерком,...
- Я словно муравей, когда...
- Я – стакан воды...
- Я чувствую, что я – кусочек таящего льда...
- Я – прекрасный цветок...
- Я чувствую, что я – скала...
- Я сейчас – лампочка...
- Я – тропинка...
- Я словно рыбка...
- Я – интересная книжка...
- Я - песенка...
- Я – макаронина...
- Я чувствую, что я – вкусный завтрак...

8) «Мое отражение»

Все садятся в круг. По кругу передается зеркало. Задача каждого – внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомого, которое привлекло его внимание.

Ответьте на следующие вопросы:

- Что привлекательного вы видите в этом человеке?
- За что можно любить его?

□ Что в нем вызывает уважение, а может быть восхищение?

9) Ведущий предлагает обсудить ощущения, возникшие в процессе занятия.

– Что в вас возникло при релаксации?

– Что удалось, а что нет? Почему?

– Чем бы хотели поделиться?

10) «Спасибо за приятное занятие»

«Пожалуйста, встаньте в круг. Один из вас становится в центре, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит 3-й участник, берет за свободную руку либо 1-го, либо 2-го, пожимает ее и произносит слова. Таким образом, все держатся за руки, а последний образует круг». Завершают занятие безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

#### ЗАНЯТИЕ №7

Цель: развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; создание условий для активного самопознания, самопознания и само-принятия; формирование коммуникативных навыков; развитие чувствительности к состоянию человека;

1) «Приветствие»

Один из участников кидает мяч и говорит фразу: «Я отличаюсь от других...». Тот, кто его поймал должен закончить фразу. А потом кинуть мяч следующему участнику и произнести: «Я отличаюсь от других...» и т.д.

2) «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются.

3) «Расслабляемся»

Психолог рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов.

«Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по 10 глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до 7, а выдыхая – до 10.

Начнем.

По окончании. «Теперь можно открыть глаза. Расскажите, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну? Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что он испытал, подробнее.

#### 4) «Живые руки»

Дети рассаживаются в два ряда, друг напротив друга, на расстоянии около 40 см. с закрытыми и завязанными глазами. Ведущий шепчет на ухо детям из одного ряда название какого-то чувства, они руками передают его партнеру. Задача партнера – определить, какое чувство он получил. Это упражнение может выполняться двумя участниками в центре круга.

#### 5) «Цветок»

Участники группы садятся в круг.

Инструкция: «Сейчас я раздам вам карточки с названиями цветов, которые повторяются дважды, т. е. если вам, например, досталась карточка, на которой написано «красный», то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять названия овощей и фруктов, и каждый раз должны вставить те цвета, которые соответствуют названным. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями остальных участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет».

#### 6) «Змея»

Участники встают. Ведущий предлагает одному из них какое-то время побыть в коридоре или другом помещении.

Инструкция: «Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получилась цепь. Эта цепь изображает змею, а два крайних участника — ее голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца — «запутывается». Давайте и мы «запутаемся». (Ведущий помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В

конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.)

Когда «змея» запуталась, тренер приглашает участника, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Процесс распутывания «змеи» иногда занимает немало времени, участник, который пытается это сделать, может сослаться на то, что задача эта невыполнима. В этом случае ведущий побуждает его к продолжению работы, утверждая, что решить эту задачу можно, предлагая попробовать еще. Данное упражнение предполагает тесный физический контакт, способствует сближению группы.

Кроме того, при обсуждении результатов упражнения могут появляться идеи о необходимости ориентации в ситуации, постоянной включенности в процесс ее разрешения, что способствует продвижению группы в содержательном плане.

7) Ритуал прощания (выбрать из ранее использованных).

## ЗАНЯТИЕ №8

Цель: активизация процесса рефлексии; повышение уверенности в себе; формирование умения говорить и принимать комплименты; повышение уверенности в себе; развитие само–регуляции, снятие напряжения создание условий для активного самораскрытия и само–принятия;

1.) «Приветствие».

Участники делятся на 3 группы: европейцы (здороваются руками), китайцы (ладони сложены у груди и наклон вперед), африканцы (здороваются носиками).

Затем каждый участник должен поздороваться со всеми из группы, таким образом, каким здоровается он.

2) Ведущий предлагает провести игру «Комплимент»

— Удачным началом беседы и способом создать хорошее настроение у другого человека, является комплимент. Научитесь с удовольствием принимать комплименты. Никогда не отвергайте комплименты. Говоря это, вы ставите другого человека в глупое

положение. По крайней мере, поблагодарите за комплимент. Наилучшим ответом было бы выразить и ваши собственные положительные чувства.

Упражнение организуется следующим образом:

Группа разбивается на две подгруппы, организуя внешний и внутренний круг. Пары участников встают лицом друг к другу. Передвигаясь от одного к другому по часовой стрелке, участники внешнего круга говорят комплименты участникам внутреннего круга, а те в свою очередь, благодарят их за комплимент. Затем комплименты дарят участники внутреннего круга, а внешний круг благодарит.

По окончании, участники делятся впечатлениями, каково было дарить комплимент, а каково его принимать. Кому, что было труднее делать и почему.

3) Для закрепления умения реагировать на комплимент проводится проигрывание ролей.

Ситуация может быть следующей: « Молодой человек пытается познакомиться с девушкой. Приглашает её в кино, одаривает её комплиментами. В одной ситуации девушка должна отказаться, а в другой ситуации принять приглашение». Участник сам выбирает стратегию поведения.

В вымышленной ситуации должны побывать все участники тренинга. По окончании все делятся впечатлениями по поводу возникших во время упражнения ощущений, переживаний и чувств.

Участники пытаются ответить на вопрос о том трудно ли адекватно реагировать на похвалу, почему в человеке могут возникнуть эти трудности? Какова их природа? Легче ли стало после проведения данных упражнений? Замечания и пожелания.

4) Организуется самоотчет:

по кругу каждый заканчивает предложение: « Раньше я был...» Затем также по кругу заканчивают предложение: « На самом деле я ...» Далее предложение: « Скоро я ...»

8) «Футболка с надписью»

Ведущий говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим, говорит о футболках с разными надписями. Затем участникам предлагается в течение 5–7 минут придумать и записать на табличке надпись на своей «футболке». Важно, чтобы она что–

нибудь говорила о подростке сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении друг к другу, о том, чего он хочет от других. Затем каждый зачитывает надпись.

7) «Приятный разговор»

Участники садятся по парам лицом друг к другу (внешний и внутренний круг). Внешний круг подвижный, т.е. по сигналу каждый раз перемещается. Примеры ситуаций «встреча».

А. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его впервые, но вам очень нужно узнать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые».

Б. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться.

Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

В. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

Г. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами...».

8) Упражнение «Здравствуй Я, мой любимый»

— Сядьте удобно. Я предложу вам отнестись очень ответственно и внимательно ко всему, что будет происходить с вами. Вот ваша правая нога. Поставьте её так, как если бы нога была живая и, могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня так хорошо...» Свою левую ногу так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на твои колени. И правая рука и левая. Взгляните на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на неё свое теплое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть опустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твою заботу. Пройдись по ним и погладь и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как бьется кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения появились в правой руке. Я чувствую жизнь в каждом своем пальце, биение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их.

Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми и нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его, и выдыхаю – воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония. Дыхание ровное и спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и легко скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто опускаются, расслабляются, отдыхают. Это не просто сделать – так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души. Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир!

Мое лицо... Мое лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо - это лицо, которое всегда со мной, лицо которое работает со мной, лицо которое счастливо со мной, лицо которое преодолевает со мной трудности. Спасибо тебе, мое лицо. Ты всегда вместе со мной. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они всегда носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас ни какой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело – спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что ты даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве мое тело – это Я? Я так много ощущаю в себе!

Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это

то, что откликнется на душу другого человека. Моя душа – это то, что умеет любить, моя душа – это, что умеет плакать. А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа. Как она умеет летать, парить. Как она умеет быть милой... Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую! И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты никогда не спишь и позволяешь мне в мире видеть и понимать так много. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя!

И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на, что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Вы дышите ровно, дышите спокойно...и возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нем. Сильно вздохните, откройте глаза – и окажитесь здесь.

## ЗАНЯТИЕ №9

Цель: развитие базовых коммуникативных умений; отработка навыков анализа своего поведения и поведения других, умения доверять другим; дальнейшее формирование коммуникативных навыков; развитие самоконтроля, снятие напряжения

- 1) Приветствие (выбрать из ранее использованных)
- 2) Упражнение « Листочки за спиной» « Возьмите большие листы. Эти листы вы прикрепите себе на спину, и те, с кем вы здесь встретитесь, будут писать на них свои впечатления о вас: какой вы во взаимоотношениях с другими. Однако вы можете заранее выразить свои пожелания: если вы хотите, чтобы вам писали больше хорошего, в углах нарисуйте солнышко. Если для вас важно, чтобы написали о ваших недостатках,

слабых сторонах, в углах нарисуйте кресты. А если вам важно и то и другое, в углах нарисуйте вопросительные знаки.

Теперь сами или с помощью ваших соседей прикрепите булавками листы на спину. Работа будет проходить следующим образом. Вы будете произвольно встречаться, кто с кем хочет. Я рекомендую вам, не торопясь, еще раз внимательно посмотреть на человека, чтобы лучше и точнее сформулировать свои впечатления о нем. И когда у вас сложится определенное впечатление, вы напишите на листке партнера, что вы о нем думаете. Постарайтесь обойтись без лишних слов, пусть будет написано только самое главное.

Перед запуском в режим свободных встреч, естественно нужна настройка. Все встают в общий круг и под музыку, и голос ведущего присматриваются друг к другу. Потом можно ходить и смотреть друг на друга, размышляя, к кому больше тянет. Кто здесь самый одинокий и почему? С кем было бы трудно и почему? Спустя некоторое время ведущий разрешает основную работу.

Основная работа проходит в сопровождении тихой музыки в течение 15–20 минут. Если процесс затягивается, музыка включается громко.

По окончании все снимают листы, садятся в круг и читают, что им написали. Потом, если есть желание и время, зачитывают хотя бы по одной строчке из написанного или просто делятся впечатлениями. Если времени не хватает, впечатлениями делятся только те, кому это необходимо.

3). Предлагается игра «Ищем секрет».

— Ребята, попробуйте найти в себе скрытые особенности. Представьте, что сумасшедший ученый создал робота, вашу точную копию. Но он орудие зла и вы не хотите, чтобы его принимали за вас.

1. Что есть в вас такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Если есть кто-то знающий ваш секрет, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?» Члены группы обдумывают это несколько минут.

Далее предлагается следующая версия:

— Вы открыли все секреты, но робот умудрился воспроизвести всё в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться в

том, что вы—это вы, а не ваша копия? Далее предлагается сделать следующее: Каждый участник, обращаясь по имени к другим, оценивает – поняли бы они его секрет. Он говорит: « Саша мой секрет понял бы (или не понял). » Эта фраза повторяется при обращении к каждому участнику.

Далее организуется обсуждение того, почему один человек поймет и примет тебя таким, какой вы есть, а другой нет.

Каждый участник делает для себя вывод.

4). «Как укрепить свою коммуникабельность»

Облегчите другим общение с вами, идя им навстречу. Для этого внимательно изучите следующие рекомендации и следуйте им. И вы будете «душой общества».

1. Серьезно ищите себе друзей.
2. Открыто проявляйте интерес к другому человеку.
3. Улыбайтесь до того, как начать говорить.
4. Спрашивайте других об их интересах.
5. Задавайте человеку вопросы.
6. Сами говорите меньше.
7. Проявляйте сердечность.
8. Будьте спокойны и невозмутимы.
9. Будьте терпимы и оптимистичны.
10. Говорите четко и членораздельно.
11. Смотрите на человека заинтересованно.
12. Проявляйте понимание.
13. Держите себя спокойно и уверенно.

## ЗАНЯТИЕ № 10

Цель: формирование уверенности в себе; репетиция спонтанного поведения, умения выражать себя нестандартно; формирование умения преодолевать барьеры перед самовыражением;

- 1) Приветствие
- 2) Для разогрева предлагается игра «Ларингит»

Дается следующая инструкция: «Вы больны ларингитом, не можете говорить, но вам срочно нужно передать важную информацию другому человеку. Как это сделать «не говорящему» человеку? Конечно же, с использованием невербальных способов общения. Попробуем?»

Ведущий распределяет роли и предлагает текст сообщения. Он может быть следующим:

«Приглашаю тебя к себе на день рождения. Приходи завтра ко мне домой в 18 часам. Жду».

« Я очень смелый и решительный человек. Я все могу, и ни что меня не сломает. Я счастлив».

Этот текст, предлагается на листочках. Участник зачитывает его и пытается передать другому.

По окончании участники делятся впечатлениями и рассказывают об испытываемых во время выполнения задания трудностях.

#### 4) «Пройдись по кругу нестандартно»

Участники сидят в кругу, один из них пробует пройти по кругу нестандартно, так как никто не ходит. По очереди это испытание проходит каждый участник группы

По окончании проводится обсуждение. Ведущий предлагает ввести такой вид работы, как самоотчет за другого участника группы. В этом случае отчет о своем состоянии делает не сам участник, а за него это выполняет другой, тот которого выбирает ведущий.

В данном случае отчет за участвующих членов группы делают те, кто не принимал участие в игре.

#### 4) Для эмоциональной разрядки применяется упражнение « Импульс»

#### 5) «Прорвись в круг»

– Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества. Вам предлагается игра – проверка: проверяется, умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, и как вы это делаете. Все встают в круг («железное кольцо») и берутся за руки. Желаящий входит в центр круга с задачей выйти из него через 2–3 минуты. Тот, кто не смог вырваться, считается погибшим. Круг не хочет его выпустить, но если у кого-то из стоящих в цепи появится такое желание, он может это сделать. Тот, кто выпустил,

ничем не рискует: следующий в круг войдет по желанию. Круг не железная клетка, шанс вырваться он дает каждому, но не дешево. Круг выпустит того кто докажет свое желание жить. Надо работать на пределе, и круг выпустит того, кто будет работать на пределе своих возможностей.

Сначала можно предложить войти в круг сразу 2–3 участникам и совместно попытаться вырваться из него.

Тому, кто не сумел вырваться из круга, группа исполняет похоронный марш. Суть, конечно, не в самом событии – погиб ты или нет, а в том, что стоит за этим.

Каждый случай (особенно случай «гибели») разбирается.

Конспект разбора.

Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по–настоящему любит и уважает себя, знает себе цену и готов за себя бороться. Этот круг – диагностика жизненного поведения человека: кто–то рвется из круга силой, напролом, кто-то три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто то подкупает, кто-то обманывает, кто-то лукавит, а кто–то идет с открытым сердцем, открывая сердца...

Не сразу, но можно подсказать: один из лучших способов выхода – искренняя просьба лично к тому, кто способен тебя услышать, стоять не между рук, а перед человеком, не далеко от него, а близко к нему – и руки на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Но для этого нужно действительно доверять себя тому, кто перед тобой...  
Методические замечания.

– Обычно это упражнение вызывает и сильный интерес, и боязнь. Если вдруг страх пересиливает, можно пойти двумя путями:

а) сыграть на «слабо»? Мотив «вызова» действует очень сильно, «слабаком» никто, особенно ребята, оказаться не хочет, поэтому желающие играть находятся. Если группа поймет, что возможность выжить есть, желающие испытать свои силы обязательно найдутся;

б) выработать правильное отношение к испытанию. « Да, испытание серьезное, да, высока вероятность, что ты – особенно сначала – проиграешь. Но, даже твой проигрыш будет твоим выигрышем – если ты пробовал, искал. Твой единственный и настоящий

проигрыш будет только тогда, когда ты упустишь возможность испытать себя. Тот, кто хочет себя испытать делает сейчас шаг вперед.»

– Очень важно ведущему отрегулировать правильную позицию круга. Если группа не дружна или в ней много личностей с повышенной агрессивностью, круг превращается в «железную клетку». Если это случилось – ведущий обращает на это внимание группы.

6) Проводится релаксация с установкой: «Я удивительный, замечательный человек.

Другого такого нет на всем свете».

7) Предлагается обсудить занятие и поделиться своими впечатлениями. Некоторым участникам предлагается сделать самоотчет за другого.

8) Прощание.

### ЗАНЯТИЕ № 11

Цель: подведение итогов работы группы; ориентация группы на преодоление жизненных трудностей в настоящем и будущем.

Последнее занятие проводится в затемненной комнате при свечах, что стимулирует откровенность и укрепляет чувство безопасности каждого члена группы. Накрывается «сладкий» стол. Проводится свободная беседа о прошедших занятиях, участники делятся впечатлениями, вспоминают особо запомнившиеся моменты.

На этой доброжелательной ноте ведущий предлагает провести упражнение «Исповедальная свеча».

Все садятся вокруг стула, на котором стоит горящая свеча. Свет потушен. Ведущий произносит монолог:

— Любой из вас может сейчас выйти и взять эту свечу в руки. Вы сядете и поднимите ее на уровень глаз. Вы будете смотреть только на свечу, а не на тех, кто будет задавать вам вопросы. Вам будут задавать вопросы о вас. На этот стул может сесть любой, кто возьмет на себя обязательство отвечать на все вопросы откровенно. Если вы боитесь каких-либо вопросов и не уверены, что сможете искренне ответить, вам не нужно выходить и садиться на этот стул. Кто хочет открыться группе? Кто не боится быть откровенным?

Прошу!

Ведущему очень важно создать соответствующую атмосферу, где неуместны пустые разговоры. Стоит подсказать группе, что вопросы нужно задавать не случайные, а сокровенные.

Обсуждение это упражнение не требует, но если кто-то пожелает высказаться, отказывать не стоит.

В заключение осуществляется последний ритуал прощания, в который участники вкладывают все положительное, что получили на занятиях, все добро и энергию.